Erasmus+

Indywidualne programy pracy z uczniem/wychowankiem.

Program Erasmus + współfinansowany ze środków Komisji Europejskiej.
2017

Partnerzy projektu:

Fundacja Centrum Edukacji, Przedsiębiorczości i Aktywności - Poland
Complexe de de Pagès (École de Pagès)-France

Autorzy programów:

Ewa Grabalska
Wioletta Warot
Justyna Błaszczyk
Ewelina Napora
Elżbieta Szerszeń
Elżbieta Ostrowska
Joanna Błaszczyk
Żaneta Wicek
Aneta Mazur
Agata Wiekiera

Redakcja merytoryczna i stylistyczna:

Emilia Wojdyła

Programy opracowane w projekcie ***Dla młodzieży i z młodzieżą odkrywamy świat,*** realizowanym w programie Erasmus +, współfinansowanym ze środków Komisji Europejskiej.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną. Niniejszy materiał rozpowszechniany jest bezpłatnie.

Spis treści:

Wstęp - 4
Struktura indywidualnego programu - 5
Indywidualne programy:
1 Program - 6
2 Program - 22
3 Program - 34
4 Program - 51
5 Program - 67
6 Program - 81
7 Program - 97
8 Program - 112
9 Program - 125
10 Program - 141
Bibliografia - 156
Załącznik nr 1 – Poznawanie mnie - 157
Załączniki do Programu 8 - 169
Załącznik do Programu 9 - 179
Załącznik do Programu 10 - 183

Wstęp

Szanowni Państwo,

proponujemy Państwu do inspiracji, wykorzystania w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb obiorcy, 10 indywidualnych programów pracy z uczniem/wychowankiem, które powstały w realizowanym przez Fundację Centrum Edukacji, Przedsiębiorczości i Aktywności Społecznej w Warszawie i Complexe de Pages (Ecole de Pages) we Francji, projekcie ,,Dla młodzieży i z młodzieżą odkrywamy świat" w programie Erasmus+ współfinansowanym ze środków Komisji Europejskiej.

Wszystkie programy zawierają elementy proponowanej struktury tego dokumentu, uwzględniając jednocześnie autorskie modyfikacje osób, które je opracowywały. Programy powstawały we współpracy z wychowankami, bowiem każdy z ich elementów był wynikiem indywidualnych spotkań osoby pracującej z młodzieżą, z konkretną podopieczną. Podkreślić także należy, że programy te zostały wdrożone w pracy z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym z uwagi na niepełnosprawność intelektualną w stopniu lekkim i/lub niedostosowanie społeczne. Służyły wyrównywaniu szans edukacyjnych oraz wzmacniały poczucie własnej wartości i samoocenę młodych ludzi.

Także dla realizujących było to bardzo rozwijające doświadczenie zawodowe, doskonalące ich kompetencje.

Mamy nadzieję, że publikacja zainspiruje także Państwa do tworzenia nowych, kreatywnych rozwiązań w pracy z młodzieżą.

Pozdrawiamy
Autorzy

Struktura indywidualnego programu pracy z uczniem/wychowankiem

Etapy	Obszar/treści	Sposób realizacji/materiały,pomoce,źródła	Przykładowa liczba godzin
I.	Co wiem o podopiecznym – zebranie i analiza informacji	Analiza dokumentacji (dokumentacja specjalistów, medyczna), Rozmowa, spotkania z rodzicami (kwestionariusze wywiadów, ankiety).	5
II.	„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha.	Rozmowa z podopiecznym (*Książeczka podopiecznego*), Niedokończone zdania, kontrakt obrazkowy, inne – stosownie do potrzeb.	5
III.	Profil psychologiczny (intrapersonalny)		2
	Profil społeczny (interpersonalny)		2
	Profil edukacyjno - zawodowy		2
	Synteza diagnozy - wybór priorytetów (mogą być z jednego lub więcej obszarów, nie więcej niż 3).	Np. piramida priorytetów, tarcza strzelnicza, poker kryterialny.	2
	Ustalenie obszarów rozwojowych	Narzędzia diagnostyczne np. kwestionariusz ankiety, koło satysfakcji/koło życia, „ludzik" (inne zawarte w programie).	2
	Cele rozwojowe **Oczekiwane rezultaty**	Rozmowa cochingowa – model GROW; model STROM, SMART	2
Plan działań coachingowych			
IV.	**Kamienie milowe.**	Plan podróży coachingowej, planowanie z przyszłości, metoda „Droga", kreatywne planowanie wg W. Disney'a, stożek R. Dilts'a, pytania sokratejskie, gwiazda pytań.	4
	Sesje coachingowe (realizacja działań): **1 sesja:** **……** **2 sesja:** **.....** **3 sesja:** **.....**	Model GOLD, model Silver, GROW, informacja zwrotna, inne metody.	30/40
V.	**Ewaluacja programu pracy z podopiecznym.**	Balon, list do siebie, kosz i walizka, rozmowa coachingowa Autodiagnoza efektywności w roli wychowawcy – opiekuna i przewodnika młodzieży (załączniki w programie „Jestem coachem, mentorem –	4

		przewodnikiem" młodego człowieka").	

1. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : W.....
Imię i nazwisko wychowanki : W.....

Etap I.
Zebranie i analiza informacji o wychowance:
Wychowanka wychowywana w pełnej rodzinie do 2010r. życia, po śmierci matki wychowywana przez ojca. Z wywiadu przeprowadzonego z ojcem wynika, że wychowanka poprawiła swoje zachowanie. Na przepustkach zachowuje się grzecznie. Pomaga mu w czynnościach domowych. Poprawiła relacje z bratem.
Wiedza i umiejętności:

a) umiejętności szkolne

Czytanie: wolne tempo czytania, ograniczone rozumienie odczytanego tekstu, mylenie słów podobnych.
Pisanie: trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej i interpunkcyjnej, nieumiejętność zastosowania reguł pisowni, trudności w formułowaniu zdań i wypowiedzi pisemnych, wolne tempo pisania.

b) umiejętności społeczne:

Przestrzega norm i zasad, rzadko wchodzi w konflikty, koleżanki i wychowawców traktuje z szacunkiem, kontroluje własne emocje, liczy się z opinią innych, jest otwarta, grzeczna, posiada zdrowy rozsądek, jest odważna, chętnie przyjmuje pochwały.

c) umiejętności osobiste:

Posiada zdolności motywowania siebie do działania, umiejętnie buduje swój autorytet w środowisku sobie znanym, posiada cechy przywódcze, umiejętność dążenia do wyznaczonego celu. Empatyczna.
W..... szybko nawiązuje kontakt. Jest spokojna, zrównoważona. Chętnie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. Prawidłowy rozwój intelektualny. W sposób prawidłowy zna i rozumie zasady, jakimi rządzi się społeczeństwo. Odpowiedzialna za wykonywane zadania. Dojrzała emocjonalnie. Dysponuje dobrą wiedzą ogólną. Jest spostrzegawcza oraz właściwie łączy fakty pod względem przyczynowo- skutkowym. Niechętnie ujawnia własne uczucia. Wychowanka posiada niskie poczucie własnej wartości (szczególnie kontaktach z nowymi osobami), jest nieufna wobec innych ludzi. Mało dokładna. Brak jej wytrwałości i sumienności.
Wychowanka podczas zajęć jest zmotywowana a swoją postawą motywuje innych uczestników grupy. Wychowanka dba o wygląd zewnętrzny, nawiązuje kontakt wzrokowy, ma świadomość istnienia komunikacji niewerbalnej i jej znaczenia.
W zakresie funkcjonowania emocjonalnego wychowanka posiada dobry wgląd we własne odczucia, reaguje adekwatnie do sytuacji, do rzadkości należą sytuacje w których wychowanka nie jest w stanie opanować silnych emocji bądź są one nieadekwatne do danej chwili. Wychowanka posiada kompetencje w zakresie rozpoznawania swoich emocji, określania ich źródeł, rozumienia uczuć innych osób. Przeżywa problemy rodzinne, osobiste, które potęgują stres.
Wychowanka chętnie podejmuje aktywność w zakresie zdobywania nowej wiedzy, poznawania siebie, uświadamiania sobie przyczyn własnego zachowania.

W zakresie kompetencji interpersonalnych sukcesywnie rozwija umiejętności w poszczególnych sferach: komunikacji z dorosłymi, relacji kulturowo pożądanych z rówieśnikami. Kontynuować należy kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, wyrażania i przyjmowania krytyki, czasami radzenia sobie ze złością i innymi emocjami.
Wychowanka stara się stosować formy grzecznościowe, w sposób kulturalny odnosi się do wychowawców. W czasie wolnym od nauki chętnie podejmuje się dodatkowych aktywności. Ceni sobie porządek i reguły panujące w Ośrodku. Stara się dbać o swój schludny wygląd oraz utrzymuje porządek w pokoju i najbliższym otoczeniu. Coraz lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych. Stara się być miła i koleżeńska. Czasami zdarzają jej się niewłaściwe zachowania pod postacią agresji słownej. Jest osobą otwartą, z umiejętnością do empatii. Stara się pomagać innym. Jest zmotywowana aby pracować nad zmianą swojego zachowania.
W..... wywiązuje się z powierzonych zadań. Wypełnia dyżury na kuchni sumiennie i z dokładnością. Poproszona o pomoc nigdy jej nie odmawia. Do pracowników obsługi odnosi się z szacunkiem.

Etap II.

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[1] – załącznik nr 1.
Pięć sesji z wychowanką.

[1] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Ja ...

Mam na imię W..... Podczas naszych spotkań uświadomiłam sobie wiele spraw, które są dla mnie ważne i cenne. Zrozumiałam jak powinno wyglądać moje życie. Wiem, że chcę ukończyć szkołę, zdobyć zawód , założyć rodzinę – pokazać moim bliskim, że też potrafię wyjść na „prostą". Uświadomiłam sobie, na kogo tak naprawdę mogę liczyć w moim życiu. Kto jest moim przyjacielem. Doceniam teraz to co straciłam przez swoje zachowanie. Marzeniem moim jest zostać strażakiem. Lubię pomagać innym. Należę do osób empatycznych. Często nie ufam innym ludziom. Nie lubię krytyki i nie potrafię jej przyjmować - lecz chętnie słucham pochwał pod swoim adresem. Sprawia mi to wiele radości i satysfakcji. Nie radzę sobie ze stresem. Jestem tolerancyjna i lojalna wobec swoich przyjaciół i ludzi nieznajomych. Mam własne zdanie i cenię ludzi, którzy je posiadają. Próbuję dożyć do wyznaczonego przez siebie celu. Jestem dobrym człowiekiem, w którym jest mnóstwo pozytywnej energii oraz zapału do życia. Uważam siebie za osobą pracowitą i odpowiedzialną.

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej/go	Mocne strony podopiecznej	Obszary do rozwoju
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Przestrzeganie norm moralnych i zasad społecznych. Świadomość popełnianych błędów.	Niskie poczucie własnej wartości. Nieufność do innych ludzi.
Profil społeczny (interpersonalny)	Umiejętność dążenia do wyznaczonego celu. Pomoc słabszym, empatia. Zdolności przywódcze.	Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i innymi emocjami. Nieumiejętność przyjmowania krytyki.
Profil edukacyjno - zawodowy	Odpowiedzialność za wykonywane zadania. Zainteresowanie muzyką, tańcem.	Niedokładne wykonywanie zadań. Brak wytrwałości i sumienności.

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Podnoszenie poczucia własnej wartości.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

2. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, w tym ze stresem.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

3. Kształtowanie umiejętności wytrwałego dążenia do celu i dokładności w wykonywanych działaniach.

<u>Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:</u>

Podnoszenie poczucia własnej wartości.

1. Kształtowanie umiejętności właściwej oceny siebie.
2. Rozwijanie mocnych stron wychowanki.
3. Kształtowanie umiejętności budowania własnego systemu wartości.

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami i ze stresem

1. Kształtowanie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć, rozładowywania złych stanów emocjonalnych.
2. Wdrażanie nowych skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem w codziennym funkcjonowaniu.
3. Doskonalenie umiejętności rozwiązywania sytuacji stresujących i konfliktowych.

Kształtowanie umiejętności wytrwałego dążenia do celu i dokładności w realizacji zadań.

1. Wskazywanie wychowance przykładów właściwych postaw związanych z dokładnością i wytrwałością w działaniu w jej środowisku i motywowanie do naśladowania.

2. Doskonalenie sumienności, rzetelności w działaniu, m.in. poprzez wzmocnienia pozytywne.

3. Uczenie cierpliwości i wytrwałości.

<u>Oczekiwane rezultaty.</u>

Podopieczna:

1) Potrafi określić swoje mocne strony.
2) Rozumie znaczenie poczucia własnej wartości.
3) Ma świadomość potrzeby posiadania własnego systemu wartości.
4) Potrafi rozmawiać o swoich emocjach.
5) Wie, jak poradzić sobie ze swoimi emocjami i problemami.
6) Zna przyczyny nie radzenia sobie ze stresem.
7) Lepiej radzi sobie w sytuacjach stresujących.
8) Potrafi sumiennie i rzetelnie wykonać powierzone zadanie.
9) Umie zachować cierpliwość i wytrwałość w realizacji zadań.
10) Potrafi wykonać zadanie do samego końca.

<u>Etap IV</u>

Planowanie działań – kamienie milowe.

1. **Wiem, że potrafię.**
2. **Znam swoje emocje, umiem sobie z nimi radzić .**

3. **Dokładność i wytrwałość drogą do osiągania sukcesów.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	Sesje coachingowe	Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.
Wiem, że potrafię. **Podnoszenie poczucia własnej wartości.**	Ja i moje poczucie wartości.	rozmowa coachingowa, koło satysfakcji, film *Akeelah i jej nauczyciel*, lista *„Jestem”*
	Wyrażam siebie w muzyce (projektowanie układu muzycznego – mój portret).	metoda projektu, rozmowa coachingowa, pokaz, prezentacja
	Buduję mój system wartości.	rozmowa coachingowa, lista wartości, wizualizacja wartości
Znam swoje emocje, umiem sobie z nimi radzić . **Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, w tym ze stresem.** **.**	Rozmawiamy o emocjach.	rozmowa coachingowa, lista emocji i ich intencji
	Moje emocje, uczucia i myśli – jak je wyrażam.	rozmowa coachingowa, metoda dramy
	Emocjonalna ekspresja – jak mogę ją wykorzystać.	rozmowa coachingowa, metoda praktycznego działania, rysowanie komiksu przez wychowankę
	Sponsoruję potencjał wychowanki.	rozmowa coachingowa, metoda praktycznego działania – plakat, list do siebie
	Co mnie stresuje.	rozmowa coachingowa, plansza z konturem ludzkiej postaci, kolorowe flamastry
	Jak radzić sobie ze stresem.	rozmowa coachingowa, zestaw ćwiczeń relaksacyjnych
	Moje relacje z otoczeniem.	rozmowa coachingowa, metoda wywiadu, praca redakcyjna, praca z

		tekstem
	Czy potrafię rozwiązywać konflikty?	rozmowa coachingowa, struktura komunikatu typu „Ty" i „Ja"
Dokładność i wytrwałość drogą do osiągania sukcesów. **Kształtowanie umiejętności wytrwałego dążenia do celu i dokładności w wykonywanych działaniach.**	Krok po kroku do celu.	rozmowa coachingowa, gwiazda pytań, matryca czasu, plakat
	Jak zarządzam swoim czasem.	Technika Pomodoro, lista zadań, piramida priorytetów
	Pomodoro mi pomaga.	technika Pomodoro, lista zadań, technika niedokończonych zdań
	Moja przyszłość	rozmowa coachingowa, karta pracy „Moja przyszłość", linia czasu - matryca czasu

Sesja 1
Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.
Wyznaczają ją następujące kroki:

1. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
2. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
3. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

1. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ..... . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie".
2. Wizualizacja kontraktu.
3. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -7
Sesje z etapu II

Sesja 8, 9.
Ja i moje poczucie wartości

1. Sesja rozpoczyna się obejrzeniem fragmentów filmu *Akeelah i jej nauczyciel*, 2006, USA, scen. i reż. Doug Atchison.
2. Rozmowa coachingowa według modelu GROW.
    - poszukiwanie odpowiedzi na pytanie co to jest poczucie własnej wartości?,
    - kim jest bohaterka filmu?
    - jak postrzega siebie? jaka jest jej samoocena?
    - jakie wartości są dla niej ważne? jakie cele sobie wyznacza?
    - jakie są jej sukcesy? co o nich myśli?
    - co jest dla niej największym wyzwaniem?
    - kto jest dla niej autorytetem? co podziwia w tej osobie / tych osobach?
    - co od tej osoby / tych osób otrzymuje?
    - jak ja widzą inne osoby?
    - czy to jest dla niej ważne?
3. Poznaj siebie: **Ćwiczenie: Lista jestem** Napisz na kartce 15-20 zdań (lub więcej) zaczynających się od słowa „Jestem…". Mogą to być absolutnie dowolne zdania na własny temat. Uważnie przyjrzyj się swoim zdaniom, przeczytaj je po cichu a następnie napisz na kartce następujące zdania:
    - zdanie na własny temat, które mnie najlepiej charakteryzuje brzmi:…
    - zdanie na własny temat, które najczęściej pojawia się w moich myślach brzmi:…
    - zdanie na własny temat, które jest dla mnie najbardziej znaczące (osobiste, intymne) brzmi:…

W miejsce kropek możesz przepisać zdanie z listy „Jestem" albo wpisać całkiem nowe zdanie. Przypisz teraz każdemu ze swoich zdań znak „+", jeśli według Ciebie zdanie zawiera w sobie pozytywną samoocenę, znak „-", jeśli zdanie zawiera samoocenę negatywną i znak „0", jeśli zdanie nie zawiera w sobie żadnej samooceny.

Zastanów się, co Cię poruszyło w tym ćwiczeniu?
Czy odkryłaś coś interesującego dla siebie?
Czy dowiedziałaś się czegoś nowego na własny temat?

Jakie są Twoje refleksje po tej pracy?

4. Koło satysfakcji - wykorzystaj je, aby pomyśleć o sobie. Wychowanka tworzy swoje koło satysfakcji. Na początek uzupełnij etykiety – nazwij sześć obszarów swojego życia. Gdy etykiety są uzupełnione, w każdym obszarze zaznacz (w skali od 0 do 10), jaki jest aktualnie poziom Twojej satysfakcji z danego obszaru.
5. Rozmowa:
   - ✓ *Co dostrzegasz, gdy patrzysz na swój poziom zadowolenia z różnych aspektów życia?*
   - ✓ *Jakie związki między poszczególnymi obszarami dostrzegasz? Czy te związki były dla Ciebie jasne przed wykonaniem ćwiczenia z „kołem satysfakcji"?*
   - ✓ *Który z obszarów jest dla ciebie najważniejszy? Dlaczego postrzegasz ten obszar jako najważniejszy?*
   - ✓ *Który z obszarów ma największy wpływ na pozostałe/na poziom satysfakcji w pozostałych obszarach? Dlaczego tak sądzisz?*
   - ✓ *Który z obszarów, Twoim zdaniem, wymaga najbardziej Twojej uwagi i troski? Wskaż obszar, w którym zmiana może pozytywnie wpłynąć na pozostałe obszary.*
   - ✓ zaznacz na swoim kole (innym niż dotychczas kolorem) poziom satysfakcji który chcesz osiągnąć w obszarze, który uznałaś za najważniejszy.

6. **Samoocena i samoakceptacja**
   Konstruktywna rozmowa ze sobą: Lubię/nie lubię
   Pomyśl i uzupełnij poniższą tabelę. Pamiętaj o tym, że na samoocenę całościową składają się samooceny cząstkowe, czyli poszczególne obszary Twojego życia, w których wartościujesz i oceniasz siebie.

1.W wyglądzie zewnętrznym, we własnym ciele: 1) nie lubię w sobie (uważam za swój minus): a) b) c) d) 2) Lubię w sobie (uważam za swój plus): a) b) c) d)	1. Jako kobieta: 1) nie lubię w sobie (uważam za swój minus): a) b) c) d) 2) Lubię w sobie (uważam za swój plus): a) b) c) d)
1.W swojej inteligencji, mądrości, zdolnościach: 1) nie lubię w sobie (uważam za swój minus): a) b) c)	1.W związkach z ludźmi, byciu z nimi, kontaktach: 1) nie lubię w sobie (uważam za swój minus): a) b) c)

d) 2) Lubię w sobie (uważam za swój plus): a) b) c) d)	d) 2) Lubię w sobie (uważam za swój plus): a) b) c) d)
1.W swoim charakterze, postawie moralnej: 1) nie lubię w sobie (uważam za swój minus): a) b) c) d) 2) Lubię w sobie (uważam za swój plus): a) b) c) d)	1.W innych ważnych dla mnie sprawach, które nie mieszczą się w tamtych kategoriach: 1) nie lubię w sobie (uważam za swój minus): a) b) c) d) 2) Lubię w sobie (uważam za swój plus): a) b) c) d)

7. Samoocena wychowanki podsumowanie - jak ja postrzegam siebie, jakie odniosłam sukcesy, co potrafię, co sprawia mi trudności, jakie wartości są dla mnie ważne, co sprawia, że są ważne, jak widzą mnie inni, co otrzymuje od innych.
8. Co mogłabyś zrobić, żeby Twoja samoocena wzrosła w zaznaczonych obszarach. Pomyśl o swoim celu? Czego potrzebujesz, żeby go zrealizować. Wskazywanie potencjalnych możliwości, wybór 2 do realizacji w najbliższych miesiącach.

Sesje 10 -14.

Wyrażam siebie w muzyce (projektowanie i przygotowanie układu muzycznego – Mój portret).

1. Rozpoczęcie sesji od samooceny podejmowanych przez wychowankę działań w okresie między sesjami, zwrócenie uwagi szczególnie na te, z których była zadowolona; podkreślenie jej umiejętności, zdolności; dyskusja o niepowodzeniach, krokach zaradczych.
2. Tworzymy projekt muzyczny „Mój portret" – omówienie elementów projektu, poszczególnych etapów jego realizacji; opisanie projektu.
3. Tworzenie choreografii układu muzycznego na kolejnych sesjach; spotkanie przy muzyce. W spotkaniu uczestniczy jeszcze kilka wychowanek. Układ tworzy całość taneczną.
4. Ćwiczenie układu tanecznego na kolejnych sesjach; rozmowa coachingowa o autoprezentacji; wyrażaniu emocji w tańcu.
5. Każdorazowo omówienie sesji – pokreślenie umiejętności wychowanki, rozmowa

o odczuciach, samopoczuciu. Ustalenie możliwości prezentacji układu muzycznego. Dopracowanie układu podczas zajęć pozalekcyjnych.

6. Pokaz układu tanecznego podczas uroczystości w ośrodku.

Sesja 15

Buduję mój system wartości

1. Sesja rozpoczyna się od przekazania przez wychowankę informacji dotyczącej przygotowanego na sesjach wcześniejszych projektu.
2. Nauczyciel – coach wykorzystuje to do rozmowy o wartościach. Celem sesji jest odszukanie swojej motywacji przez wychowankę poprzez zdefiniowanie kluczowych dla niej wartości: nazwij swoje wartości.
3. Wychowanka odpowiada na pytanie tak, jak podpowiada jej intuicja:
    1) Co jest dla Ciebie naprawdę ważne w życiu? (będzie to pierwsza wartość).
    2) Co zyskujesz dzięki temu? (druga wartość).
    3) Co jeszcze jest dla Ciebie ważne w życiu? (trzecia wartość).
    4) Co zyskujesz dzięki tej wartości? (czwarta wartość)
    5) Co lubisz robić? (piąta wartość)
    6) Co dzięki temu zyskujesz? (piąta wartość)
    7) Co Cię drażni i denerwuje?
    8) Jeśli złości Cię zachowanie, które wskazałaś w pkt. 7, np. że koleżanki krzyczą na Ciebie, powiedz, czego to jest zaprzeczeniem i co w związku z tym jest dla Ciebie ważne. Może ta wartość pojawiła się wcześniej (wartość szósta).
4. W następnym etapie ćwiczenia wychowanka wpisuje wskazane wartości do tabeli i ocenia jak bardzo w obecnie chwili jej życie jest zgodne z tymi wartościami. Ocenia w skali od 1 do 10, gdzie 1 znaczy brak zgodności, a 10 oznacza całkowitą zgodność:

Wartość	Ocena
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

1. Które z wymienionych wartości motywują Cię do działania w życiu prywatnym, i w ośrodku?

W życiu prywatnym	W ośrodku

Co wiesz teraz o sobie? Rozmowa podsumowująca.

Sesja 16, 17
Rozmawiamy o emocjach

1. Rozmawiamy o emocjach:
   - Znajdź w pamięci sytuację, w której nie czułaś się bobrze, komfortowo.
   - Co czułaś w tej sytuacji. Gdzie czułaś to uczucie?
   - Jak to nazwiesz. Jaka to była emocja?
   - Co to uczucie sygnalizuje? Jaki znak Ci daje? Jaką ma intencję?
2. Nauczyciel – coach słucha wychowanki, patrzy na mowę ciała i dzieli się na koniec swoimi refleksjami.
3. Dalej rozmowa o samoświadomości. Samoświadomość polega na rozpoznawaniu własnych uczuć i nauce sposobu, w jaki można sobie z nimi radzić, nimi zarządzać.
4. Tworzenie listy emocji i ich intencji – powstaje lista - plakat, na którym z jednej strony są emocje, z drugie intencje , jakie wyrażają, np. agresja – chodź bliżej, zobacz mnie.
5. Podsumowanie spotkania – emocjonalne wyzwanie podjęte przez wychowankę – słucham uważnie siebie.

Sesja 18
Moje emocje, uczucia i myśli – jak je wyrażam

1. Rozmowa o minionym tygodniu, towarzyszących emocjach.
2. Ćwiczenie - Moje emocje

   W jakich sytuacjach przeżywałaś ostatnio wymienione poniżej emocje?
   - Złość .....
   - Smutek .....
   - Lęk .....
   - Wstyd .....

   Które z wymienionych uczuć przeżywałaś najczęściej? Jak myślisz dlaczego? W jakich sytuacjach miało to miejsce?

   Którą z wymienionych emocji przeżywasz najrzadziej? Jak myślisz, dlaczego?

   Czy przeżywanie którejś z wymienionych emocji sprawia Ci trudność? Jak się to objawia?

   Które z przeżywanych emocji okazujesz najczęściej otoczeniu?

   Czy są takie emocje, które przeżywasz tylko w samotności i nie dzielisz się z nimi nawet z najbliższymi osobami?

W jakich sytuacjach okazywanie swoich emocji sprawia Ci trudność?

3. Scenki rodzajowe, wyobrażone sytuacje emocjonalne. Jak można nimi zarządzać?
4. Podsumowanie sesji - rozmowa, co można robić, by radzić sobie lepiej z przeżywanymi emocjami.
5. Miedzy sesjami przemyślenie pomysłu na komiks.

Sesja 19, 20

Emocjonalna ekspresja – jak mogę ją wykorzystać ?

1. Komiks – rysowanie komiksu jako jeden ze sposobów wykorzystania emocjonalnej ekspresji. Wyrażanie emocji poprzez komiks.
2. Rozmowa o historii przedstawionej w komiksie: czemu taka tematyka, źródło pomysłu, poczucie satysfakcji, uczucie radości po wykonanej pracy czy znudzenie lub obawa przed ocena innych; jakie emocje towarzyszyły pracy nad komiksem, czy to było przyjemne.
3. Nauczyciel – coach inspiruje wychowankę do opisania swojego stanu emocjonalnego, jego wspływu na innych i na samą siebie.
4. W trakcie pracy nad komiksem - seria ćwiczeń oddechowych, mających na celu rozpoznanie i niwelowanie - przy pomocy oddechu - napięć spowodowanych przez trudne emocje, takie jak gniew, żal, lęk, brak wiary we własne możliwości, brak zaufania do siebie, czy dyskomfort spowodowany przywiązaniem do schematu funkcjonowania, który wywołuje problem w naszym życiu.
5. Podsumowanie spotkania.

Sesja 21,22

Sponsoruję potencjał wychowanki.

1 Sponsoring w ujęciu coachingowym – wyjaśnienie wychowance znaczenia - z łacińskiego *spondere* to obiecać, dać przyrzeczenie, wspierać drugą osobę w rozwoju.
2 Rozmowa z wychowanką: przypomnij sobie swoje życie i pomyśl, kto był w jego szczególnych momentach sponsorem.
3 Wykonanie plakatu „Moi sponsorzy", z informacjami: jak wpłynęli na moje życie, co było ważnego w relacji z nimi, czego się od nich nauczyłam?
4 Rozmowa o potencjale wychowanki, jej możliwościach.
5 List do siebie – przeczytam go za 20 lat. Opisanie marzeń i celów, które chcę osiągnąć. Jaka chciałabym być? Jaki zawód wykonywać? Jaka będzie moja rodzina, mój dom, moi przyjaciel.
6 Podsumowanie sesji.

Sesja 23

Co mnie stresuje?

1. Rozmowa z wychowanką na temat sytuacji, które ją stresują. Najbardziej w życiu się bałam…… .
2. Czym objawia się stres.
3. Wpływ stresu na poszczególne układy ciała – wspólne wyszukiwanie informacji.
4. Plansza z zaznaczonym konturem postaci ludzkiej – MOJA SYLWETKA - zaznaczanie na tej postaci, właściwym kolorem swojej reakcji na stres.

Sesja 24

Jak radzić sobie ze stresem.

1. Interpretacja sytuacji stresowej: stresor – ocena sytuacji pozytywna (pozytywne emocje, znalezienie sposbów poradzenia sobie ze stresem), ocena sytuacji negatywna (negatywne emocje, znalezienie powodów, porażka w sytuacji stresowej).
2. Analiza sytuacji z życia wychowanki, która była stresująca, np. wystąpienia publiczne i może się powtórzyć. Nawiązanie do filmu *Akeelah i jej nauczyciel* - rozwój relacji – właściwa praca nad postawionymi celami (definiowanie talentu podopiecznej; udzielanie informacji zwrotnej; wspólne odkrywanie rozwiązań alternatywnych; wspieranie; inspirowanie). Gotowość do samodzielnej drogi/realizacji celów).
3. **Metody radzenia sobie ze stresem:**

   - *pozytywne myślenie* (to, w jaki sposób o czymś myślimy, zależy od naszego nastawienia)

   - obrócenie trudnej sytuacji w żart (to nieraz jedyne sensowne wyjście
   z trudnej kłopotliwej sytuacji, bardzo rozładowuje atmosferę)

   - *rozmowa z bliską osobą* (zawsze pomaga w zmniejszeniu poziomu stresu, pomaga też z innej strony spojrzeć – na problem, niezbędna!)

   - *ćwiczenia relaksacyjne* (z reguły w stresie mamy wzmożone napięcie mięśni, wyraża się to np. drżeniem głosu, rąk, oddechu. Relaks polega na rozluźnieniu i uspokojeniu

   - *hobby* – zajecie się w wolnym czasie swoimi ulubionymi rzeczami sprawia, że zapomina się o problemach i organizm się regeneruje

   - ***ćwiczenia fizyczne*** (również odprężają, rozładowują pokłady negatywnej energii).
4. Podsumowanie sesji. Która z metod jest mi najbliższa?

Sesja 25 - 27

Moje relacje z otoczeniem

1. Sesje coachingowe w terenie – budowanie relacji z otoczeniem, przełamywanie stresu.
2. Planowanie, zarządzanie czasem – sposobem na stres.
3. Ustalenie krótkoterminowego celu: artykuł o tradycjach i zwyczajach mieszkańców lokalnej społeczności Wywiady z mieszkańcami - przygotowanie kwestionariusza wywiadu, ustalenie terminów, respondentów, harmonogram spotkań.
4. Przeprowadzenie wywiadów, przygotowanie artykułu na stronę ośrodka.
5. Podsumowanie sesji – wzmocnienie wychowanki, osiągnięcie założonego celu. Rozmowa – co mi pomagało w działaniach, co dobrego wynoszę z tego doświadczenia, co mi przeszkadzało w realizacji zadania.

Sesja 28,29

Czy potrafię rozwiązywać konflikty?

1. Rozmowa coachingowa według modelu GROW.
   Sesja plakatowa
   Określenie celu – zminimalizować, wyeliminować konflikty z innymi wychowankami.
   Analiza aktualnej sytuacji – kiedy dochodzi do konfliktów, na jakim tle są najczęstsze konflikty, co jest przyczyną konfliktów, jak często się zdarzają, itd.
   Możliwości działania – jak można zapobiec konfliktom, jakie posiadam zasoby, co mogę zmienić w swoim postępowaniu,
   Ustalenie planu działania, wybór najlepszych rozwiązań - Ustalenie planu działania z kolejnymi krokami. Precyzyjne określenie pierwszego kroku i zobowiązanie do jego podjęcia.

`2. Druga sesja coachingowa z udziałem kilku innych wychowanek - Komunikat typu „Ty" przykładem konfliktu.
   Ćwiczenie – zamiana komunikatu typu „Ty" na komunikat typu „Ja".
3. Informacja zwrotna i jej cechy.
4. Powrót do proponowanego przez wychowankę planu działania, uwspólnienie celu, ustalenie wspólnych działań na rzecz wyeliminowania konfliktów.
5. Podsumowanie sesji – ustalenie działań między sesjami.

Sesja 30
Krok po kroku do celu.

1. Rozmowa cocahingowa według modelu GROW, gwiazda pytań – „słomiany zapał" moim problemem:
   a) zdefiniowanie celu edukacyjnego stanowiącego wyzwanie dla wychowanki - poprawa ocen z matematyki, określenie terminu osiągnięcia celu, korzyści z osiągniętego celu,
   b) rzeczywistość – pytanie jak obecnie wygląda sytuacja z matematyki, z jakiego powodu tak wygląda, co się do tego przyczyniło,
   c) opcje – co możesz zrobić, żeby osiągnąć cel – propozycje rozwiązań zgłaszane przez wychowankę, wzmacniane informacją zwrotną nauczyciela – coacha podkreślającą mocne strony, które wychowanka może wykorzystać do osiągniecia celu,
   d) pierwszy krok – jaki będzie pierwszy krok – przygotowanie się do zajęć na następny dzień, uważne słuchanie na lekcji, systematyczna praca; co może być przeszkodą – brak dobrego zorganizowania swojego czasu, lenistwo,
   e) kolejne kroki i sposób ich realizacji.
2. Podczas sesji zapisywanie na plakacie wszystkich informacji: oceny sytuacji, propozycji rozwiązań, matrycy czasowej.
3. Podsumowanie sesji – przemyślenie do następnego spotkania listy zadań do wykonania.

Sesja 31
Jak zarządzam swoim czasem

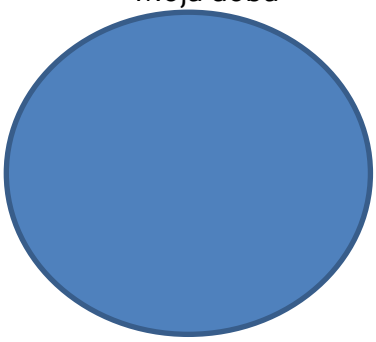
4. Jak mogę zarządzać swoim czasem? – ćwiczenie techniką Pomodoro: sporządzenie listy zadań do wykonania i ustawienie zadań według ważności ich wykonania, przygotowanie budzika.
   Etapy ćwiczenia:
   a) wybór zadania z listy,
   b) ustawienie czasomierza na 25 minut – 25 minut trwa jedno Pomodoro, to przedział czasowy na zrealizowanie zdania w całości lub w części,
   c) konsekwentna praca nad zadaniem przez 25 minut, nieprzerywanie pracy, ustawienie czasomierza tak, by był widoczny; jeśli praca nie zostanie zakończona w całość, przez 25 minut wykonany jest jej etap,
   d) jeśli zadanie jest wykonane w całości zaznaczamy to na liście zadań, jeśli nie, wskazujemy co już zrobione,
   e) po upływie jednego Pomodoro 5 minut przerwy,
   f) drugie Pomodoro trwające 25 minut – drugie zadanie z listy zadań.
5. Podsumowanie sesji – czy to mobilizując zadanie, czy trudno było wytrwać do końca, co było najtrudniejsze, czy wykonanie zadania dało satysfakcję.

Technika kształtuje wytrwałość w dążeniu do celu, konsekwencję w realizacji zadania, cierpliwość, koncentrację na zadaniu. Wycisza negatywne emocje, pozwala pracować w sposób planowy, bez stresu. Twórcą tej techniki jest Włoch, Francesco Cirillo. Natomiast nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora.

Sesja 32
Pomodoro mi pomaga.

1. Kolejna sesja poświęcona realizacji następnych zadań z listy zadań techniką Pomodoro.
2. Podsumowanie – ćwiczenie „Moja doba”: To okrąg, który oznacza Twój dzień
   i noc. Podziel go na części . Zaznacz poszczególne czynności, które wykonujesz. Pamiętaj, aby wielkość danej części była zgodna z ilością czasu, który przeznaczasz na daną czynność w ciągu doby. Podpisz każdą część nazwą tej czynności.

Moja doba



3. Rozmowa po zaznaczeniu na okręgu czynności w ciągu doby: które czynności zajmują Ci najwięcej czasu, z jakiej przyczyny, czy można je ograniczyć, jakie mogą być skutki ograniczenia, które czynności zajmują Ci najmniej czasu, z jakiej przyczyny, co by było, gdybym poświeciła tym aktywnościom dwa razy więcej czasu?
4. Wnioski: czynności, które powinnam ograniczyć to .....; czynności, które powinnam częściej wykonywać to .....; zwrócenie uwagi na rozwijanie zainteresowań, hobby; czynności ważne dla przyszłego życia wychowanki – społecznego i zawodowego.

Sesja 33
Moja przyszłość

1. Sesja rozpoczyna się techniką niedokończonych zdań:
   - Chciałabym być ……..
   - Dorosłość jest dla mnie ……..
   - Kiedy myślę o mojej przyszłości, to ……..
   - W życiu najważniejsze jest …….
   - Na pewno nie będę …….
2. Pomyśl o swoich pasjach i zainteresowaniach. Czy są zawody, które umożliwiają Ci ich realizowanie. Jakie to zawody. Czy chciałabyś je wykonywać w przyszłości?
3. Podsumowanie sesji – jak rozumiesz myśl Edisona, który wynalazł żarówkę „ Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu. Wszystko, co robiłem, to była przyjemność.”

Etap V
Ewaluacja programu

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz”. Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda? A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione
w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze ,,List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

2. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : E.....
Imię i nazwisko wychowanki : W.....

<u>Etap I.</u>
Zebranie i analiza informacji o wychowance:
Wychowanka wychowuje się w rodzinie niepełnej, ojciec nie żyje. W..... bardzo silnie emocjonalnie związana była z ojcem. W..... na przepustki jeździ do mamy lub babci. Relacja z matką jest zaburzona. Matka cierpi na schizofrenie, nie chce się leczyć. Ta sytuacja odbija się negatywnie na kontakcie z córką. Z informacji zdobytych od mamy i babci wiadomo, że W..... w czasie pobytu w domu bardzo często nie wraca do niego o wyznaczonej porze, zdarza się, że nadużywa alkoholu i środków psychoaktywnych, do czego też sama się przyznaje.

Wiedza i umiejętności.

a) **Umiejętności szkolne**

W……. posiada bogaty zasób słownictwa stosowny do wieku, nie popełnia błędów gramatycznych i ortograficznych w piśmie, lubi czytać, czyta płynnie, ze zrozumieniem. W……. jest zaangażowaną i niesprawiającą trudności uczennicą. Ma podzielną uwagę, aktywnie pracuje. Dobrze współpracuje w grupie osób, które są jej bliskie. Chętnie bierze udział w uroczystościach szkolnych i pozaszkolnych.

Należy do Szkolnego Zespołu tańca. Występy przed publicznością wzmacniają jej poczucie wartości, sprawiają dużo satysfakcji choć w dalszym ciągu stanowią dla niej źródło stresu.

b) **Umiejętności społeczne**

Przestrzega norm i zasad w ośrodku. Jest mało konfliktowa. Koleżanki i wychowawców traktuje z szacunkiem, kontroluje własne emocje, liczy się z opinią innych.

c) **Umiejętności osobiste**

Dziewczyna chętnie biega, skacze, wspina się na drabinki, włącza się do gier ruchowych. Interesuje się sportem, lubi zabawy na świeżym powietrzu. Dobrze i chętnie tańczy.

Wychowanka zna, rozumie społeczno - moralne zasady postępowania, choć nie zawsze postępuje zgodnie z nimi. Wychowanka dba o wygląd zewnętrzny, nawiązuje kontakt wzrokowy, ma świadomość istnienia komunikacji niewerbalnej i jej znaczenia. W zakresie funkcjonowania emocjonalnego wychowanka posiada dobry wgląd we własne odczucia. Reaguje adekwatnie do sytuacji, do rzadkości należą sytuacje w których wychowanka nie jest w stanie opanować silnych emocji. Wychowanka posiada kompetencje w zakresie rozpoznawania swoich emocji, określania ich źródeł, rozumienia uczuć innych osób. W dalszym ciągu należy rozwijać u niej umiejętność radzenia sobie z gniewem, złością, a także umiejętność postępowania w sytuacjach stresowych. Wychowanka chętnie podejmuje aktywność w zakresie zdobywania nowej wiedzy, poznawania siebie, uświadamiania sobie przyczyn własnego zachowania, w zakresie kompetencji interpersonalnych sukcesywnie rozwija umiejętności w poszczególnych sferach: komunikacji
z dorosłymi, relacji kulturowo pożądanych z rówieśnikami. Wychowanka na tle grupy jest osobą motywującą inne do podejmowania aktywności.
W..... jest samodzielna, dba o swój wygląd o higienę osobistą i prządek. W..... potrafi dostosować się do zmiennych warunków i sytuacji. Stosuje się do zasad, reguł panujących w placówce. Bywa kreatywna i wytrwała w dziedzinach, które ją interesują, np. taniec.

<u>Etap II.</u>

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[2] – załącznik nr 1.
Pięć sesji z wychowanką.

[2] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Ja ...

Mam na imię W..... Podczas naszych spotkań uświadomiłam sobie, że moje zachowanie było bardzo niepoprawne. Trochę się pogubiłam. Żałuję, że kiedyś nadużywałam alkoholu i uczestniczyłam w bójkach. Te zachowania bardzo skomplikowały moje życie. Trafiłam do ośrodka. Podczas pobytu w placówce uświadomiłam sobie, co jest dla mnie ważne, na kim w życiu mogę polegać, kto jest moim prawdziwym przyjacielem. Bardzo lubię tańczyć i śpiewać .Jestem zadowolona, gdy mogę występować przed publicznością , chociaż trochę się tego wstydzę. Najbardziej się wstydzę ludzi, których nie znam. Zawsze obawiam się, że coś mi nie wyjdzie, czegoś zapomnę i wszyscy będą się ze mnie śmiali i krytykowali. Aktywność fizyczna pomaga mi rozładowywać złe emocje. Moim marzeniem jest założyć szczęśliwą rodzinę. Zrobię wiele aby osiągnąć swoje cele.

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej/go	**Mocne strony podopiecznej**	**Słabe strony - obszary do rozwoju**
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	-umiejętność rozpoznawania własnych uczuć, emocji -świadomość popełnianych błędów -umiejętność przestrzegania norm i zasad obowiązujących w placówce	-niepełne uwewnętrznienie norm i zasad (nie w pełni przyjęła je za swoje) - brak wiary we własne siły, -obniżona samoocena,
Profil społeczny (interpersonalny)	-dobra współpraca w grupie osób, które zna -wyrażanie potrzeby otwierania się na ludzi i nowe sytuacje	- wstydliwa -przejawia trudności z radzeniem sobie z własnymi emocjami podczas ekspozycji społecznej
Profil edukacyjno - zawodowy	-angażuje się w tematy, które ją ściśle interesują - lubi tańczyć i śpiewać	- słaba wytrwałość w dążeniach do celu, frustracja, trema,

		rezygnacja gdy pojawia się trudność w zadaniu

Wybrane obszary do rozwoju:
Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

4. Praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

1. Eliminowanie poczucia stresu w sytuacjach ekspozycji zewnętrznej.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

1. Wytrwałość w dążeniu do celu.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką :
Praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości.

1. Poznanie siebie- mocne i słabe strony.
2. Wzmocnienie samooceny.
3. Dążenie do akceptacji siebie.

Eliminowanie poczucia stresu w sytuacjach ekspozycji zewnętrznej

1. Uświadomienie sobie czym jest stres i jak go eliminować.
2. Kształtowanie umiejętności kontrolowania reakcji somatycznych.
3. Rozwijanie zainteresowań sportowych – jako forma rozładowywania stresu.

Wytrwałość w dążeniu do celu

1. Kształtowanie konsekwencji w działaniach.
2. Wyrabianie poczucia odpowiedzialności.
3. Doskonalenie umiejętności planowania.

<u>Oczekiwane rezultaty.</u>
Podopieczna:

1) Wierzy w siebie.
2) Potrafi dostrzec swoje mocne i słabe strony.
3) Zna stresory.
4) Kontroluje reakcje somatyczne w sytuacjach stresowych.
5) Potrafi rozładowywać stres poprzez sport.
6) Dostrzega efekty swoich działań.
7) Potrafi przełamywać swój wewnętrzny opór.
8) Potrafi pracować metodą małych kroków

<u>Etap IV</u>
Planowanie działań – kamienie milowe.

4. **Poznaję swoje mocne strony.**
5. **Konstruktywnie radzę sobie ze stresem, z frustracją .**
6. **Wytrwale dążę do celu.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji**
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela -coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.
Poznaję swoje mocne strony.	Poznaję swoje mocne strony strony.	rozmowa coachingowa, koło satysfakcji, ćwiczenie ,,Akronim'', Dłoń moich sukcesów' ,,Dary czterech wróżek''
	Wiem ,kim jestem.	,,Moja wizytówka'' pokaz, prezentacja Rozmowa coachingowa,
	Ważne dla mnie wartości, ważni dla mnie ludzie.	Rozmowa coachingowa, ,, Koło satysfakcji''
	Co sprawia mi satysfakcję.	Rozmowa coachingowa, ,,Dłoń moich sukcesów''
Konstruktywnie radzę sobie ze stresem, z frustracją.	Stres , co to jest?	Miniwykład, Rozmowa coachingowa, karta pracy ,,Moja reakcja na stres'', literatura – objawy na stresu, stresory, Internet
	Sport na stres.	Instruktaż, metoda praktycznego działania ,,Oddech drwala'',
	Choreoterapia.	Rozmowa cochingowa, pokaz, metoda praktycznego działania, redagowanie tekstu
Wytrwale dążę do celu.	To co robię ma sens i przynosi oczekiwane rezultaty.	Pokaz, prezentacja swoich osiągnięć
	Choreografia taneczna - strategia małych kroków.	rozmowa coachingowa, metoda praktycznego działania, matryca czasu
	Wsparcie.	Rozmowa coachingowa
Ewaluacja	Sesja ewaluacyjna.	Atkywna metoda ewaluacji ,,Bużki''

Sesja 1

Zasady pracy nauczyciela – coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.
Wyznaczają ją następujące kroki:

1. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
2. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
3. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać
4. w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

1. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ……. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie".
2. Wizualizacja kontraktu.
3. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II

Sesja 7,8

Poznaję swoje mocne strony i nad nimi pracuję.

1. Rozmowa coachingowa, wprowadzenie do sesji. Znaczenie słowa „mocny", „słaby".
2. Ćwiczenie **„Jestem dumna z…"** Uzmysłowienie sobie swoich sukcesów.

Prowadzący rysuje na planszy papieru słońce, ale bez promieni. Podopieczna na planszy rysuje promienie podpisując je swoim osiągnięciem i krótko o nim opowiada (kiedy to było, w jakich okolicznościach, dlaczego był to dla ciebie sukces, czy coś chciałabyś zmienić).
Powstały rysunek zostaje umieszczony w widocznym miejscu, by mógł przypominać wychowance o jej sukcesie.

3. Ćwiczenie **„Dary czterech wróżek"**

Prowadzący prosi wychowankę o przeczytanie bajki o śpiącej królewnie - na zakończenie pierwszej sesji.
Na początku kolejnego spotkania wychowanka przypomina bajkę o śpiącej królewnie, która w chwili narodzin otrzymała dary od dobrych wróżek. Podopieczna wskazuje jakie ona dary dostała od losu (np. zdrowie, inteligencję, wzrost itd.). W dowolnej formie plastycznej przedstawia ,,dary czterech wróżek".
Podsumowaniem ćwiczenia jest wystawa pracy i jej omówienie**.**

4. Ćwiczenie: **„Akronim"**

Wychowanka otrzymuje kartkę z własnym imieniem napisanym pionowo i ma za zadanie wypisać swoje pozytywne cechy, swoje mocne strony rozpoczynające się na litery z ich imienia.
O – odpowiedzialna
L – lubi sprzątać
A – ambitna
Po wykonaniu zadania wychowanka prezentuje swoje akronimy. Następnie w rozmowie prowadzący prosi, aby wychowanka zastanowiła się nad sobą i poszukała w sobie tego, co najbardziej w sobie lubi, ceni, co jej się najbardziej podoba.
Moją mocną stroną jest…
Lubię w sobie to, że…
Cenię w sobie to, że…

5. Podsumowaniem sesji jest przypomnienie darów losu dla wychowanki w celu zmotywowania do działania.

Sesja 9
Wiem, kim jestem.

1. Rozmowa coachingowa, nawiązanie do ostatnich sesji i spędzenia minionego tygodnia.
2. Ćwiczenie: **„Dłoń moich sukcesów"**

Na kartce papieru wychowanka obrysowuje swoją dłoń. Na każdym palcu swojej dłoni zapisuje swoje sukcesy, bądź nazwę dyscypliny, w której czuje się najlepsza np. sport, gotowanie, Internet itp. Po zakończeniu pracy uczennica prezentuje swoją pracę .
Omówienie pracy, refleksja wychowanki.

3. Praca indywidualna : ,,Moja wizytówka"

Wychowanka ma za zadanie wykonać wizytówkę w formie rysunku. Narysować coś, co ją charakteryzuje, symbolizuje jej mocne strony. Po wykonaniu zadania wychowanka prezentuje swoją wizytówkę. Wyraźnie zauważa swoje mocne strony.

Sesja 10
Ważne dla mnie wartości, ważni dla mnie ludzie.
1.Rozmowa coachingowa według modelu GROW.

- poszukiwanie odpowiedzi na pytanie jakie jest moje poczucie własnej wartości?
- co mnie satysfakcjonuje?
- jak postrzegam siebie?
- jakie wartości są dla mnie ważne?
- jakie cele sobie wyznaczam?
- jakie są moje sukcesy? co o nich myślę?
- co jest dla mnie największym wyzwaniem?

- kto jest dla mnie autorytetem? co podziwiam w tej osobie / tych osobach?
- co od tej osoby / tych osób otrzymuję?
- jak mnie widzą inne osoby?
- czy to jest dla mnie ważne?

2.Mój system wartości to : - wykonanie plakatu z najważniejszymi dla wychowanki wartościami.
3. Podsumowanie sesji.

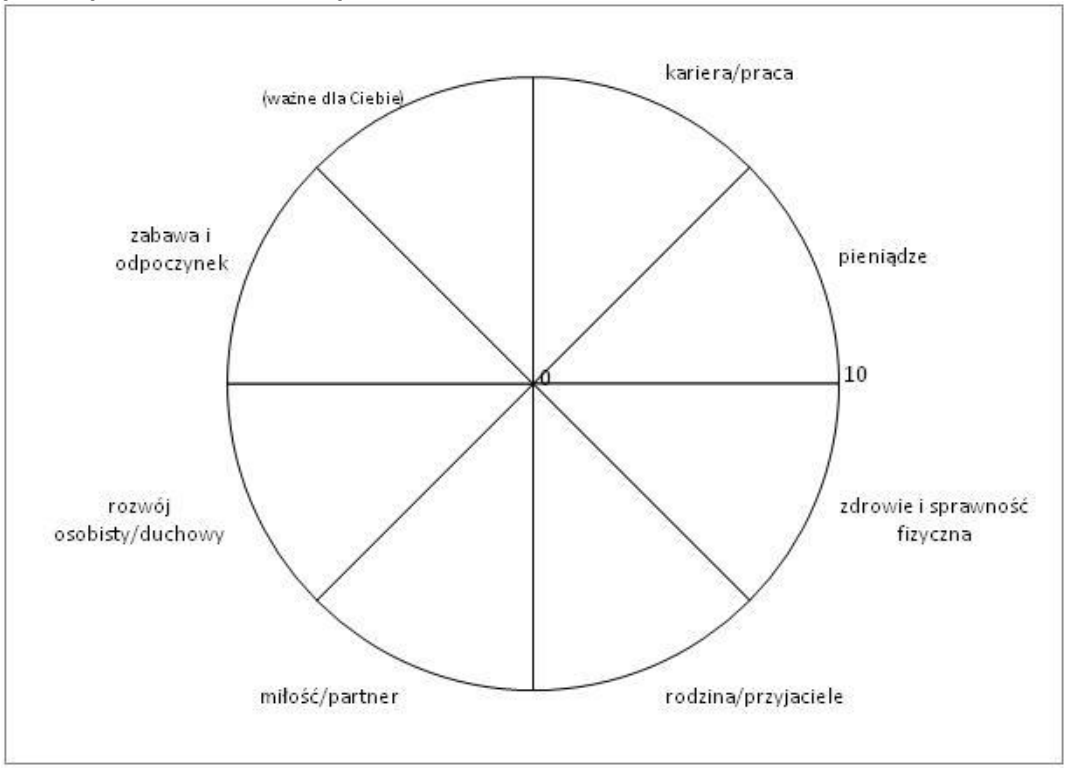
Sesja 11
Co sprawia mi satysfakcję?

1) **Rozmowa coachingowa- „ Co sprawia mi satysfakcję"**

- Czym się chętnie zajmujesz?
- Czy takie działania dają Ci satysfakcję?
- Co wtedy czujesz?
- Czy jest ktoś lub coś, co Ci przeszkadza w działaniach, które przynoszą Ci satysfakcję?
- Czy otrzymujesz wsparcie w działaniach, które przynoszą Ci satysfakcję.
- Kto jest dla Ciebie wsparciem, ‚motorem ''w działaniach?
- Czy są jeszcze jakieś inne aktywności, które w podobny sposób Cię satysfakcjonują?

2) Koło osobistej satysfakcji

Poniższe koło podzielone jest na 8 części, które reprezentują równowagę między różnymi obszarami Twojego życia. Zakładając, że środek koła to 0, a jego brzeg 10, określ poziom osobistej satysfakcji w każdej podanej dziedzinie. Narysuj linie w odpowiednim miejscu w każdej części koła tak, aby odzwierciedlały one Twój poziom osobistej satysfakcji. Oceń figurę, którą uzyskałeś po połączeniu wszystkich linii – jak bardzo przypomina ona koło?



3) Ustalenie priorytetów na najbliższe tygodnie. Wzmacnianie obszarów ocenionych najsłabiej.

Sesja 12 - 15

Stres, co to jest?

1) **Rozmowa coachingowa z wychowanką , przypomnienie sytuacji, które były dla niej szczególnie trudne, stresujące.**

   - Czy pamiętasz sytuacje ze swojego życia, które były dla Ciebie szczególnie stresujące?
   - Co wtedy czułaś?
   - O czym wtedy marzyłaś, czego najbardziej potrzebowałaś?
   - Czy pamiętasz jeszcze inne wydarzenia, które były szczególnie trudne?
   - Jakie wówczas towarzyszyły Ci uczucia?
   - Jak sobie radziłaś w tej sytuacji?
   - Jak dziś poradziłabyś sobie z podobną sytuacją?

2) **Próba zdefiniowania - co to jest stres? - wykorzystywanie technologii informacyjno – komunikacyjnych, w tym wyszukiwanie informacji w Internecie.**

OBJAWY STRESU

Przyspieszona akcja serca, szybsze tętno i oddech, zwiększona aktywność gruczołów potowych, zimna skóra, dłonie i stopy, krew odpływa do narządów wewnętrznych, problemy ze strony układu pokarmowego - mdłości , biegunka, nagła potrzeba oddania moczu, silne napięcie mięśni nawet do drżenia, suchość w ustach.

Krótkotrwałe symptomy psychiczne:

a) Zmiany w funkcjonowaniu umysłu:

- negatywne myślenie,
- skokowa utrata pewności siebie,
- zawężenie uwagi,
- pogorszenie umiejętności koncentracji,
- upośledzenie zdolności radzenia sobie z problemami,
- spadek energii związany z roztargnieniem, odczuwaniem lęku, frustracji.

b) Obniżenie efektywności pracy:

- trudności z podejmowaniem decyzji,
- znużenie i utrata zadowolenia z pracy,
- interpretowanie sytuacji jako wyzwania i zagrożenia.

3) **Ćwiczenie-** wychowanka zastanawia się w jaki sposób jej organizm reaguje na stres, przedstawia swoje objawy, wypełnia kartę pracy **„ Moja reakcja na stres".**

Sytuacja stresowa	Reakcja na stres

4) **Ćwiczenie** - wspólne wyszukiwanie informacji na temat technik pokonywania stresu.

Prawidłowy, głęboki oddech jest podstawowym sposobem na relaks. Pozwala przełamać napięcia i poczuć przyjemną falę rozluźnienia w całym ciele. Dzięki niemu możemy zregenerować siły, dotlenić mózg, rozluźnić całe ciało. Głębokie oddychanie rozluźnia ciało, obniża poziom napięcia psychofizycznego. Regulując sposób oddychania wpływamy na funkcjonowanie mózgu, możemy wyciszyć emocje i umysł, obniżyć napięcie mięśniowe.
Istnieje wiele technik relaksacyjnych, które z reguły prowadzą do tzw. głębokiego odprężenia. Techniki te aplikowane we właściwych proporcjach, pozwalają zredukować napięcie mięśniowe. Przykładem może być trening autogenny Johannesa Schulza oraz Edmunda Jacobsona.

Trening autogenny Schulza polega na:

- skupieniu po kolei na poszczególnych częściach ciała, połączonym z sugestią odczuwania w nich ciężaru,
- skupieniu na poszczególnych częściach ciała z sugestią odczuwania w nich ciepła,
- skupieniu na pracy serca z sugestią jego miarowej, spokojnej pracy,
- skupieniu na oddechu i jego regulacji – oddech powinien być spokojny, miarowy,
- sugestii odczuwania ciepła w całym organizmie.

Trening Jacobsona polega na wykonywaniu określonych ruchów rękami i nogami, tułowiem i twarzą. Chodzi o to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni. Systematyczne ćwiczenia uczą rozluźniać mięśnie – najpierw te, nad którymi panujemy, potem te, które pozostają poza naszą kontrolą np. mięsień serca i mięśnie trzewne. Metoda Jacobsona polega na nauczeniu się energetyki własnego ciała poprzez świadomy trening napinania i rozluźniania mięśni w połączeniu z oddechem.
Technika Alexandra – są to ćwiczenia oddechowo – ruchowe mające na celu uwolnienie ciała od napięć fizycznych. Metoda ta przywraca i poprawia sprawność naszych mięśni, kości, stawów oraz nerwów. Jest to kontrolowany świadomie proces nauki prawidłowego stania, chodzenia i siedzenia. Nie każdy zdaje sobie z tego sprawę, że zła postawa kręgosłupa przy staniu, siedzeniu lub leżeniu ogranicza oddychanie i utrudnia wykonywanie ruchów. Jednak największym pozytywem, o jakich możemy mówić przy stosowaniu techniki Aleksandra to fakt, że jest to sposób na złagodzenie stresu.

5) Układanie zestawu ćwiczeń odstresowujących w oparciu o materiały nauczyciela- coacha. Analiza materiałów teoretycznych.
6) Ćwiczenia w czytaniu, poznanie literatury z obszaru metod i technik radzenia sobie ze stresem. Podsumowanie sesji z prośbą o podjęcie próby wykorzystania poznanych treningów

Sesja 16
Sport na stres
Sesja ruchowa poświęcona głównie ćwiczeniom eliminującym stres. Sesja z udziałem innych wychowanek. Podopieczna prowadzi trening taneczny, co wzmacnia jej odwagę i otwartość publicznych wystąpień.

1) **ćwiczenie oddechowe**

Wdech przez nos (liczymy 1,2,3,4), zatrzymać powietrze (liczymy 1,2,3,4), delikatny wydech (liczymy 1,2,3,4) – całość powtórzyć 5 razy. Wykonujemy 8 krótkich wdechów przez usta, zatrzymać powietrze licząc do dwóch (1,2), wydychać powietrze przez stulone usta licząc do ośmiu (1,2,3,4,5,6,7,8) – całość powtórzyć 5 razy.

2) **Ćwiczenie „Oddech drwala ‘’**- stań w szerokim rozkroku, wyprostuj plecy, ręce opuść wzdłuż ciała, wyciągnij ręce do przodu, jakbyś trzymał siekierę, wciągnij powietrze nosem, unosząc złączone ręce nad głową ku tyłowi, jakbyś robił zamach, następnie wypuść energicznie powietrze i opuść ręce (jak podczas rąbania drzewa) – całość powtórz kilka razy.
3) Podsumowanie sesji – zachęcanie do wykonywania ćwiczeń w sytuacjach stresujących.

Sesja 17- 19
Choreoterapia.

1) Rozmowa coachingowa, refleksje dotyczące minionego tygodnia. Skierowanie rozmowy na zainteresowania taneczne wychowanki.

Jaki był dla Ciebie miniony tydzień?
Czego się nauczyłaś w ostatnim tygodniu?
Co było dla Ciebie trudne?
Co Ci się najbardziej podobało?
Czy coś Ci przeszkadzało w prowadzeniu treningów?
Co sprawiło Ci największą trudność?
Czy jest coś co chciałabyś zmienić? Nad czym uważasz, że musisz jeszcze szczególnie popracować?
Czy jest coś lub ktoś kto pomaga Ci, wspiera Cię w Twoich działaniach?
Jeśli mogłabym Ci jakoś pomóc w momencie kiedy występujesz, to co mogłabym zrobić?
Co jeszcze mogłabym dla Ciebie zrobić?
Choreoterapia. Jakie są jej cele? Jakie korzyści?

Terapia nie jest nauką kroków tanecznych. Ma na celu rozładować stres i napięcie. Choreoterapia nawiązuje do starodawnych tańców plemiennych, które stanowiły kiedyś nieodłączny element życia społecznego i były naturalnym sposobem wyrażania emocji i uczuć. Podstawą terapii jest uzewnętrznienie uczuć i emocji, które ciężko wyrazić werbalnie, ale można wydobyć za pomocą ruchu ciała. Cele terapeutycznego tańca to także wzrost pewności siebie, zwiększenie świadomości i akceptacja swojego ciała, poprawa koordynacji ruchowej, wzrost wydolności fizycznej organizmu oraz otworzenie się na własne potrzeby.
Taniec pozytywnie oddziałuje na zdrowie – pobudza krążenie i wydzielanie endorfin (czyli hormonów szczęścia) oraz ułatwia oddychanie. W trakcie seansu tanecznego ciało rozładowuje napięcie mięśniowe przez co człowiek czuje się zrelaksowany i odprężony.
3) Projektowanie choreografii przez wychowankę. Ćwiczenia praktyczne, tworzymy choreografie w celu rozładowania napięcia mięśniowego.
Po zakończonych zajęciach prowadzący pyta;

- czego oczekiwałaś po przeprowadzonych zajęciach?
- co Ci się podobało?
- co Ci się nie podobało?
- co zmieniłabyś w formie zajęć?
- jak wpłynęły na Ciebie te zajęcia?

4) Kolejne dwie sesje są tworzeniem układów choreograficznych do wykorzystania na zajęciach wychowania- fizycznego przez klasę, które poprowadzi wychowanka. Opis choreografii oraz ćwiczenia redakcyjne.

Zajęcia rozpoczyna nauczyciel, prowadzi kilkuminutową rozgrzewkę, która przygotuje fizycznie wychowankę do aktywności. Następnie wychowanka zaprojektuje dwa układy choreograficzne z wykorzystaniem szarf .Dla ułatwienia kroki mogą być zaczerpnięte z Port de Brass. Wychowanka na zajęciach wychowania fizycznego i na zajęciach koła sportowo - tanecznego opanowała technikę podstawowych kroków Port de Brass. Wychowanka ma za zadanie odzwierciedlić ruchem, przy wykorzystaniu szarf, swoje uczucia, emocje jakie przeżywa w danej chwili, w tle brzmi ulubiony utwór muzyczny wychowanki. Nauczyciel wspólnie z wychowanką odzwierciedla ruchem, to co czuje w danym momencie, co ma ułatwić zadanie wychowance. Następnie wychowanka wraz z nauczycielem rozlicza dany utwór muzyczny i kolejno rozpisuje elementy ruchu do poszczególnych przejść muzycznych. Tak przygotowany plan zostaje stopniowo realizowany. Cały układ dzielimy na cztery części i kolejno przyswajamy każdą z nich. Na zakończenie zajęć nauczyciel nagrywa wychowankę w układzie tanecznym.
Układ zostaje zaprezentowany społeczności placówki.

Sesja 20- 21
To co robię ma sens i przynosi oczekiwane rezultaty.

1) Wspólne obejrzenie nagrania choreografii stworzonej przez wychowankę.
   Rozmowa o satysfakcji z tego zadania, poczuciu sukcesu.
- co czujesz patrząc na swój występ?
- czy myśl o tym, że sama zaprojektowałaś układ, przynosi Ci satysfakcję?
- co Ci się podoba w choreografii?
- czy jest coś, co sprawiło Ci trudność?
- zrealizowałaś zadanie konsekwentnie, do samego końca, czy czujesz, że odniosłaś sukces?
- czy przy realizacji innych działań nie związanych z tańcem czujesz podobną satysfakcję?
- czy już kiedyś czułaś się tak, jak w tej chwili?
- czy tego typu sukcesy dają Ci dodatkową siłę do działania ?

2) Podopieczna tworzy prezentację multimedialną, w której zaprezentuje swoje dotychczasowe osiągnięcia- występy taneczne na terenie ośrodka i poza placówką.
   Następnie wychowanka prezentuje przed nauczycielem swoje nagranie. Nauczyciel wzmacnia pochwałą działania wychowanki. Utwierdza ją w przekonaniu, że to co robi przynosi duże korzyści dla niej i dla społeczności, w której żyje oraz środowiska lokalnego.

3) Rozmowa coachingowa na temat uczuć, emocji po wspólnym obejrzeniu prezentacji.
   - co czujesz patrząc na swoje osiągnięcia?
   - czy to co zobaczyłaś motywuje Cię do podejmowania kolejnych działań?
   - jakie to będą działania?
   - w czym ta aktywność Ci pomoże, co w Tobie zmieni?
   - co jeszcze chciałabyś osiągnąć przez takie działania.
4) Podsumowanie sesji, ustalenie kolejnego spotkania.

Sesja 22- 26
Strategia małych kroków - choreografia taneczna

1) Przygotowania projektu redagowanego przez kilka sesji – metodą małych kroków.

Nauczyciel- coach proponuje wyznaczenie celów – osiągnięcia sukcesu w konkursie, który odbędzie się za dwa miesiące:

- ustalenie planu działania,

- opracowanie harmonogramu działania,
- wskazanie osób zaangażowanych w projekt,
- zaznaczenie na matrycy czasu,
- ustalenie potrzebnych zasobów.

Wychowanka zaznacza w kalendarzu terminy spotkań, prób z nauczycielem wspierającym projekt. Na spotkaniach będą stopniowo wdrażane poszczególne kroki choreografii tanecznej.

Spotkania będą odpowiednio rozłożone w czasie, co pozwoli wychowance na stopniowe przyswajanie kroków, doskonalenie nabytych umiejętności i zwiększenie jej poczucia pewności, otwartości.

Sesja 27

Wsparcie – jak je rozumiem.

1) Prowadzący czyta kilka zdań, a następnie prosi wychowankę o zaangażowanie się w rozmowę, która nawiązuje do odczytanego tekstu.

Otaczaj się osobami, które będą Cię wspierać, popchną Cię do działania. Podpowiedzą, porozmawiają, podzielą się swoim doświadczeniem, zarażą energią, wysłuchają. Miej wokół siebie ludzi, którzy powiedzą Ci, że jest dobrze, pokażą też, co warto poprawić. Napędzajcie się nawzajem w swoich działaniach. Razem można więcej. Mam nadzieję, że masz wokół siebie takie osoby.

- Co sądzisz o tym, co przed chwilą usłyszałaś?
- Czy w Twoim otoczeniu jest osoba, która napędza Cię do działania?
- Kim jest ta osoba?
- Co daje Ci ta osoba?
- W jaki sposób Ci pomaga?
- Czy jest ktoś jeszcze kto podobnie na Ciebie wpływa?

Na zakończenie rozmowy nauczyciel zachęca wychowankę do utrzymywania relacji z osobami, które ją wspierają w działaniach.

2) Podsumowanie sesji. Wyznaczenie celów i zadań do samodzielnej realizacji przez wychowankę w najbliższych miesiącach.

ETAP V

Ewaluacja programu

Sesja 28

Ewaluacja programu przeprowadzona została z wykorzystaniem emotikonów.

Buźki – rysujemy na tablicy trzy buźki zadowoloną, obojętną i smutną, a następnie prosimy podopieczną o to, aby postawiła swój znaczek przy buzi odpowiadającej stopniowi swojego zadowolenia po poszczególnych sesjach nauczyciel - coach kolejno wyczytuje sesje oraz główny temat spotkania, wychowanka zaznacza:

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione
w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

3. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : E.....
Imię i nazwisko wychowanki : A.....

Etap I.
Zebranie i analiza informacji o wychowance:
Wychowanka przez pierwszy rok życia znajdowała się pod opieka babci, ponieważ rodzice kontynuowali naukę w szkole z internatem. Do 2015 r. dziewczynka wychowywała się w rodzinie pełnej. Obecnie wychowywana tylko przez matkę razem ze swoim rodzeństwem. Z wywiadu przeprowadzonego z matką wynika, że wychowanka poprawiła swoje zachowanie. Przebywając na przepustkach z Ośrodka pomaga zajmować się młodszym rodzeństwem oraz respektuje zasady panujące w domu.
Wiedza i umiejętności:

d) umiejętności szkolne

Posiada duże braki edukacyjne w szczególności z matematyki. Nie ma nawyku systematycznej pracy. Posiada trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej, w formułowaniu zdań i wypowiedzi pisemnych. Posiada trudności w czytaniu pełnymi zdaniami oraz ze zrozumieniem .

e) umiejętności społeczne

Stara się przestrzegać normy i zasady, unika sytuacji konfliktowych, trafnie spostrzega przeżycia lub intencje innych, prawidłowo ocenia sytuację. Wychowawców i koleżanki traktuje
z szacunkiem, lubi być w centrum uwagi, jest miła i grzeczna, bardzo lubi być chwalona.

f) umiejętności osobiste

Posiada umiejętności pracy w grupie, komunikowania się, organizowania i oceniania swojej pracy, sprawnie posługuje się komputerem i technologią informacyjną. Szybko nawiązuje kontakt, chętnie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. Rozwój intelektualny jest prawidłowy, zna i rozumie zasady obowiązujące w społeczeństwie.

A..... jest osobą emocjonalnie chwiejną, skłonną do częstych zmian nastroju i emocji. Jest mało krytyczna w swojej ocenie, ujawnia obniżone poczucie własnej wartości. Ma skłonność do ucieczki w fantazje, unika zadań z odpowiedzialnością, często manipuluje otoczeniem. Lubi koncentrować na sobie uwagę, głównie poprzez wygląd zewnętrzny, do którego przywiązuje dużą uwagę. Dziewczynka ujawnia poczucie osamotnienia w związku z przeszłymi doświadczeniami.
W kontaktach z innymi poszukuje poczucia akceptacji i aprobaty, lubi przyjmować postawę dominującą. W kierunku matki emocje są silniej zaznaczone, jednak coraz rzadziej ujawnia w jej kierunku wrogość i agresję słowną, jednocześnie prezentuje potrzebę bliskiego kontaktu i oparcia psychicznego.

Wychowanka w czasie zajęć jest pilna i systematyczna, brakuje jej jednak wytrwałości i obowiązkowości, stosuje się do podawanych instrukcji harmonogramu pracy, chociaż nie jest to łatwe. Wychowanka dba o wygląd zewnętrzny, nawiązuje kontakt emocjonalny i werbalny, wykazuje skłonność do skracania dystansu. W relacji z osobami dorosłymi jest nadmiernie swobodna. Chętnie odpowiada na pytania, wyjaśnia przyczyny konfliktów rodzinnych, emocjonalnie zmienna w wypowiadanych treściach. Jest osobą ekstrawertywną, z łatwością nawiązuje relacje interpersonalne. W relacjach z rówieśnikami ujawnia tendencję do dominacji wobec słabszych koleżanek.
A..... zna i rozumie normy moralne i zasady obowiązujące w społeczeństwie, ale ich przestrzeganie sprawia jej trudności. Brakuje jej wsparcia ze strony najbliższych, często poszukuje wsparcia i akceptacji w towarzystwie osób starszych, co utrudnia jej prawidłowe funkcjonowanie w rolach społecznych.
Wychowanka zgodnie koegzystuje z rówieśnikami. Stara się podporządkować regulaminowi, procedurom panującym w Ośrodku. Dyżury wypełnia z dokładnością. Wychowanka chętnie angażuje się w zajęcia pozalekcyjne. Do pracowników obsługi odnosi się z szacunkiem.

Etap II.

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[3] – załącznik nr 1.
Pięć sesji z wychowanką.

[3] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Ja ...

Mam na imię A..... W trakcie spotkań zrozumiałam, że nie wolno iść na skróty, należy brać odpowiedzialność i konsekwencje za swoje czyny. Wiem, że źle postępowałam i jak wiele przez to straciłam. Jestem osobą zdolną, wiem, że mogę w życiu wiele osiągnąć. Chcę ukończyć szkołę i zdobyć zawód. Uwielbiam marzyć, snuć plany i kreować wizję przyszłości. Chociaż moje marzenia rzadko do tej pory się spełniały, to jednak dają nadzieje na osiągnięcie w życiu czegoś więcej. Marzy mi się świetna praca w zawodzie modelki lub kosmetyczki, która będzie dobrze płatna i będzie sprawiała mi przyjemność. Planuję założenie rodziny i wspólne spędzanie wolnego czasu z mężem i dziećmi. Bardzo lubię być chwalona, motywuje mnie to do dalszej pracy oraz sprawia mi wiele radości. Nie lubię krytyki. Nie radzę sobie ze stresem. Jestem mało asertywna. Słabo współpracuję w zespole, ponieważ uważam siebie za najważniejszą. Rozumiem, że drogowskazy którymi teraz się posługuję prowadzą mnie w dobrym kierunku i pomogą mi w zrealizowaniu moich marzeń.

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej	**Mocne strony podopiecznej**	**Obszary do rozwoju**
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Zna i rozumie normy moralne i zasady obowiązujące w społeczeństwie. Ma świadomość popełnianych błędów.	Nie przestrzega norm moralnych i zasad społecznych Ma obniżone poczucie własnej wartości.
Profil społeczny (interpersonalny)	Unika sytuacji konfliktowych. Trafnie spostrzega przeżycia lub intencje innych, prawidłowo ocenia sytuację. Jest miła i grzeczna.	Unika odpowiedzialności, manipuluje otoczeniem, często ucieka w fantazje. Brak krytycyzmu w swojej ocenie. Brak asertywności.
Profil edukacyjno - zawodowy	Jest zaangażowana w wykonywane zadania. Interesuje się ubiorem i makijażem.	Brak wytrwałości i odpowiedzialności za powierzone jej zadanie. Brak umiejętności współpracy w zespole.

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Kształtowanie sumienności i prawdomówności.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

2. Kształtowanie asertywności.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

3. Kształtowanie umiejętności współpracy w zespole.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:

Kształtowanie sumienności i prawdomówności.

1. Doskonalenie bycia odpowiedzialną za swoje czyny i słowa.
2. Budowanie własnego systemu wartości.
3. Kształtowanie właściwej oceny siebie.

Kształtowanie asertywności.

1. Kształtowanie umiejętności wyrażania swojego zdania i opinii z szacunkiem do drugiej osoby.
2. Doskonalenie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania trudnych sytuacji w relacjach z innymi osobami.
3. Doskonalenie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

1. Kształtowanie umiejętności słuchania i tolerancji dla innych.
2. Uczenie się akceptowania uczuć i poglądów drugiej osoby.
3. Kształtowanie kompromisu poprzez wspólne szukanie rozwiązań.

Oczekiwane rezultaty.

Podopieczna:

1) Jest odpowiedzialna za swoje czyny i słowa.
2) Ma potrzebę posiadania własnego systemu wartości.
3) Dostrzega pozytywne cechy u siebie i innych.
4) Umie wyrazić swoje zdanie nie obrażając przy tym drugiej osoby.
5) Potrafi poradzić sobie w trudnych sytuacjach i liczy się ze zdaniem innych osób.
6) Rozmawia z innymi w sposób dojrzały, podnosi przy tym poczucie własnej wartości oraz szanuje prawa innych osób.
7) Potrafi słuchać i jest tolerancyjna wobec innych.
8) Akceptuje uczucia i poglądy drugiej osoby.
9) Wspólnie ze swoją grupą szuka rozwiązań, umie pójść na kompromis.
10) Posiada przyjaciół.

Etap IV

Planowanie działań – kamienie milowe.

1. **„Kłamstwo ma krótkie nogi".**
2. **Asertywność na co dzień.**
3. **Umiejętność pracy w grupie.**

Plan sesjicoachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji**
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.
„Kłamstwo ma krótkie nogi".	Czy kłamstwo jest sposobem, aby wybrnąć z kłopotliwej sytuacji ?	Wiersz J. Tuwima „O Grzesiu kłamczuchu i jego cioci", rozmowa coachingowa.
	Co zyskujemy, a co tracimy, gdy kłamiemy?	Tabela „Co zyskujemy co tracimy", rozmowa coachingowa, przysłowia i cytaty.
	Jaka jestem, jaka chcę być?	Lista wad i zalet, rozmowa coachingowa, sesja plakatowa - wizualizacja swojej osoby przez wychowankę, praca redakcyjna – redagowanie wypowiedzi.
	Mój system wartości.	Rozmowa coachingowa, plansza wartości, piosenka M. Grechuty „10 ważnych słów", analiza wartości, praca ze słownikiem języka polskiego, laptop, flipchart, markery .
Asertywność na co dzień.	Co najlepiej umiem robić?	Technika niedokończonych zdań, rozmowa coachingowa, opowiadanie, notatka.
	Wyrażam swoje zdanie z szacunkiem do drugiej osoby.	Rozmowa coachingowa, metoda dramy.
	Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?	Rozmowa coachingowa, technika niedokończonych zdań, ćwiczenie „Studzienka".

	Staram się rozumieć innych - to trudna sztuka.	Rozmowa coachingowa, Motto, ćwiczenie „Stereotypy”
	Szanuję prawa innych.	Rozmowa coachingowa, bajka terapeutyczna, „Kłapouszek”, piosenka Stanisława Soyki pt. „Tolerancja”, papier plakatowy, nożyczki, gazety.
Umiejętność pracy w grupie.	Wszyscy jesteśmy jednakowo ważni .	Rozmowa coachingowa, ćwiczenie „Drzewo”.
	Ja i moja komunikacja.	Technika niedokończonych zdań, rozmowa coachingowa, samoocena.
	Mam wspaniałych przyjaciół i jestem przyjacielem.	Rozmowa coachingowa, odgrywanie scen – metoda dramy.

Sesja 1
Zasady pracy nauczyciela–coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.
Wyznaczają ją następujące kroki:

5. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
6. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
7. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym

momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

4. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ……. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie".
5. Wizualizacja kontraktu.
6. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II

Sesja 7,8.
Czy kłamstwo jest sposobem, aby wybrnąć z kłopotliwej sytuacji?

1. Sesja rozpoczyna się wysłuchaniem wiersza J. Tuwima „ O Grzesiu kłamczuchu i jego cioci".
2. Rozmowa coachingowa na temat wysłuchanego wiersza.
    - Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: czy kłamstwo jest sposobem aby wybrnąć z kłopotliwej sytuacji ?
    - Kim jest bohater wiersza?
    - Dlaczego Grześ okłamał po raz pierwszy?
    - Do czego doprowadziło pierwsze kłamstwo?
    - Kogo Grześ okłamał?
    - Czy kłamstwo było sposobem aby wybrnąć z kłopotliwej sytuacji?
    - Czy Grzesiowi udało się przypodobać cioci?
    - Jak mógł postąpić inaczej?
3. Przypomnij sobie swoje cztery ostatnie kłamstwa. Zaznacz krzyżykiem motyw swojego postępowania, z jakiego powodu kłamałam? Jeżeli żaden motyw nie odpowiada „twojemu kłamstwu", dopisz go.

Motyw	Kłamstwo
Dla żartu.	
Z lęku przed karą.	
Aby nie okazać swoich słabości, wad.	
Aby komuś zaimponować .	
Z lenistwa, bo nie chciało mi się czegoś robić.	
Aby wyrządzić komuś zło, „dopiec mu".	
Inny motyw:……	
Czy kłamstwo pomogło wybrnąć z trudnej sytuacji? ……	

4. Prześledźmy życie: **Kogo okłamujemy?** Wypisz na kartce osoby, które zostały przez ciebie okłamane. Przyjrzyj się tym osobom i powiedz, czy są to osoby dla ciebie bliskie? Którą z tych osób okłamałaś w sposób szczególny? Czy ta osoba cierpiała z tego powodu? Opowiedz o tej sytuacji. Przypomnij sobie, czy ty byłaś kiedyś okłamana? Co wtedy czułaś, opowiedz o tym.

Sesja 9,10

Co zyskujemy, a co tracimy, gdy kłamiemy.

1. Rozpoczęcie sesji rozmową, czy w miniony tygodniu zdarzyły się podopiecznej kłamstwa. Jeśli tak, to w jakich okolicznościach. Jeśli nie, to czy przyniosło to satysfakcje wychowance, wzmocniło jej samoocenę.
1. Następnie ćwiczenie: wypisz w tabeli, co twoim zdaniem zyskujemy przez kłamstwo, a co tracimy.

Co zyskujemy kłamiąc	Co tracimy kłamiąc
Np. unikamy konsekwencji	Np. zaufanie drugiej osoby

2. Nauczyciel – coach wykorzystuje podane przez wychowankę informacje z tabeli do rozmowy o następstwach kłamstw, które niosą za sobą przykre konsekwencje. Celem sesji jest uświadomienie wychowance, że kłamstwo jest niewłaściwym rozwiązaniem i że więcej tracimy niż zyskujemy.
3. Na kolejnej sesji kontynuacja tematu: ćwiczenie - wybierz trzy przysłowia lub cytaty, które najbardziej odzwierciedlają twoje zdanie na temat kłamstwa.
    - „Kłamstwo jest chorobą, a prawda lekarstwem"
    - „Pół prawdy to często wielkie kłamstwo"
    - „Kłamstwo stoi na jednej nodze, prawda na dwóch"
    - „Kłamstwo jest początkiem wszystkich grzechów"
    - „Prawda istnieje. Wymyśla się kłamstwo."
    - „Rdza niszczy żelazo, a kłamstwo duszę".
    - „Kłamstwo głoszone jako prawda doprowadza do wściekłości".
    - „Kłamstwo niczym nie różni się od prawdy, prócz tego, że nią nie jest".
    - „Prawda ma w sobie znamię trwania, kłamstwo- kona szybką śmiercią".
4. Zaproszenie do drugiej części sesji kilku innych osób. Scenki prezentujące w/w przysłowia/cytaty do odgadnięcia przez przybyłych na sesję (prezentuje podopieczna, z którą prowadzone jest sesja.
5. Rozwijanie kreatywności: wymyślanie nowych powiedzeń promujących mówienie prawdy, przypomnienie sobie pojęcia metafory.

Sesja 11,12

Jaka jestem, jaka chcę być?

1. Sesja rozpoczyna się krótką wypowiedzią nauczyciela coacha, który tłumaczy, że człowiek przychodzący na świat jest jak czysta kartka. Zapis na tej kartce powstaje w ciągu życia pod wpływem tego, czego się nauczyliśmy i doświadczyliśmy. Nauczyciel prosi, aby wychowanka przedzieliła kartkę na połowę. Po lewej stronie ma wypisać swoje wady, a po prawej zalety.
2. Nauczyciel coach prosi wychowankę, by zwróciła uwagę na to, po której stronie znajduje się więcej cech. Uświadamia wychowance, że większa liczba cech po jednej ze stron może być przyczyną zbyt krytycznego lub bezkrytycznego spojrzenia na siebie. Celem sesji jest znalezienie złotego środka. Wychowanka odpowiada na pytania:
    - Która z postaw twoim zdaniem jest lepsza?
    - Czy jesteś zadowolona ze swoich zalet?
    - Która z twoich zalet motywuje cię do działania w życiu prywatnym i w ośrodku?
    - Czy chciałabyś którąś ze swoich wad naprawić?
    - Czy potrzebujesz pomocy, aby naprawić którąś ze swoich wad?
3. W kolejnym etapie sesji wychowanka rozdaje kartki pięciu koleżankom z ośrodka i prosi, aby wypisały jej wady i zalety. Zbiera kartki i dopisuje do swojej listy wady i zalety przedstawione przez koleżanki. Przygotowuje zbiorcze zestawienie na kolejną sesję.
4. Następna sesja rozpoczyna się rozmową coachingową poświęconą minionemu tygodniowi, analizie opisanych przez podopieczna sytuacji, jej poziomu emocji.
5. Następnie nauczyciel – coach rozmawia z nią, z uwzględnieniem pytań:
    - Czy jesteś zaskoczona krytycznymi słowami od swoich koleżanek?
    - Czy z którąś wadą przez nie zaproponowaną się nie zgadzasz?
    - Co teraz czujesz?
    - Czy czujesz się zmotywowana dużą ilością pozytywnych cech?
    - Którą z tych pozytywnych cech jesteś zaskoczona?
    - Jak odbierasz opinię koleżanek?
    - Czy coś chciałabyś zmienić bądź naprawić?
6. Wychowanka opowiada o swoich planach i marzeniach, o tym co chciałaby w życiu osiągnąć i co zmienić. Ćwiczenie ma na celu wzbudzenie pozytywnego myślenia o sobie, akceptacji siebie, poczucia własnej wartość i niepoddawania się oraz dalszej motywacji do działania.
7. Krótki opis siebie na podstawie uzyskanych informacji – ćwiczenie redakcyjne, przypomnienie cech opisu jako formy wypowiedzi pisemnej (sesje mają bowiem na celu także uzupełnienie wiedzy z zakresu podstawy programowej kształcenia ogólnego).
8. Rozmowa podsumowująca: Co wiesz o sobie po zebraniu wszystkich informacji? Czy pomoże Ci to lepiej poznać siebie?

Sesja 13,14

Mój system wartości

1. Celem sesji jest, aby wychowanka dokonała selekcji własnych wartości, odszukała wartości dla niej ważne, które ją motywują.
2. Sesja rozpoczyna się od rozmowy na temat rozumienia pojęcia „wartość". Jak rozumie je podopieczna. Czy „wartość" to pojęcie przypisane tylko cechom, uczuciem, czy także rzeczom. Co znaczy, że ktoś/coś jest wartościowe. Praca ze słownikiem języka polskiego – wyszukiwanie informacji, definicji.
3. Następnie podopieczna otrzymuje zestaw wartości. Jej zadaniem jest powycinać, uporządkować i przykleić na plakacie podane wartości od najbardziej do najmniej dla siebie ważnych. Może dopisać inne wartości, których tu nie ma, a są one dla niej ważne.

szczerość	bóg	uczciwość	miłość
prawda	pieniądze	upór	życzliwość
szczęście	zgoda	piękno	honor
modlitwa	rodzina	dyskoteka	zabawa
humor	chłopak	szacunek	samodzielność
dobro	prawdomówność	zaufanie	radość
pokora	otwartość	zdrowie	

4. Wychowanka po wysłuchaniu piosenki M. Grechuty „10 ważnych słów" ma wypisać ważne słowa, które zostały użyte w piosence. Odpowiedzieć na pytanie czy są na tej liście wartości, ważne również dla niej?
5. Refleksje – czy warto mieć wartości, które są ważne w życiu? Sesja kończy się przywołaniem postaci papieża Polaka i rozmową o wartościach, które podkreślał.
6. Kolejna sesja rozpoczyna się wyszukaniem w Internecie i przeczytaniem przez wychowankę cytatów J. Pawła II. Coachowana analizuje ich sens, daje przykłady na rozumienie treści cytatów:
    - **„Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od was nie wymagali".**
    - **„Być człowiekiem sumienia, to znaczy wymagać od siebie, podnosić się z własnych upadków i ciągle na nowo się nawracać".**
    - **„Czujesz się osamotniony. Postaraj się odwiedzić kogoś, kto jest jeszcze bardziej samotny".**
    - **„Człowieka trzeba mierzyć miarą serca".**
7. Zakończenie sesji rozmową podsumowującą: Co teraz o sobie myślisz? Wybierz jeden z cytatów i zaplanuj działanie, którego celem będzie odzwierciedlenie tego cytatu. Przygotuj informację o wykonanym zadaniu za tydzień.

Sesja 15,16

Co najlepiej umiem robić.

1. Sesja rozpoczyna się techniką niedokończonych zdań :
    - Czas wolny spędzam……..
    - Najwięcej satysfakcji sprawia mi…….
    - Moje ulubione programy telewizyjne to……
    - Najciekawsze książki to……
    - Z moją rodziną i znajomymi najchętniej rozmawiam o…….
    - Chciałabym zostać……

- Kiedy myślę o mojej przyszłości to……..
- Moje hobby to……..
- Czynności, które wykonuję z łatwością…….

2. Wychowanka czyta uważnie krótką opowieść (poniżej) i odpowiada na pytania: Który z tych ludzi robił to, co lubił? Dla kogo ta praca była pasją? Po czym poznała, że to pasja a nie przykry obowiązek.
   Trzem ludziom wykonującym te same czynności na placu budowy, zadano to samo pytanie: Co robią?
   - Jak to co?- oburzył się pierwszy – Tłukę kamienie.
   -Jak to co? Zdziwił się drugi – Zarabiam na życie.
   Również ten trzeci okazał lekkie zaskoczenie banałem pytania,
   - jak to co? Buduję katedrę.
3. Rozmowa z wychowanką o jej pasjach i zainteresowaniach. Celem tej rozmowy jest ukazanie wychowance jej mocnych stron i możliwości rozwoju własnych zainteresowań.
   Czy zawody, które ci się podobają, chciałabyś wykonywać w przyszłości?
4. Podsumowanie sesji – wychowanka ,,opisuje" marzenia i cele, które chciałaby osiągnąć, zawody, które jej się podobają i które chciałaby wykonywać.
5. Kolejne spotkanie nawiązuje do ostatniej rozmowy. W trakcie trwania sesji wychowanka razem z nauczycielem – coachem robi to, co sama proponuje, uwzględniając posiadane możliwości bazowe. Zarządza zadaniem. Nauczyciel – coach przejmuje rolę mentora służącego swoją wiedza i doświadczeniem, podpowiedzią. Inicjatywa jest po stronie podopiecznej. Po zakończeniu pracy podopieczna pisze opowiadanie, jak czuła się w roli inicjatora, zarządzającego zadaniem. Pisze też, jakie są jej pasje i zawodowe aspiracje. Wspólnie z opiekunem zastanawia się nad celami, które wyznaczyć należy, by zrealizować marzenia. Układa oś czasu, na której umieszcza etapy swojego życia i osiąganie poszczególnych krótko i długoterminowych celów.

Sesja17,18
Wyrażam swoje zdanie z szacunkiem do drugiej osoby.

1. Sesja rozpoczyna się omówieniem pojęcia asertywności.
   ,,Asertywność to pełne, bezpośrednie, stanowcze i spokojne wyrażanie swoich uczuć, poglądów i postaw wobec innych osób, w sposób respektujący uczucia, poglądy i postawy tych osób. Jest to prawo do wyrażania siebie w kontaktach społecznych bez agresji i ranienia kogokolwiek".
2. Rozmowa z wychowanką na temat szacunku do drugiej osoby. Wychowanka odpowiada na pytania.
   - Czy zdarza ci się kończyć zdanie za inne osoby?
   - Czy używasz manipulacji aby zmusić innych do robienia tego czego ty chcesz?
   - Czy używasz wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów gdy się złościsz?
   - Czy kontynuujesz sprzeczkę mimo, że druga osoba chce się wycofać?
   - Czy podejmujesz decyzje za inne osoby?
   - Czy wyrażając swoje zdanie, szanujesz zdanie i poglądy drugiej osoby?
   - W jaki sposób reagujesz na sytuację, gdy inni atakują Twoje zdanie?
   - Gdy cię ktoś chwali, czy wiesz jak się zachować?
   - Jak często chwalisz swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?
   - Gdy ktoś cię krytykuje czy wiesz jak się zachować?

- Jak często krytykujesz swoich znajomych, przyjaciół i członków rodziny?

3. Uczymy się odmawiania w taki sposób , aby zachować swoje zdanie nie raniąc nikogo, nie kłócąc się i nie obrażając innych. Przeczytaj podane pomysły przez nauczyciela - coacha i powiedz, co o nich myślisz?, Czy któryś z podanych pomysłów ci się przyda? Zaproponuj swoje pomysły, jak wyjść z niezręcznej sytuacji nie obrażając nikogo.:
    - Powiedz „nie" i nie wchodź w zbędne dyskusje.
    - Bądź stanowczy i uprzejmy.
    - Nie wstydź się swojej decyzji, inni powinni ją respektować.
    - Nie bierz udziału w czymś, czego nie chcesz, jeśli jest to możliwe to odejdź.
    - Powiedz „nie" i zaproponuj coś innego.
    - Nie wyśmiewaj się z innych, zmień temat rozmowy, gdy robią to inni.
    - Obróć sprawę w żart, gdy proponują ci do zrobienia coś, co uważasz za złe.
    - Poczucie humoru przez opowiedziany dowcip, uczyni sytuację łatwiejszą i lżejszą.
4. Odgrywamy scenki z uwzględnieniem zdobytej wiedzy o asertywności i wyrażaniu swojego zdania z szacunkiem do drugiej osoby. W spotkaniu uczestniczy jeszcze kilka wychowanek.
    - „Twoje koleżanki palą w szkolnej toalecie, częstują cię papierosem, abyś wyluzowała się przed klasówką z matmy". Jak postąpisz w takiej sytuacji?
    - „Jesteś na dyskotece, ktoś proponuje ci alkohol, na który nie masz ochoty". Jak postąpisz w takiej sytuacji?
    - „Twoje koleżanki wyśmiewają się z nowo przybyłej wychowanki do ośrodka, która ma zniszczone i niemodne ubrania". Jak postąpisz w takiej sytuacji?
5. Podsumowanie spotkania. Jaką jesteś osobą? Czy uważasz, że odnoszenie się do drugiej osoby z szacunkiem to trudne czy łatwe zadanie?

Sesja 19,20

Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach

1. Rozmowa z wychowanką na temat przeżyć i tego, co czujemy, gdy znajdujemy się w trudnych sytuacjach oraz sposobach radzenia sobie z daną sytuacją. Przeczytaj podane stwierdzenie i powiedz, co o tym myślisz?
   „Nie jesteśmy w stanie wyeliminować z naszego życia sytuacji, które określić można mianem trudnych. A skoro nie możemy ich wykluczyć, to może moglibyśmy zrobić wszystko, żeby przysparzały nam jak najmniej problemów, by nie były zanadto uciążliwe i nie uprzykrzały nam codziennego funkcjonowania".
2. Analiza sytuacji z życia wychowanki, które były dla niej trudne lub stresujące.
   Najbardziej stresująca dla mnie sytuacja była……
   Teraz po pewnym czasie uważam, że……
   Gdyby spotkało mnie to ponownie, zachowam się……
3. Ćwiczenie „Studzienka"- ćwiczenie pokazuje w jaki sposób można zagospodarować czas, który pozostał do ważnego wydarzenia., np. gdy czekamy na klasówkę. Ćwiczenie to należy zrealizować w dwóch etapach:
    - Ułóż studzienkę z zapałek. Masz na to trzy minuty. Jednak pierwsze dwie minuty czekasz na możliwość wykonania zadania, następnie jedną minutę budujesz. Poinformuję cię o każdej upływającej minucie.

- Ułóż studzienkę z zapałek. Masz na to trzy minuty. Pierwsze dwie minuty układasz, następnie minutę czekasz. Poinformuję cię o każdej upływającej minucie.

4. Analiza etapów wykonywanego ćwiczenia. Wychowanka odpowiada na pytania:
   - Czy odczułaś różnicę między pierwszym a drugim sposobem wykonywania ćwiczenia?
   - Jaka to była różnica?
   - W którym ze sposobów miałaś większy komfort wykonania zadania?
   - Czy czułaś się zestresowana, kiedy?
5. Rozmowa z podopieczną o różnego rodzaju trudnościach, o sposobach reagowania. Podsumowanie sesji. Wypisz na kartce, w jaki sposób radzisz sobie z trudnościami, ze stresem który one powodują? Koniec sesji jest jednocześnie wstępem do kolejnego spotkania, podczas którego podopieczna wykonywać będzie ćwiczenia praktyczne (wymyślone przez nauczyciela – coacha na podstawie zainteresowań dziewczyny), w z góry określonym czasie, po zaplanowaniu poszczególnych etapów. Sesja ma na celu pokazanie jej, jak można sobie pomóc w trudnościach (dobre planowanie, uporządkowanie, spokojne wykonywanie poszczególnych prac, poczucie satysfakcji z wykonanego zadania).

Sesja 21,22

Staram się rozumieć innych - to trudna sztuka.

1. Sesja rozpoczyna się wyjaśnieniem pojęcia słowa ,,empatia".
   Empatia – to zdolność emocjonalnego wczuwania się w odczucia innych osób. Umiejętność dostrzegania potrzeb innych ludzi, zdolność podejmowania czyjejś perspektywy, czyjegoś punktu widzenia, sposobu myślenia czy odczuwania; pomaga nam na lepsze kontakty z innymi ludźmi.
   Sesja ta ma na celu rozbudzenie w wychowance wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka, dostrzegania w nim pozytywnych cech, wyrabiania poczucia odpowiedzialności za siebie i innych i przezwyciężenie uprzedzeń i przesądów.
2. Mottem spotkania są słowa J. Pawła II:
   ,,Tyle jesteś wart, ile z siebie możesz dać drugiemu człowiekowi".
   Wychowanka analizuje motto i odpowiada na pytania:
   - Jak rozumiesz te słowa?
   - Co one dla ciebie znaczą?
   - Czy zgadzasz się z tymi słowami?
   - Czy zawsze ludzie oceniani są obiektywnie?
   - Jeśli nie, to dlaczego?
   - Czy łatwo przykleić człowiekowi ,,łatkę"?
3. Rozmowa – jak powstają stereotypy. Ćwiczenie ,,stereotypy", które ma na celu ukazanie w jaki sposób można skrzywdzić drugiego człowieka spostrzeżeniami np. na temat wyglądu, przeszłości czy wyznawanej religii.
4. Podsumowaniem pierwszej sesji z tego zakresu jest uświadomienie wychowance, że stereotypy są krzywdzące, ale rozumienie innych tez niełatwe. Należy jednak pracować nad sobą, by być dla innych osobą wspierającą.
5. Na kolejnej sesji wychowanka wycina z gazet zdjęcia różnych osób i przygotowuje dwie plansze z napisami: ,,Dobry", a drugą z napisem ,,Zły". Wycięte wcześniej zdjęcia przypina

kolejno do plansz uznając daną osobę za dobrą lub złą. Po zakończeniu odpowiada na pytania:

- Na jakiej podstawie podjęłaś swoją decyzję?
- Co zadecydowało o tym, że ktoś jest dobry lub zły?
- Czy masz uprzedzenia do innych? Skąd one się biorą?

6. Podsumowanie sesji . Wychowanka sporządza listę sposobów pozbawienia się uprzedzeń.
   Dziś uświadomiłam sobie, że……
   Spotkania pokazały mi, że…….....

Sesja 23
Szanuję prawa innych.

1. Sesja rozpoczyna się wspólnym sformułowaniem definicji ,,tolerancja" i ,,człowiek tolerancyjny". Wychowanka analizuje wyszukane w słownikach definicje na temat tolerancji. Nauczyciel prowadzi rozmowę w taki sposób, aby wychowanka mogła powiązać cechy człowieka tolerancyjnego z człowiekiem asertywnym oraz potrafiła ustalić kryterium wyznaczające granice tolerancji, są to: krzywda ludzka, dobro społeczne, ludzkie życie i zdrowie.
2. Bajka terapeutyczna ,,Kłapouszek". Nauczyciel czyta bajkę, która uczy tolerancji i akceptacji drugiego człowieka. Wychowanka opowiada, co sądzi o tej bajce?
3. Nauczyciel- coach inspiruje wychowankę do napisania kilku zdań na temat tolerancji.
   - Tolerancja to poszanowanie poglądów, wierzeń i upodobań innych osób mimo, że różnią się od własnych.
   - Tolerancja nie jest zgodą na każde zachowanie.
   - Sprzeciwianie się nie jest oznaką tolerancji.
   - Protestowanie przeciwko złu jest obowiązkiem każdego człowieka.
   - Nie wolno tolerować takiego zachowania innych ludzi, które może być szkodliwe i niebezpieczne oraz może zagrażać życiu i zdrowiu innych ludzi.
4. Podsumowanie sesji. Wysłuchanie piosenki Stanisława Soyki pt. ,,Tolerancja" (Na miły Bóg)
   ,, budować ściany - marna sztuka…. daleko raj - gdy na człowieka się zamykam. Życie nie po to jest by brać. Nie po to by bezczynnie stać i aby żyć, siebie samego trzeba dać ".

Sesja 24, 25
Wszyscy jesteśmy jednakowo ważni .

1. Sesja rozpoczyna się rozmową, która ma na celu uświadomienie własnej indywidualności przy jednoczesnym poszanowaniu odmienności innych, kształtowanie postaw: życzliwości, tolerancji, koleżeństwa i kompromisu. Sesja ta ma również na celu wspieranie poczucia własnej wartości i przynależności do grupy, wdrażanie wychowanek do porozumiewania się z innymi oraz budowanie więzi i integrację grupy. W zajęciach uczestniczą również inne wychowanki, które zamieszkują we wspólnym pokoju.
2. Ćwiczenie ,,drzewo". Nauczyciel przypina do tablicy arkusz papieru i rysuje na nim drzewo bez liści. Zadaniem wychowanek jest odrysować swoją dłoń na zielonej kartce papieru i wyciąć ją, na kciuku napisać swoje imię, następnie przypiąć na drzewie jako liście. Celem tego ćwiczenia jest ukazanie, że stworzyliśmy grupę, wspólnotę, że wszyscy przynależymy do tego drzewa i możemy wspólnie się rozwijać i rozkwitać.

3. W dalszej części ćwiczenia wychowanki czytają zaproponowane hasła przez nauczyciela. Wybierają z pośród nich te, które są dla nich cenną wskazówką do budowania dobrej integracji w grupie, a następnie przyklejają je do liści.
    - Dobrze, że jesteś.
    - Nikt z nas nie ma tego, co mamy wszystkie razem.
    - Każdy z nas posiadana w sobie cenną wartość.
    - Najkrótszą drogą do drugiego człowieka jest uśmiech.
    - Szanuj innych, a inni będą szanowali ciebie.
    - Ważni goście naszej grupy: proszę, przepraszam, dziękuję.
    - Nie szata zdobi człowieka.
    - Tworzymy jedność w różności.
    - Każdy z nas jest jedyny i niepowtarzalny.
    - Wspólnie jesteśmy w stanie pokonać wszelkie trudności.
    - Gdyby cię zabrakło grupa nie byłaby już taka sama.
4. Podsumowanie sesji- Co zrozumiałam na dzisiejszych zajęciach? Co z tych zajęć zabiorę ze sobą?
5. Kolejna sesja poświęcona jest także pracy zespołowej. Skoncentrowana na postawie wychowanki, ale odbywa się z udziałem jeszcze 5 innych osób. Poświęcona jest budowaniu wieży – podopieczne tworzą zespół, który ma zbudować wieżę z papieru. Jedna z osób jest obserwatorem pracy. Otrzymują kartkę formatu A4, papier do budowy, klej, nożyczki, taśmę klejącą. Element do budowy wieży nie może być większy od kartki A4. Otrzymują także instrukcję wykonania wieży. Kryterium oceny jest staranność wykonania i wysokość wieży. Obserwator notuje swoje spostrzeżenia podczas pracy zespołu. Praca trwa 25 min. Po jej zakończeniu, następuje wspólne omówienie zadania. Podopieczne dzielą się swoimi odczuciami, obserwator przekazuje swoje spostrzeżenia. W podsumowaniu wskazane są najważniejsze cechy pracy zespołowej: zorientowanie na cel, wspólne wartości, dobra organizacja pracy, podział pracy, współpraca, wzajemny szacunek, bardzo dobra komunikacja, wspieranie się).

Sesja 26

Ja i moja komunikacja

1. Jak Ja komunikuję się z innymi - niedokończone zdania.
    - Osoba z którą najlepiej mi się rozmawia to…….
    - Rozmowy z nią sprawiają mi przyjemność ponieważ…….
    - Osoba z którą bardzo trudno mi się rozmawia to…….
    - Rozmawia mi się z nią trudno, ponieważ……..
    - Moje najcenniejsze cechy komunikacyjne to…….
    - Największą trudność w komunikowaniu się z innymi sprawia mi……
2. Rozmowa coachingowa, która rozwija zdolności nawiązywania i podtrzymywania właściwych relacji z innymi, uświadamia bariery komunikacyjne (wskazanie barier często występujących), rozwija umiejętności interpersonalne oraz kształtuje umiejętność aktywnego słuchania.
3. Samoocena wychowanki na podstawie niedokończonych zdań – Jak ja komunikuję się z innymi. Jak postrzegam moją komunikację w grupie?, co sprawia mi najwięcej problemów? Jak widzą mnie inni?

4. Podsumowanie sesji. Co mogłabyś zrobić, aby Twoje zdanie w grupie było dostrzegane?

Sesja 27,28
Mam wspaniałych przyjaciół i jestem przyjacielem.

1. Rozmowa z wychowanką: przypomnij sobie jakieś miłe chwile z ubiegłego tygodnia spędzone w towarzystwie osób ci przyjaznych i opowiedz o nich.
2. W jaki sposób dajesz innym informację zwrotną, że byłaś zadowolona ze wspólnie spędzonego czasu? Czy wiesz, co myślały te osoby?
3. Rozmowa o przyjaźni. Młodzież potrzebuje przyjaciół. Trzeba się przecież komuś zwierzyć, kto jest w jakimś sensie podobny do nas, ma podobne przeżycia, kłopoty, radości - najlepiej więc, gdy jest rówieśnikiem. Ma się wspólne zainteresowania, doświadczenia, a może nawet i hobby. W życiu spotyka się mnóstwo różnych ludzi, a gdy ma się naście lat jeszcze nie jest nam łatwo rozeznać się w tym, komu warto powierzyć nasze uczucie przyjaźni. Często zdarza się że obdarzamy przyjaźnią kogoś, kto na nią nie zasługuje, a skutki tego wyboru bywają opłakane. Dlatego należy być ostrożnym, czasem warto zawierzyć doświadczeniu dorosłych, może nauczycieli, psychologów, rodziców i innych bliskich nam osób. Patrząc krytycznie na innych, nauczmy się też widzieć siebie obiektywnie, a ponadto nie doszukujmy się w każdym na siłę złych cech. Powiedzmy sobie czasem - wolę się "na kimś sparzyć" niż wszystkim niedowierzać. Krytykę zawsze najlepiej i najbezpieczniej zaczynać od siebie. Krytykując innych łatwo obserwować lub stracić sympatię otoczenia.
4. Jak jest rola przyjaciela?
5. Jak zostać swoim przyjacielem? Co to znaczy ,,być przyjacielem samego siebie".
Mieć pozytywną postawę i kontakt z samym sobą:

- rozumieć i akceptować siebie,
- wspierać i lubić siebie,
- pomagać sobie,
- traktować siebie z szacunkiem
- być ważnym dla siebie.

Jak to robić?

- Przyjąć, że świat jest dobry.
- Uwierzyć, że jest się wartościową osobą, polubić siebie i zaufać sobie.
- Dostrzec, że jest się częścią życia, natury.
- Mieć odwagę do przyznania się do swoich deficytów, cech, które sprawiają kłopot i dodawać sobie siły do pracy nad nimi.
- Pamiętać również o swoim ciele. Dać mu uważność i sprawdzać czy mięśnie są rozluźnione.

6. Podsumowanie sesji refleksja o samej sobie.
7. Druga sesja coachingowa z udziałem kilku innych wychowanek. Wychowanka czyta opowiadanie i wczuwa się w rolę głównego bohatera. Ćwiczenie to uczy, że warto mieć przyjaciół, wtedy łatwiej jest sobie poradzić w codziennym życiu.
,,Chłopak z którym chodziłam przez dwa lata oszukał mnie, zdradził i skrzywdził. Ja tak bardzo go kochałam, wydaje mi się, że kocham go dalej. Nie wiem, co mam teraz zrobić,

moje życie się załamało. Wiązałam z nim swoją przyszłość, a teraz zostałam sama ze złamanym sercem, czuję się niepotrzebna i niekochana."

Reszta grupy to wspaniali przyjaciele, którzy nie mogą nikomu zdradzić powierzonej tajemnicy, mają jednak za zadanie, dawać jej takie rady, by przekonać ją, że nie wszystko jest stracone i pokazać jej drogę wyjścia z tej trudnej sytuacji.

8. Podsumowanie sesji - rozmowa z wychowanką o tym, jak czuła się w roli osoby, którą inni wspierali? Czy udzielane rady mogłyby zdać egzamin w codziennym życiu? Co czuła widząc, że ma tylu przyjaciół, którzy jej pomogą? Zachęcanie do budowania trwałych relacji, do wyznaczania i osiągania celów. Ustalenie planu do samodzielnej pracy wychowanki na najbliższe miesiące.

Etap V

Sesja 29

Ewaluacja programu

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz". Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości.Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda? A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione
w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało.

Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół”, uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

4. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : Ż.....
Imię i nazwisko wychowanki : D.....

Etap I.
Zebranie i analiza informacji o wychowance:
Wychowanka wychowywana w pełnej rodzinie. Z wywiadu z wychowanką wynika, że lepszy kontakt ma z ojcem - to do niego głównie dzwoni, prosi o zakupy. Również podczas pobytu w domu - wychowanka opowiada - że to z tatą spędza większość czasu, z nim wychodzi na spacer, na zakupy. W stosunku do matki D..... ma żal, że matka faworyzuje jej rodzeństwo. Z informacji uzyskanych od rodziców - rzeczywiście da się zauważyć, iż ojciec bardziej emocjonalnie mówi o D....., natomiast matka zgłasza wiele zastrzeżeń pod względem zachowania Darii podczas pobytu w domu. Rodzice mieszkają w jednym domu, jednak ich relacje nie są przyjazne. Do domu rodzinnego D..... wyjeżdża rzadko - są to urlopowania na Święta Bożego Narodzenia, czasem ferie zimowe, Wielkanoc
i wakacje. W stałym kontakcie telefonicznym pozostaje z ojcem.

Wiedza i umiejętności:

- umiejętności szkolne:

Czytanie: wolne tempo czytania, niedokładne odczytywanie, przekręcanie, opuszczanie końcówek, ograniczone rozumienie odczytanego tekstu, mylenie słów podobnych.
Pisanie: pismo równe, trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej i interpunkcyjnej, nieumiejętność zastosowania reguł pisowni, trudności w formułowaniu zdań i wypowiedzi pisemnych, wolne tempo pisania.

- umiejętności społeczne:

Wychowanka stara się stosować formy grzecznościowe, w sposób kulturalny odnosi się do wychowawców. Jest otwarta w kontakcie z osobą, do której ma już zaufanie, zarówno do dorosłych jak i do swoich koleżanek, posiada ograniczone grono osób z którymi buduje bliższą relacje, jest w tym stabilna. W sytuacjach konfliktowych zazwyczaj D..... wycofuje się, nie dąży do konstruktywnego rozwiązania konfliktu.

- umiejętności osobiste:

Wychowanka posiada duży zasób motywacji własnej do pracy nad zmianą zachowań na adaptacyjne, motywuje przy tym inne osoby ze swojego otoczenia. D..... z relacji którą ocenia za zagrażającą - wycofuje się, poszukuje poczucia bezpieczeństwa wśród dorosłych, bliższych koleżanek. Istotne jest dla niej jak zostanie odebrana przez inne osoby w otoczeniu sobie znanym, jak i w nowych sytuacjach. W zakresie umiejętności komunikacyjnych wychowanka przejawia trudności w prowadzeniu rozmowy, zbieraniu informacji, udzielaniu informacji zwrotnych, prowadzeniu konstruktywnej dyskusji, negocjowaniu. W zakresie asertywności - czasem trudności w odmawianiu, wyrażaniu i przyjmowaniu ocen - krytyki i pochwały, wyrażaniu uczuć, opinii. D..... potrzebuje

wsparcia w wytyczaniu sobie celów, zarządzaniu czasem, planowaniu, podejmowaniu decyzji. Wychowanka chętnie podejmuje działanie, kiedy jest motywowana, chwalona przez dorosłych, rzadziej sama podejmuje inicjatywę. Podczas wykonywania zadania, gdy sprawia ono wychowance trudność, rezygnuje z jego wykonania bądź wykonuje je niedokładnie. Wychowanka dostrzega potrzebę pracy nad rozwijaniem umiejętności radzenia sobie z emocjami swoimi i innych - rozpoznawanie, wyrażanie emocji, poszukiwanie ich źródeł, rozumienie emocji innych, radzenie sobie z przykrymi emocjami, radzenie sobie z odrzuceniem, wstydem, zakłopotaniem, agresją ze strony innych. Wychowanka stara się stosować formy grzecznościowe, w sposób kulturalny odnosi się do wychowawców. W czasie wolnym od nauki chętnie podejmuje się dodatkowych aktywności. Stara się dbać o swój schludny wygląd oraz utrzymuje porządek w pokoju i najbliższym otoczeniu. Coraz lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych. Posiada wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem i budowania właściwych relacji interpersonalnych. Stara się być miła i koleżeńska. Czasami zdarzają jej się niewłaściwe zachowania pod postacią agresji słownej. Jest osobą otwartą, z umiejętnością do empatii. Stara się pomagać innym. Jest zmotywowana aby pracować nad zmianą swojego zachowania.

Etap II.

"Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie" – załącznik nr 1.

Mam na imię D..... Podczas naszych spotkań uświadomiłam sobie, że w Ośrodku jestem już dwa lata. Jestem zaskoczona, że minęło już tyle czasu i że tak naprawdę to bardzo szybko minął mi ten czas tutaj. Uświadomiłam sobie, że szkoła jest w porządku. Lubię zajęcia z wychowania fizycznego, lubię tańczyć i malować. Popołudniami chętnie spędzam czas biorąc udział w zajęciach komputerowych i plastycznych. Znalazłam przyjazne mi osoby, na które mogę liczyć. Wiem, że są rzeczy nad którymi muszę jeszcze pracować, np. mniej się denerwować – zwłaszcza na siebie samą. Ale wiem, że już do tej pory wiele w swoim życiu poprawiłam – nadrabiam zaległości w szkole, nie krzywdzę innych – słabszych ode mnie – osób, zrezygnowałam z palenia zakazanych substancji. Bardzo chcę ukończyć szkołę, móc i poznać nowych ludzi a także piękne miejsca. Co ważne, jestem wytrwała w swoich postanowieniach. W przyszłości chciałabym zostać fryzjerką lub kelnerką. Lubię się opiekować zwierzętami. Mam obok siebie wiele osób, które mnie wspierają.

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej/go	Mocne strony podopiecznej	Obszary do rozwoju
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Otwartość w kontakcie z bliską osobą. Motywacja do poprawiania zachowania. Świadomość popełnianych błędów. Umiejętność przestrzegania norm i zasad obowiązujących w placówce.	Niskie poczucie własnej wartości. Podatność na wpływy osób dominujących. Trudności w zakresie myślenia abstrakcyjnego i przewidywania skutków swoich działań.
Profil społeczny (interpersonalny)	Umiejętność współpracy w grupie. Odnoszenie się z szacunkiem do osób dorosłych i do rówieśników. Umiejętność niesienia bezinteresownej pomocy	Niskie kompetencje w zakresie asertywności. Słaba umiejętność w zakresie nawiązywania nowych znajomości. Mała umiejętność rozwiązywania problemów, pójścia na kompromis.
Profil edukacyjno – zawodowy	Zdolności plastyczne. Zaangażowanie podczas zajęć na interesujący wychowankę temat.	W sytuacji niepowodzenia szybkie wycofywanie się, rezygnowanie z pracy. Brak sprecyzowanych zainteresowań – niezdecydowanie dotyczące wyboru przyszłej drogi zawodowej.

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Podnoszenie poczucia własnej wartości.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

2. Wypracowanie adaptacyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach problemowych.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

3. Budowanie wytrwałości w realizacji założonych celów. Ustalenie zainteresowań.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:

Podnoszenie poczucia własnej wartości.

1. Poznanie mocnych stron.
2. Kształtowanie umiejętności wykorzystywania mocnych stron w sytuacji problemowej.
3. Poprawa samopoczucia, pozytywne myślenie o sobie.

Wypracowanie adaptacyjnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach problemowych.

1. Rozpoznawanie sytuacji problemowych i czynników je wywołujących.
2. Poznanie sposobów rozwiązywania sytuacji problemowych.
3. Opracowanie własnych strategii na wystąpienie sytuacji problemowej.
4. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w sytuacji rozwiązywania problemu.

Budowanie wytrwałości w realizacji założonych celów. Ustalenie zainteresowań.

1. Wyszukiwanie zainteresowań.
2. Poszukiwanie możliwości podjęcia planów zawodowych.
3. Kształtowanie poczucia obowiązku.
4. Wzrost motywacji podopiecznej.

<u>Oczekiwane rezultaty.</u>

Podopieczna:

1. Zna swoje mocne strony.
2. Potrafi stosować swoje mocne strony w sytuacjach problemowych o różnym nasileniu.
3. Zna swoją wartość i ma lepsze samopoczucie.
4. Umie rozpoznać, które bodźce (osoby, sytuacje, zachowania) są predykatorami powstawania sytuacji problemowych.
5. Rozróżnia, które sytuacje są problemowe dla siebie i dla innych.
6. Zna sposoby rozwiązywania różnych sytuacji związanych z problemem.
7. Ma własne sposoby na rozwiązywanie problemów.
8. Potrafi w sytuacjach dla siebie trudnych radzić sobie ze swoimi emocjami.
9. Ma świadomość, w jakim kierunku kształtują się jej zainteresowania.
10. Planuje swoją przyszłość – zna kierunek swojej pracy zawodowej.
11. Potrafi doprowadzić rozpoczęte zadanie do końca.
12. Rozumie znaczenie odpowiedzialności w życiu człowieka.
13. Umie dostrzec swoje sukcesy i cieszyć z nich.

<u>Etap IV</u>

Planowanie działań – kamienie milowe.

1. **Jestem wartościowym człowiekiem.**
2. **Jest problem – dobrze sobie radzę.**
3. **Moje zainteresowania, umiejętności.**

Plan sesjicoachingowych:

Kamienie milowe	Sesje coachingowe	Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela -coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań, wizualizacja kontraktu.
	Co lubię najbardziej?	Rozmowa coachingowa. Ćwiczenie ,,Mój herb".

Jestem wartościowym człowiekiem.		Wywiad z „gwiazdą”.
	Jakie są moje mocne strony?	Rozmowa coachingowa. Ćwiczenie Akronim. Jestem największym cudem świata – wizualizacja mojego ideału. Kwestionariusz do analizy mocnych i słabych stron. Plakat.
	Co cenię w innych ludziach? Co cenię u siebie?	Rozmowa coachingowa. Piramida priorytetów Plebiscyt pozytywnych cech
Jest problem – dobrze sobie radzę.	Problem. Stop!	Rozmowa coachingowa. Znaki drogowe Lista sytuacji problematycznych
	Skąd się biorą konflikty?	Rozmowa coachingowa. Burza mózgów Gorące punkty Gwiazda pytań
	Moje strategie w sytuacji problemowej.	Rozmowa coachingowa. Pisanie scenariuszy wydarzeń
	Daję radę z emocjami.	Rozmowa coachingowa. Termometr uczuć Balony złości Wściekłe początki zdania Metafora graficzna
Moje zainteresowania, umiejętności.	Umiem zarządzać swoim czasem.	Rozmowa coachingowa Zadanie interaktywne “Jeden dzień z życia króla”, Linia czasu, Zaplanuj swoje zadania Rzeczy, które sprawiają mi przyjemność
	Jakie są moje umiejętności?	Rozmowa coachingowa, drzewko umiejętności, Narzędzie do oceny własnych postaw model KASH

Sesja 1
Zasady pracy nauczyciela - coachaz podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.
Wyznaczają ją następujące kroki:

4. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
5. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy

z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.

6. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
7. terminów, miejsca i godzin spotkań,
8. zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
9. zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
10. zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

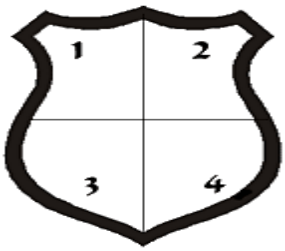
Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron.Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju.Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

11. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ…….. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie”.
12. Wizualizacja kontraktu.
13. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II.

Sesja 7
Co lubię najbardziej?

1. Rozmowa coachingowa na temat tego co wychowanka:
   a) najbardziej lubi robić,
   b) jak lubi spędzać wolny czas,
   c) w towarzystwie jakich osób czuje się najlepiej,
   d) po czym poznaje, że akurat takie aktywności sprawiają jej pryjemność.
2. Ćwiczenie „mój herb” –uzupełnij poniższy rysunek zgodnie z instrukcją. Pod nr 1 wpisz swoje imię, pod nr 2 – wypisz swoje najbliższe osoby, pod nr 3 – wypisz swoje ulubione przedmioty, pod nr 4 – wypisz te cechy, które najbardziej lubisz u innych ludzi.

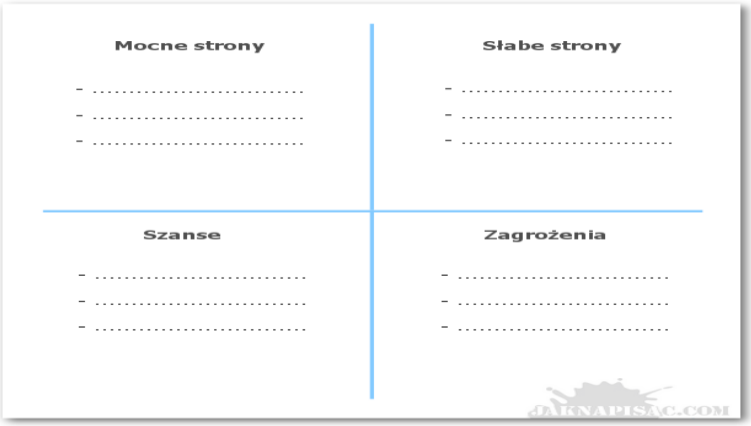


Refleksja: w której części jest najwięcej wpisów? Co jest Twoim priorytetem w życiu? Czy jesteś
z tego zadowolona?

3. Wywiad z „gwiazdą"
   Wyobraź sobie, że jesteś bardzo znaną osobą, osiągnęłaś sukces. Co to był za sukces? Dzięki czemu go osiągnęłaś?
   Teraz dziennikarz (coach) przeprowadzi z Tobą wywiad. Będzie pytał o:
   - Co w swoim życiu najbardziej lubisz robić?
   - Jakie jeszcze masz marzenia, które chcesz aby Ci się spełniły?
   - Czy zawsze możesz liczyć na wszystkich ludzi?
   - Czy musisz być ostrożna?
   - Co Ci pomagało w osiąganiu sukcesu a co przeszkadzało?
   - Jak radzisz sobie z sucesem?
4. Podsumowanie i zakończenie sesji – rozmowa o ucuciach związanych z wykonanymi ćwiczeniami.

Sesja 8
Jakie są moje mocne strony?

1. Rozmowa coachingowa o minionym tygodniu, wprowadzenie do sesji: Pomyśl o sobie, o tym jaka jesteś? Co potrafisz robić dobrze? Jakie są twoje zalety? Co jest twoją słabością? W jakich sytuacjach czujesz się niepewnie.? Czy są jakieś obszary, w których czujesz się mistrzem?
2. Ćwiczenie: „Akronim". Wychowanka otrzymuje kartkę z własnym imieniem napisanym pionowo i ma za zadanie wypisać swoje pozytywne cechy, swoje mocne strony rozpoczynające się na litery z jej imienia.
3. „Jestem największym cudem świata" – wizualizacja mojego ideału. Zadaj sobie teraz kilka pytań:
   a) czy jestem już idealna?
   b) Jak będę wyglądać „ja idealna"?
   c) Co mi da bycie „ideałem"? W czym mi to pomoże a w czym mogłoby przeszkadzać?
   d) Czy ludzie chcą być idealni?
   e) Jak inni ludzie reagują na mnie „ideał"?
   f) Jak ja „idealna" reaguję na innych ludzi? Jak tworzę relację z innymi ludźmi?
4. Teraz zastanów się chwilę i wypełnij poniższą tabelę.



Jesteśmy w stanie osiągnąć o wiele więcej, jeżeli znamy nasze mocne strony i rozwijamy kluczowe kompetencje oraz talenty. Wiedza na temat naszych słabości pozwoli nam uniknąć niepotrzebnych błędów oraz porażek zawodowych. Pomimo, że wydaje się to być oczywiste wiele osób nie podejmuje trudu przeanalizowania swoich mocnych oraz słabych stron. Są zbyt zajęci, aby poznać samych siebie.
Zachęcam zatem do poświęcenia czasu i przeanalizowania samego siebie za pomocą prostego ćwiczenia SWOT, dzięki któremu namierzymy swoje mocne oraz słabe strony, jak również możliwości oraz zagrożenia dla naszego rozwoju.
5. Podsumowanie spotkania, zadanie domowe (ćwiczenie, które ma na celu podnieść poziom satysfakcji z życia) W kalendarzu, każdego dnia (7 lub 14 dni) zapisz:
- jedno wydarzenie, za które tego dnia jesteś wdzięczna,
- jeden twój dobry uczynek tego dnia,
- jedną rzecz, którą zrobiłaś i przyniosła ci radość, z której jesteś dumna,
- imię bliskiej Ci osoby, z którą spędziłaś miło czas.

Sesja 9,10.
Co cenię w innych ludziach? Co cenię u siebie?

1. Rozmowa coachingowa:
   - ❖ Czy zdarzają się sytuacje , w których czujesz się doceniana?
   - ❖ Jakie to sytuacje?
   - ❖ Jak się wtedy czujesz?
   - ❖ Czy powinniśmy doceniać innych i okazywać im to?
   - ❖ Czy docenianie innych jest łatwe czy trudne?
2. Po wprowadzeniu do sesji i rozmowie z wychowanką, wykonanie ćwiczenia: *Piramida priorytetów*: na karteczkach „cegiełkach" wypisz co jest dla Ciebie ważne, jakie wartości, jakie cechy Twoje i innych ludzi, jakie działania podejmowane przez Ciebie i innych. W dalszej kolejności postaraj się ułożyć te „cegiełki" od tych, które są dla Ciebie najważniejsze – na samej górze, do tych które również są ważne, ale trochę mniej. Może niektóre z tych wypisanych przez Ciebie rzeczy mają tę samą rangę?
3. Dla wzmocnienia potencjału podopiecznej, kolejnym elementem spotkania jest *Plebiscyt pozytywnych cech*. Spośród listy wymienionych pozytywnych cech charakteru
   i pozytywnych emocji wybierz te, które dla Ciebie są najważniejsze, te które mają dla Ciebie największe znaczenie u innych:

Teraz spośród wszystkich wybranych przez siebie wyselekcjonuj tylko tych pięć najważniejszych, teraz z tych pięciu wybierz trzy, a teraz z tych trzech wybierz tylko jedną.
Ćwiczenie rozpoczynamy od przeczytania wszystkich cech, co jednocześnie doskonali umiejętność czytania podopiecznej.

Asertywność, Bezinteresowność, Błyskotliwość, Ciekawość, Cierpliwość, Czułość, Delikatność, Dobroduszność, Dociekliwość, Dojrzałość, Dokładność, Dyskrecja, Elokwencja, Empatia, Gościnność, Grzeczność, Hojność, Pewność siebie, Pilność, Poczucie humoru, Pogoda ducha, Pomysłowość, Pracowitość, Pragmatyzm, Prawdomówność, Śmiałość Przedsiębiorczość, Przezorność, Punktualność, Rozsądek, Roztropność, Rozwaga, Zrównoważenie, Rzetelność, Samodzielność, Schludność, Serdeczność, Skromność, Skrupulatność, Skuteczność, Solidność, Spokój, Spontaniczność, Spostrzegawczość, Spryt, Stanowczość, Staranność, Sumienność, Systematyczność, Szczerość, Szlachetność	Komunikatywność, Konsekwencja, Kreatywność, Lojalność, Łagodność, Mądrość, Miłość, Niezależność, Obowiązkowość, Odpowiedzialność, Odwaga, Opanowanie, Operatywność, Opiekuńczość, Optymizm, Oszczędność, Otwartość, Takt, Tolerancja, Troskliwość, Uczciwość, Uczynność, Ugodowość, Uprzejmość, Uwaga (Uważność), Wesołość, Wiarygodność, Wielkoduszność, Wierność, Wrażliwość, Wspaniałomyślność, Wyrozumiałość, Wytrwałość, Zdecydowanie, Zdyscyplinowanie, Życzliwość.

Po zaznaczeniu pięciu cech rozmowa z podopieczną, czy wybór był łatwy z jakiego powodu te właśnie cechy wybrała, co kierowało wyborem tej jednej najważniejszej, dlaczego ta cecha jest najważniejsza, co rozumie pod tymi pojęciami. Podsumowanie sesji refleksją na temat różnorodności charakterów i osobowości człowieka oraz tego, czy możemy wpływać na kształtowanie siebie samego.

4. Omówienie i zakończenie sesji –rozmowa o odczuciach, samopoczuciu.
5. Kolejna sesja rozpoczyna się od przypomnienia wybranych cech, ważnych dla podopiecznej
   u innych. Zapisanie cech na połowie (z lewej strony) plakatu.
6. Następnie wykonanie tego samego ćwiczenia, ale w odniesieniu do samej siebie. Wybranie cech, którymi charakteryzuje się/chciałaby się charakteryzować coachowana i zapisanie ich po prawej stronie plakatu. Porównanie zapisów.
7. W zależności od wybranych cech, rozmowa o tym, czy w sobie samej chciałabym znaleźć to samo, co w innych, czy widzę to samo, czy to w życiu pomaga, czy przeszkadza, czy jest zaskoczona takim wyborem, mimo, ze sama go dokonała?
8. Podsumowanie sesji, podkreślenie umiejętności wychowanki, mobilizowanie do wykorzystywania mocnych stron.

Sesja 11,12.

Problem. Stop!

1. Rozmowa coachingowa na temat tego czy wydarzyło się coś szczególnego od ostatniego spotkania. Zwrócenie uwagi na temat sesji.

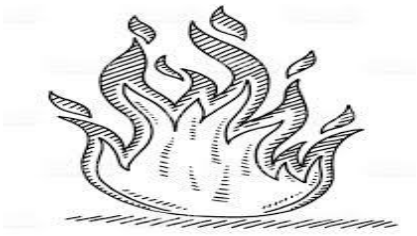
2. Narysuj na plakacie schemat/mapę, które będą ilustrować relacje z osobami, placówkami mającymi wpływ obecnie na Twoje życie i mogącymi mieć znaczący wpływ w dalszej przyszłości. Do dyspozycji masz zestaw symbolicznych obrazków – znaków drogowych. Do każdego elementu relacji z osobami, instytucjami dopasuj znak (albo znaki – najwyżej dwa
   z zestawu), który w największym stopniu odzwierciedla Twoje postrzeganie tych relacji. Przed rozpoczęciem ćwiczenia nauczyciel – coach omawia znaczenie przygotowanych znaków drogowych (zakazu, nakazu, informacyjnych, ostrzegawczych). Powstaje „Mapa drogowa" podopiecznej. Wspólna z nauczycielem analiza mapy, symbolicznego znaczenia znaków drogowych. Co to dla mnie znaczy? Podsumowaniem tej analizy i sesji będzie uświadomienie sobie, z czym podopieczna ma największe problemy, co chciałaby zmienić w swoim życiu.
3. Kolejną sesję rozpoczynamy od listy sytuacji problemowych i poszukiwania sposobów ich rozwiązania z użyciem rozmowy coachingowej wg Modelu GROW. Zastanów się chwilę i wypisz pięć problemów „ które w tym momencie są dla Ciebie najbardziej konieczne do rozwiązania lub takie, które w tej chwili mogą wydawać się nierozwiązywalne.
   - Co jest twoim problemem, który chciałabyś zmienić? Co jest przeciwieństwem tego stanu?
   - Dlaczego rozwiązanie tego problemu jest dla Ciebie ważne? Czemu chcesz go osiągnąć? Pokaż na skali, jak ważne jest dla Ciebie rozwiązanie tego problemu.
   - Co się zmieni, gdy ten problem zostanie rozwiązany? Jakie korzyści odniesiesz?
   - Skąd będziesz wiedziała, że problem został rozwiązany? Wyobraź sobie, że już to nastąpiło: Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz?
   - Ile czasu,, jak myślisz zajmie Ci rozwiązanie tego problemu?
   - Czy jego rozwiązanie zależny tylko od ciebie? Kto jeszcze ma na to wpływ?
   - Jakie mocne strony ma sytuacja, w której się znajdujesz?
   - Co tracisz, będąc w tej problemowej sytuacji?
   - Co czujesz, będąc w tej sytuacji?
   - W jaki sposób wpływa to na inne obszary twojego życia?
   - Jak wpływa to na innych, na osoby z twojego otoczenia?
   - Jak inni reagują na ten problem?
   - Co powie o twoim problemie ktoś, kto patrzy na niego z boku?
   - Co dotychczas zrobiłaś, aby zmienić tę sytuację? Jakie były efekty tych działań?
   - Jakich działań jeszcze nie podjełaś?
   - Czym dysponujesz dziś? Jakie są dziś twoje „narzędzia" i zasoby do pracy nad rozwiązaniem problemu? Co już umiesz – z czym sobie dobrze radzisz?
   - Czego ci jeszcze potrzeba? Jakich „narzędzi" i zasobów? Jak je pozyskasz?
   - Jakie przeszkody trzeba pokonać?
   - Jakie widzisz możliwości rozwiązań/dojścia do celu? Jakie jeszcze? I jakie jeszcze?
   - Co możesz zrobić? Co jeszcze? Co jeszcze?
   - Co cię hamuje?
   - Gdybyś miała więcej odwagi, to co zrobiłabyś?
   - Gdyby w twojej sytuacji, z takim problemem znalazł się twój przyjaciel (rodzic, idol, autorytet, szef itp.), to co zrobiłby? Jakie rady by ci udzielił?

- Które rozwiązanie zapewni najlepsze rezultaty? Najbardziej ci odpowiada? Da ci największą satysfakcję?
- Co możesz zrobić inaczej?
- Co możesz zacząć robić?
- Co możesz przestać robić?
- Wyobraź sobie, że odbyłaś podróż w przyszłość wehikułem czasu i jesteś w momencie, gdy problem jest rozwiązany. Jak wygląda świat/twoje otoczenie? Co się musiało zmienić, żeby stało się to możliwe?
- Od czego zaczniesz? Jaki będzie twój pierwszy krok? Kiedy/do kiedy go postawisz?
- Jakie będą następne kroki? Kiedy/do kiedy wykonasz każdy z nich?
- Kto ci pomoże? Jak, kiedy, gdzie go o to poprosisz?
- Jakie przeszkody możesz napotkać? Jak je pokonasz?
- Jaki jest poziom twojej motywacji do działania? Pokaż go na skali.
- Co zrobisz, aby podnieść swoją motywację do działania/zrobienia pierwszego kroku?

4. Zapisanie problemów, aktualnej sytuacji, możliwości ich rozwiązania i wybranej opcji. Uszeregowanie problemów od najistotniejszych/najbardziej złożonych i zaplanowanie ich osiągania.
5. Omówienie i zakończenie sesji – pokreślenie umiejętności wychowanki, rozmowa o odczuciach, samopoczuciu, ustalenie że do następnego spotkania podopieczna podejmie ustalone działania w celu rozwiązania jednego wybranego problemu.

Sesja 13,14.
Skąd się biorą konflikty. Moje strategie w sytuacji problemowej.

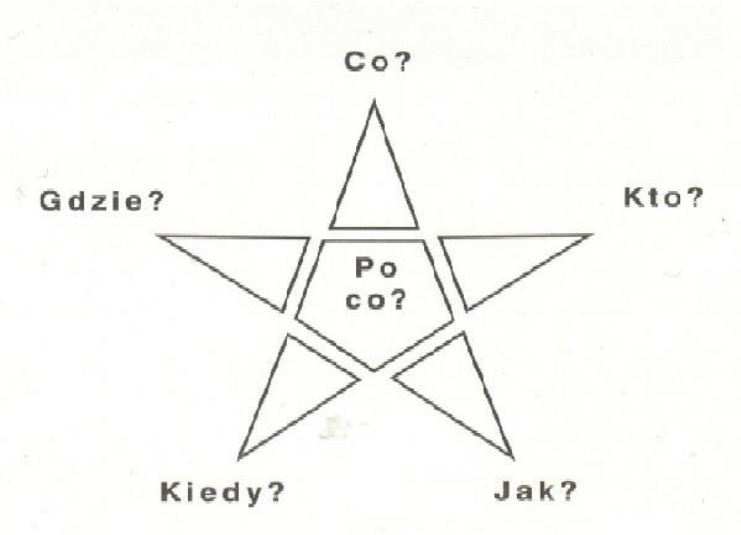
1. Rozmowa coachingowa - omówienie podjętego przez podopieczną zadania – poradzenia sobie ze wskazanym na ostatniej sesji jednym z problemów. Rozmowa o okresie miedzy sesjami, ważnych wydarzeniach, ciekawych sytuacjach.
2. Skąd się biorą konflikty – burza mózgów. Czym jest konflikt? Jak się rodzi? Kogo, czego może dotyczyć? Jakie mogą być przyczyny konfliktu? Jakie mogą być skutki nie rozwiązywania konfliktów?
3. Gorące punkty – po naszej rozmowie, wybierz i wypisz na szablonach pięć najważniejszych wg Ciebie czynników mających wpływ na powstanie konfliktu.



4. Pisanie scenariuszy wydarzeń. Zastanów się teraz, które sytuacje w Twoim życiu wiążą się z dużą ilością konfliktów. Wybierz jedną z nich. Najpierw napisz do tej sytuacji ciąg dalszy z zakończeniem niepomyślnym, złym, przykrym. W następnej części zadania napisz do tej samej sytuacji scenariusz z zakończeniem optymistycznym, jak najbardziej korzystnym. A teraz zastanów się i ułóż trzeci

scenariusz do tej samej sytuacji – jak najbardziej wg Ciebie realny.

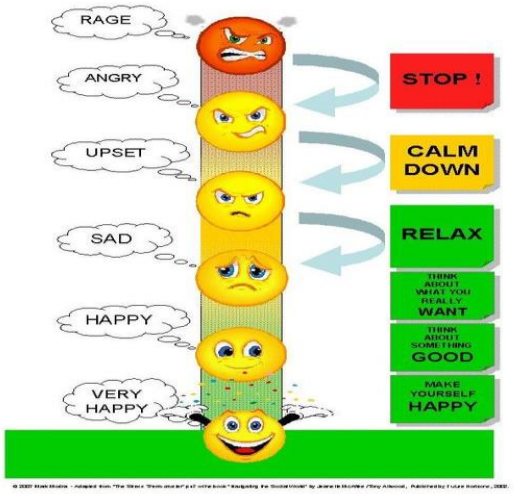
5. Zakończenie i omówienie sesji - gwiazda pytań- podsumowując Twoją pracę, odpowiedz na pytania umieszczone w „gwieździe" w kontekście konfliktu.



Sesja 15,16.
Daję radę z emocjami.

1. Rozmowa o emocjach. Namaluj, proszę jak się czujesz w chwili obecnej.
2. Termometr uczuć to metoda, jaką możesz zastosować w sytuacji określenia swoich aktualnych stanów emocjonalnych – często samo uświadomienie sobie stanu emocjonalnego jest sposobem na poradzenie sobie właśnie z emocjami.

1. Za pomocą tego narzędzia określ jak tu i teraz się czujesz?
2. Teraz przypomnij sobie jak czułaś się dziś rano wstając z łóżka? Pokaż mi to na termometrze.
3. Teraz przypomnij sobie ostatnią sytuację kiedy przydarzyło ci się jakieś niepowodzenie, jak się wtedy czułaś?
4. A jak się czułaś, kiedy twoje plany realizowały się bez żadnych problemów?



3. Ćwiczenie - „Balony złości". Praca z emocją jaką jest złość to bardzo ważny element dbania o dobrostan psychiczny. Zabawa bazuje na metaforze balona i w prosty, obrazowy sposób pokazuje, jak możemy adekwatnie i nieadekwatnie radzić sobie ze złością. Podopieczna otrzymuje polecenie: nadmuchaj teraz balon, zawiąż go. Balon to ciało a powietrze wewnątrz, to gromadząca się w ciele złość.
   - Czy powietrze może się wydostać z balonu?
   - Co się stanie, kiedy złość utknie w środku (w ciele)?/Jak zachowuje się nasze ciało, kiedy gromadzi się w nim złość?
   - Co będzie, jeśli przebijemy balon?
   - Do czego można porównać przebicie balona (przebicie balona = uderzenie kogoś, nakrzyczenie na drugą osobą, zniszczenie jakiejś rzeczy itp.)

   Nadmuchaj proszę jeszcze jeden balon. Tym razem balon nie zostaje związany. Twoim zadaniem jest powoli wypuścić powietrze z balonu.
   - Czy balon jest mniejszy?
   - Czy balon eksplodował?
   - Czy balon i wszyscy wokół są bezpieczni podczas takiego uwalniania „złości"?
   - Czy jest to bezpieczniejszy sposób na pozbycie się złości?
   - Jak jeszcze możemy radzić sobie z naszą złością? (np. głębokie oddechy, aktywność fizyczna lub „wycofanie się", aby ochłonąć z emocji) .
4. Drugą sesję poświęconą tej tematyce rozpoczynamy od wypuszczenia powietrza z balona a następnie od „wściekłych początków" zdania. Uzupełnij proszę poniższe zdania:
   - Kiedy jestem wściekła, wtedy ...
   - Mój kolega złości mnie, gdy ...
   - Najbardziej złości mnie, gdy ...
   - Kiedy inni mnie złoszczą, to ...

Jak myślisz jak inni mogą odpowiadać na takie pytania?

5. Kolejne ćwiczenie to *Metafora graficzna* – zastanów się przez chwilę, którą z emocji przeżywasz najczęściej? Spróbuj teraz wyrazić ją graficznie – narysuj to, co czujesz.
6. Następnie prosimy podopieczną o wyrażenie emocji przeciwnej do przedstawionej wcześniej. Czym się różną (kolorystyka, przedstawione figury, przedmioty, zjawiska, itd.). Która wizualizacja bardziej Ci się podoba? Co ma na to wpływ? Czy rysunek może być łagodny, spokojny?

7. Zakończenie sesji - Z jakimi wrażeniami kończysz dzisiejsze zajęcia? Czy warto zadbac o własne i innych bezpieczeństwo, jak uwalniać złe emocje. Ustalenie, że podoieczna pamietac będzie o powolnym wypuszczaniu powietrza z „balona emocji".

Sesja 17,18.
Umiem zarządzać swoim czasem.

1. Wprowadzenie do tematu – rozmowa z wychowanką o tym jak wyglądał jej dzisiejszy dzień.
2. Zadanie interaktywne *„Jeden dzień z życia króla"*. Ćwiczenie wykonywane przy użyciu tablicy interaktywnej lub komputera. Zadaniem wychowanki jest ułożenie planu przykładowego dnia średniowiecznego króla. Czynności, które należy odpowiednio uszeregować, tak aby utworzyły kształt klepsydry, to: przyjmowanie raportów, spotkanie z doradcami, obiad, drzemka, audiencja posła z sąsiedniego królestwa oraz uczta. Prowadzący zwraca uwagę dziewczynki na wagę planowania czynności, które chcemy wykonać danego dnia: plan taki pozwala na uporządkowanie celów i określa najlepszy sposób ich osiągnięcia; dzięki planowaniu działań łatwiej też zadbać o równowagę między obowiązkami i przyjemnościami.

3. Ćwiczenie Linia czasu: Narysuj linię prostą i zaznacz na niej dwa punkty, które mają symbolizować twoją datę urodzenia i datę dzisiejszą. Następnie różnymi kolorami zaznacz dwa wyodrębnione odcinki: „przeszło" „przyszło". W pierwszym wpisz swoje dotychczasowe osiągnięcia w różnych dziedzinach życia, w drugim to wszystko, co chciałabyś osiągnąć w przyszłości.

4. Ćwiczenie Koło czasu. Zaznacz kolorami, według opracowanej przez siebie legendy, czasu przeznaczonego na poszczególne działania w ciągu dnia. Ważne, aby dobór kolorów nie był przypadkowy, ale miał znaczenie (np. ulubiona czynność – ulubiony kolor itp.).

5. Ćwiczenie - „Zaplanuj swoje zadania". Zapisz zadania, które zaplanowałaś do wykonywania
   w nadchodzącym tygodniu Następnie uporządkuj je według następującej hierarchii i oznacz symbolami:

	Zadanie (wpisz numer)
Zadania ważne i pilne (W/P)	
Zadanie ważne, mniej pilne (W/MP)	
Pilne, mniej ważne (P/MW)	
Nieważne (Kosz)	

6. Rzeczy, które sprawiają mi przyjemność. Zastanów się teraz przez chwilę, jakie aktywności, zajęcia, osoby, przedmioty – wszystko co sprawia ci przyjemność. Co to jest? Czego jest najwięcej? Ile czasu na to poświęcasz? Ile chciałabyś poświęcać? Od czego to zależy? Dlaczego akurat to sprawia ci tyle przyjemności? Co to mówi o tobie?

7. Podsumowanie sesji – zwrócenie uwagi, że dobre zarz adzanie czasem i planowanie pozwala na spełnianie marzeń. Zadanie przeniesienia się myślami w przyszłość.
   Wyobraź sobie, że jest rok 2030 - spróbuj zobaczyć siebie w tym właśnie roku.

Przydatne mogą być pytania:

- jakie mam wykształcenie?

- gdzie pracuję?
- na czy polega moja praca?
- gdzie mieszkam?

Sesja 19.
Jakie są moje umiejętności?

1. Rozmowa z wychowanką na temat zainteresowań, pasji. Dokończ proszę następujące zdania:
    - Największy mój sukces…."
    - „Niechętnie robię…"
    - „Najchętniej robię…"
    - „Jestem zadowolona, gdy…"
    - „Lubię, szczególnie…"
    - „Najbardziej interesuje mnie…"
    - „Najmniej interesuje mnie…"
2. Ćwiczenie: *Drzewko umiejętności*. Narysuj drzewo z korzeniami. W miejscu korzeni wpisz swoje umiejętności, zdolności, mocne strony. Na pniu wpisz osoby, które pomagają Ci rozwijać
   i umacniać swoje umiejętności, mocne strony. W koronie drzewa wpisz, jakie sukcesy dzięki danej umiejętności możesz osiągnąć.
3. Ocena własnych postaw – model KASH.

Narzędzie do oceny własnych postaw model KASH: Wypełniając poniższą tabelę, masz za zadanie zastanowić się np. nad swoją obecną rolą w życiu, w szkole. Po uzupełnieniu tabeli, przyznaj sobie ocenę od **1** do **10** w każdym z poniższych obszarów:
1- oznacza niewielką wiedzę i umiejętności, negatywne nastawienie i nawyki,
10 - oznacza najlepszą wiedzę, umiejętności i pozytywne nastawienie, nawyki.
Po analizie przyznanych sobie ocen zastanów się, który obszar (obszary) chciałbyś udoskonalić.

Obszary rozwojowe	**Ocena (1 – 10)**
Wiedza Jak oceniasz swoją wiedzę?	
Umiejętności Jakie są Twoje umiejętności? Na ile są zgodne z wymaganiami wobec Ciebie?	
Nastawienie Jakie jest Twoje nastawienie np. wobec szkoły, w której się uczysz, wobec innych instytucji, w których rozwijasz swoje zainteresowania i zaspokajasz potrzeby oraz wobec roli ucznia, w której jesteś?	
Nawyki Jakie dostrzegasz u siebie nawyki i codzienne zachowania? Na ile pomagają Ci one w odniesieniu sukcesu	

Podsumowanie: praca na zasobach pozwala coachowi na porównaniu stanu obecnego z docelowym,
a rozpoznając obszary do zmian odpowiada na rzeczywiste potrzeby podopicznej.

6. Podsumowanie sesji – jak rozumiesz stare arabskie przysłowie, które brzmi „Najwspanialsza mądrość — to poznanie samego siebie.”

Etap V
Sesja 20.

Ewaluacja programu.
Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz”. Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda?
A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół”, uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

5. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : E.....
Imię i nazwisko wychowanki : B.....

Etap I.
Zebranie i analiza informacji o wychowance:
Wychowanka wywodzi się z nieformalnego związku swoich rodziców. Konkubinat rodziców rozpadł się i wówczas wychowanka oraz jej siostra pozostały pod opieką Domu Dziecka. Rodzice wykazują niewydolność wychowawczą, brak jest między nimi współpracy w zakresie funkcji wychowawczych. Wychowanka prawidłowo zaadaptowała się w placówce. Podczas przepustek przebywa u kuzynki. Nie sprawia żadnych problemów wychowawczych, stosuje się do poleceń, pomaga jej w czynnościach domowych.
Wiedza i umiejętności :

a) umiejętności szkolne :

Czytanie: dobre tempo czytania, ograniczone rozumienie odczytanego tekstu. Prawidłowo formułuje wypowiedzi, używa zdań złożonych. Pisanie: trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej i interpunkcyjnej. W pisowni zachowuje staranność. Umiejętności matematyczne: poprawnie wykonuje działania na liczbach w zakresie dodawania i odejmowania, błędne liczenie sposobem pisemnym w zakresie mnożenia i dzielenia.

b) umiejętności społeczne:

Wychowanka systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych, wykazuje motywację do nauki. Jej zachowanie na zajęciach nie budzi zastrzeżeń. W czasie lekcji wykazuje zainteresowanie przekazywanymi treściami, chętnie współpracuje i stara się być aktywna. Zadania domowe odrabia systematycznie. Bardzo pozytywnie reaguje na polecenia nauczyciela. W relacjach z dorosłymi jest miła, grzeczna, kulturalnie odnosi się do nauczycieli.

c) umiejętności osobiste:

Podopieczna wykazuje ciekawość poznawczą i motywację do samorozwoju. Chce ukończyć szkołę i zdobyć zawód.
W zakresie ogólnej sprawności intelektualnej Basia funkcjonuje na pograniczu normy niepełnosprawności intelektualnej. Rozwój poszczególnych funkcji poznawczych jest nieharmonijny. Dobrze funkcjonuje w zakresie myślenia abstrakcyjnego, rozumowania logicznego, rozumienia sytuacji społecznych oraz w zakresie funkcji percepcyjnych. Bardzo słabo funkcjonuje w zakresie zasobu wiadomości ogólnych o otaczającym świecie, koordynacji wzrokowo-ruchowej, zdolności do koncentracji uwagi oraz umiejętności dokonywania analizy i syntezy. Deficyty w funkcjonowaniu wychowanki wykazują na zaniedbania środowiskowe i brak wykształconego nawyku do podejmowania wysiłku umysłowego. Wychowanka wykazuje poprawę funkcjonowania w sferze emocjonalnej. Stara się zaspokajać swoje potrzeby w sposób społecznie akceptowalny.
W zakresie funkcjonowania emocjonalnego wychowanka posiada dobry wgląd we własne odczucia, reaguje adekwatnie do sytuacji, do rzadkości należą sytuacje w których nie jest

w stanie opanować silnych emocji bądź są one nieadekwatne do sytuacji. Posiada kompetencje w zakresie rozpoznawania swoich emocji, określania ich źródeł, rozumienia uczuć innych osób. W dalszym ciągu należy rozwijać umiejętność radzenia sobie z gniewem, złością a także umiejętność postępowania w sytuacjach stresowych. Wychowanka chętnie podejmuje aktywność w zakresie zdobywania wiedzy, poznawania siebie, uświadamiania sobie przyczyn własnego zachowania. W zakresie kompetencji interpersonalnych sukcesywnie rozwija umiejętności w poszczególnych sferach: komunikacji z dorosłymi, relacji kulturowo pożądanych z rówieśnikami. Należy kontynuować kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, zbierania informacji oraz udzielania informacji zwrotnych, argumentowania, prowadzenia konstruktywnych dyskusji, wyrażania i przyjmowania krytyki. Na tle grupy wychowanka jest osobą motywującą inne do podejmowania aktywności, chętnie uczestniczy w zajęciach, w grupie jest lubiana. Posiada umiejętność zarządzania własnym czasem i planowania pracy co pozwala jej na efektywny udział w zajęciach i podczas zajęć popołudniowych.
W czasie wolnym od lekcji chętnie angażuje się w dodatkowe zajęcia. Bierze udział w przygotowaniach do występów, uroczystości okolicznościowych. W sposób aktywny realizuje swoje zainteresowania w kółku tanecznym.

Etap II.
"Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą nauczyciela/coachaw oparciu o program „Poznawanie mnie"[4] – załącznik nr 1.
Pięć sesji z wychowanką.

Ja……

Mam na imię Basia. Lubię gdy bliscy i znajomi mówią do mnie „Zuzia". Jestem osobą miłą, życzliwą, towarzyską i upartą. Posiadam poczucie humoru. Staram się być samodzielna chociaż wiem, że człowiek potrzebuje często pomocy innych osób. Jestem otwartą, empatycznąi służę pomocą innym, którzy potrzebują mojego oparcia. Zawsze staram się szukać wyjścia z trudnej sytuacji. Nigdy się nie poddaję. Cenię szczerość, wyrozumiałość, uczciwość. Nie lubię kłamstwa, obłudy, kłótni i sprawiania innym przykrości. Należę do osób romantycznych, ponieważ lubię marzyć i rozmyślać. Moją wadą jest to, że szybko się denerwuję, pomimo tego akceptuję siebie taką jaką jestem. Cenię ludzi, którzy są szczerzy, ponieważ dzięki nim potrafię odróżnić prawdę od kłamstwa. Uważam, że na swój wiek jestem osobą odpowiedzialną, ponieważ powierzone mi zadania wykonuję do samego końca.

[4] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Etap III.

Synteza diagnozy - profil podopiecznej :

Profil podopiecznej/go	Mocne strony podopiecznej	Obszary do rozwoju
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Przestrzeganie norm moralnych i zasad społecznych.	Niskie poczucie własnej wartości. Uległość wobec zdania innych osób.
Profil społeczny (interpersonalny)	Nawiązywanie i podtrzymywanie właściwych relacji z rówieśnikami. Jest otwarta i empatyczna. Wyrozumiała. Potrafi motywować rówieśników do aktywności.	Nieumiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki. Brak umiejętności radzenia sobie z gniewem. Nieśmiałość wobec poznawanych nowych osób.
Profil edukacyjno – zawodowy.	Odpowiedzialność i sumienność w wykonywaniu zadań. Zainteresowanie tańcem.	Brak wytrwałości – szybko się poddaje, kiedy napotyka przeszkody.

Wybrane obszary do rozwoju :

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Podnoszenie poczucia własnej wartości oraz wyrażania swojego zadania.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych :

2. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z krytyką .

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno-zawodowych:

3. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach problemowych.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:

Podnoszenie poczucia własnej wartości i wyrażania swojego zdania.

1. Kształtowanie umiejętności właściwej oceny siebie.
2. Budowanie własnego systemu wartości poprzez utrwalanie mocnych stron.
3. Konstruktywne wyrażanie swojego zdania.

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z krytyką ze strony innych.

1. Kształtowanie umiejętności przyjmowania negatywnych opinii na swój temat.
2. Wdrażanie nowych skutecznych sposobów radzenia sobie z negatywnymi opiniami.
3. Doskonalenie umiejętności wyrażania krytyki w stosunku do innych osób.

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach problemowych.

1. Kształtowanie w wychowance właściwej postawy do postępowania w sytuacjach związanych z zachowaniami agresywnymi.
2. Doskonalenie wytrwałości w wyznaczonych zadaniach pomimo przeszkód.
3. Uczenie wytrwałości i cierpliwości.

Oczekiwane rezultaty.

Podopieczna:

1) Potrafi określić swoje mocne strony.
2) Rozumie znaczenie poczucia własnej wartości.
3) Ma świadomość potrzeby wyrażania swojego zdania.
4) Potrafi w sposób konstruktywny reagować na krytykę ze strony innych.
5) Wie, jak radzić sobie z negatywnymi emocjami wynikającymi z krytyki.
6) Umie zachować cierpliwość w sytuacjach wywołujących emocje.
7) Sumiennie wykonuje zadania, nie zniechęca się łatwo.
8) Radzi sobie z gniewem.

Etap IV.

Planowanie działań – kamienie milowe.

1. **Mam swoje zdanie i nie boję się go wyrażać.**
2. **Popełniam błędy i przyznaję się do nich.**
3. **Nie poddaję się pomimo przeszkód.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji**
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.
Mam swoje zdanie i nie boję się go wyrażać.	Ja i moje mocne strony.	rozmowa coachingowa, metoda praktycznego działania, ćwiczenie - ,,Napełnianie dzbanów','
	Umiem mówić nie.	rozmowa coachingowa, wykład, Kwestionariusz asertywności, lista zadań
	Mój system wartości.	rozmowa coachingowa, lista ,,Jestem", plakat- Osobista mapa,
Popełniam błędy i przyznaję się do nich.	Jakie uczucia mi towarzyszą ?	rozmowa coachingowa, mapa mentalna, technika niedokończonych zdań, forma plastyczna- butelka nastroju,
	Mój obraz samego siebie.	Rozmowa coachingowa,wizualizacja,lista zadań, plakat, ,,spójrz w lustro",

	Jak radzę sobie z krytyką?	rozmowa coachingowa, lista zadań,,,Gorące krzesła", „Mgła", metoda dramy,
	Akceptuję zdanie innych.	rozmowa coachingowa, słownik , wykład,
Nie poddaję się pomimo przeszkód.	Buduję moją cierpliwość.	rozmowa coachingowa, mini wykład, gra – 7 kamieni
	Trudności dodają mi skrzydeł.	Rozmowa coachingowa, lista zadań,
	Moje sukcesy- osiągnięcia.	Karta pracy- drabina sukcesu, „Dziennik sukcesów",
	Moja przyszłość.	rozmowa coachingowa, karta pracy „Moja przyszłość".

Sesja 1

Zasady pracy nauczyciela- coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.

Wyznaczają ją następujące kroki:

1. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
2. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel-coach.
3. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalenie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzić zmiany.

1. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnicą, ponieważ……. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie:.
2. Wizualizacja kontraktu.
3. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2-6
Sesje z etapu II.

Sesja 7
Ja i moje mocne strony

1. Rozmowa coachingowa na temat „Co to są mocne i słabe strony":
   a) co jest moją mocną stroną ?
   b) co jest moją słabą stroną?
   c) czy można się pozbyć słabych stron ?
   d) dlaczego łatwiej mi mówić o moich słabych stronach niż o mocnych ?

2. Ćwiczenie : „Napełnianie dzbanów".

Zadaniem wychowanki jest narysowanie na kartce sześciu dzbanów. Pod każdym wpisanie swojej jednej zalety i zamalowanie takiej części dzbana, która odzwierciedla stopień posiadania przez nią danej cechy. Następnie zastanowienie się, co możesz zrobić, by każdy dzban był pełny.

3. Rozmowa nauczyciela - coacha z wychowanką:
   a) Zastanów się, czego nauczyło cię to ćwiczenie ?
   b) Czy dowiedziałaś się czegoś nowego na swój temat?
   c) Jakie wnioski wyciągniesz z tego ćwiczenia ?
4. Podsumowanie sesji - czy to mobilizujące zadanie, czy trudno było wytrwać do końca, co było dla Ciebie najtrudniejsze?

Sesja 8,9.
Umiem mówić „Nie „!!!

1. Sesja rozpoczyna się od rozmowy z wychowanką na temat, w jaki sposób rozumie pojęcie bycia asertywnym. Krótki wykład nauczyciela- coacha na temat „Jestem asertywny" – zapoznanie z różnymi stylami zachowań.
2. Kwestionariusz asertywności – odpowiedz na pytania zgodnie z twoją opinią. Wstaw znak X w odpowiedniej rubryce.

TAK	NIE	PYTANIE
		Jeśli ktoś przeszkadza ci podczas oglądania filmu w kinie (np. szeleści papierkami) – czy prosisz go, aby był cicho?
		Czy, jeśli sprzedawca poda ci przeterminowany towar, prosisz go o wymianę?
		Czy upominasz się o płytę CD, jeśli pożyczył ją od ciebie kolega i długo

		nie oddaje?
		Gdy ktoś cię krytykuje – czy wiesz, jak się zachować?
		Czy potrafisz prosić o pomoc bliskie ci osoby?
		Czy potrafisz okazywać sympatię innym ludziom? Jeśli masz odmienne zdanie niż twoi koledzy – czy potrafisz to im powiedzieć?
		Czy często unikasz wypowiadania twojej prawdziwej opinii w obawie, że twój rozmówca nabierze o tobie niekorzystnego wyobrażenia?
		Czy zdarza ci się kończyć zdanie za inne osoby?
		Czy krzyczysz, gdy chcesz zmusić innych do zrobienia tego, co ty chcesz?
		Czy czujesz się nieswojo, gdy bierzesz udział w występach publicznych, np. szkolne przedstawienie, apel?

3. Po uzupełnieniu kwestionariusza wychowanka pisze kilka wniosków na temat, czego dowiedziała się o sobie, wyrażaniu swojego zdania.
4. Ćwiczenie: Kiedy mówić „nie" ? Wychowanka dostaje kartkę formatu A4 i długopis. Jej zadaniem jest przypomnienie sobie 5 sytuacji, w których ktoś poprosił ją o pomoc, a ona się zgodziła chociaż nie miała na to ochoty. Otrzymaną kartkę dzieli na 4 rubryki, w których opisuje :
   - ✓ w pierwszej części krótko opisuje sytuację,
   - ✓ w drugiej- co zyskała dzięki temu, że nie odmówiła prośbie,
   - ✓ w trzeciej – co straciła,
   - ✓ w czwartej - co by się stało, gdyby w poszczególnych sytuacjach odmówiła spełnienia prośby.
5. Po wypisaniu sytuacji i omówieniu ćwiczenia, podopieczna wypełnia poszczególne rubryki w odniesieniu do jednej sytuacji. Następuje omówienie sytuacji i podsumowanie sesji.
6. Ustalenie na kolejną sesję – podopieczna przygotuje się do rozmowy o kolejnych sytuacjach.
7. Następną sesję poświęconą tej tematyce rozpoczyna rozmowa cocahingowa z wychowanką na temat minionego tygodnia.
8. Następnie nauczyciel – coach wraca do opisu czterech pozostałych sytuacji. Podopieczna wypełnia rubryki na kartce pod opisem pierwszej sytuacji. Po wypełnieniu wszystkich rubryk wychowanka analizuje z nauczycielem coachem swój bilans „zysków i strat".
   - ✓ Czy słusznie postąpiłaś?
   - ✓ Jak zachowałabyś się teraz w podobnej sytuacji ?
   - ✓ Jakie są Twoje refleksje po tym ćwiczeniu ?
9. Podsumowanie sesji. Ustalenie celu na najbliższy tydzień – staram się być asertywna.

Sesja 10,11.

Mój system wartości.

1. Sesja rozpoczyna się od rozmowy na temat minionego tygodnia oraz przemyśleń na temat wcześniejszej sesji.
2. Nauczyciel – coach wykorzystuje zdobyte informacje do nawiązania rozmowy na temat wartości. Celem sesji jest nazwanie i zrozumienie przez wychowankę swojego systemu wartości.

3. Ćwiczenie: **„Jestem”**- zadaniem wychowanki jest sporządzenie listy 10 słów, cech i zwrotów, które ją najlepiej opisują :
   I. Jestem……..
   II. Jestem……..
   III. Jestem……..
   IV. Jestem……..
   V. Jestem……..
   VI. Jestem……..
   VII. Jestem……..
   VIII. Jestem……..
   IX. Jestem……..
   X. Jestem……..

Każde z zapisanych przez siebie stwierdzeń ocenia w skali od 1- cecha najważniejsza do 10- cecha najmniej ważna. Nauczyciel coach pyta wychowankę : - jak wiele z tego co napisałaś na swój temat ma charakter pozytywny, negatywny lub neutralny?

4. Druga sesja rozpoczyna się od ćwiczenia :**„Osobista mapa”** – w tym ćwiczeniu wychowanka ma za zadanie narysowanie mapy swojego życia. Rysując uwzględnia wszystkie swoje wybory, decyzje (dobre i złe), miejsca ważne dla siebie oraz ludzi, którzy są dla niej w jakiś sposób ważni na danych etapach życia. Na koniec dokonuje analizy własnych decyzji i motywów działań jakimi do tej pory się kierowała.
5. Rozmowa coachingowa: Co dało ci to ćwiczenie? Czy pokazało ci pozytywy twoich wyborów, czy dostrzegasz ich konsekwencje ?
6. Rozmowa podsumowująca na temat stworzonego systemu wartości.

Sesja 12,13.
Jakie uczucia mi towarzyszą ?

1. Sesja rozpoczyna się na temat rozmowy na temat uczuć i emocji, które towarzyszą wychowance w codziennym funkcjonowaniu. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: czy są one pozytywne czy negatywne, w jaki sposób sobie z nimi radzić ?
2. **Mapa mentalna – „Jakie uczucia mi towarzyszą” ?**

Wychowanka otrzymuje kartkę z 5 okienkami. Do każdego z nich wpisuje nazwę uczucia, które odczuwa w różnych sytuacjach. Następnie analizuje wykonane zadanie poprzez dokańczanie zaczętych zdań typu:

a) Czułam złość kiedy ….
b) Byłam szczęśliwa, kiedy….
c) Czułam strach w sytuacji ….
d) Byłam zawstydzona, gdy….

3. Rozmowa coachingowa z wychowanką na temat poprzedniej sesji oraz wprowadzenie wychowanki w kolejną sesję dotyczącą uczuć: gdy myślisz o bólu, który cię dotknął, o rozczarowaniach, o żalu, o najgorszych momentach, jakie cię spotkały odczuwasz smutek, czy złość? Gdy myślisz o przyjemnościach jakie Cię spotkały, o radościach, sukcesach i dobrych chwilach - czy czujesz się szczęśliwa? Jeżeli tak, to w jaki sposób to okazujesz?
4. Ćwiczenie :**„Butelka nastroju”**- przed sesją nauczyciel - coach przygotowuje kilka naczyń z solą, która jest pomieszana z różnymi kolorami kredy. Wychowanka ma za zadanie napełnić wybrany przez siebie przezroczysty przedmiot, np. butelkę, słoik, wybranymi przez siebie kolorami, które w tym dniu opisują jej obecny stan emocjonalny.
   - Jak się dzisiaj czujesz ?
   - Dlaczego właśnie takie kolory/kolor wybrałaś?
   - Jakie uczucia mają wyrazić te kolory?

5. Nauczyciel - coach słucha wychowanki, dzieli się z nią refleksjami na temat uczuć i sposobów w jaki można sobie z nimi radzić.
6. Przy tej okazji rozmowa o kolorach. Co one znaczą, jak nastrajają. Jakie sa podstawowe barwy i jak powstają pozostałe kolory. Jak rozumie wyrażenie „kolorowe życie", jakie kolory w naszej tradycji coś symbolizują?
7. Podsumowanie całego spotkania - umiem wyrażać swoje uczucia, nazwę je kolorami.

Sesja 14,15,16.

Mój obraz samego siebie.

1. Sesja rozpoczyna się od rozmowy na temat : „Obrazu siebie". Prowadzący pyta wychowankę a następnie prosi ją o zaangażowanie się w rozmowę:
   - ✓ co ci się w tobie najbardziej podoba?
   - ✓ co ci się w tobie nie podoba?
   - ✓ co cię rozwesela?
   - ✓ co cię denerwuje?
   - ✓ jak postrzegasz innych ludzi?

Udzielając odpowiedzi na pytania zastanów się, czy w pełni opisują obraz twojej osoby, jakie pytania jeszcze byś dodała?

2. „**Spójrz w lustro"**- to ćwiczenie ma pomóc ci w lepszym postrzeganiu samego siebie. Spójrz na siebie w lustrze, daj sobie na to 10 min, dokładnie przyjrzyj się każdej części swojego ciała. Co widzisz? Jaka jest twoja najlepsza cecha, za pomocą której mogłabyś się opisać nowo poznanej osobie ? Jaka jest twoja najgorsza cecha wyglądu?
   Wyobraź sobie, że spotykasz siebie po raz pierwszy - jakie byłoby twoje pierwsze wrażenie?
3. Tworzymy plakat - celem tego ćwiczenia jest odkrycie przez wychowankę, w jaki sposób widzi siebie. Nauczyciel-coach wręcza wychowance papier flipchartowy, kolorowe kredki, farby, markery. Wychowanka wybiera technikę i rysuje obrazek przedstawiający ją w dowolny sposób (może być symboliczny lub dosłowny, całej postaci lub jedynie twarz.
4. Następnie wychowanka nadaje nazwę swojemu rysunkowi.
5. Nauczyciel coach analizuje z wychowanką narysowany przez nią rysunek zwracając jej uwagę na następujące zagadnienia:
   - czy wypełniłaś całą przestrzeń czy tylko jej część ?
   - czy kontur postaci jest ostry, rozmyty?
   - czy brakuje jakichś części ciała? Których?
   - czy są nieproporcjonalne w stosunku do reszty ?
   - jakie kolory dominują?
   - jak myślisz - czy ujawniłaś jakieś emocje? Jakie ?
6. Rozmowa na temat tego, co wychowanka lubi w sobie, co by zmieniła, a co zostawiła.
7. Podsumowanie spotkania - lubię siebie. Podsumowanie spotkania jest jednocześnie inspiracja do ćwiczeń o charakterze poznawczym. Kolejna sesja będzie rozmowa o artystach malarzach, ich życiu i stworzonych dziełach – co wyrażają, czy biografia malarza mówi cos o jego obrazach.
8. Nauczyciel – coach wybiera 3 malarzy, znanych na świecie oraz przygotowuje albumy z ich obrazami. Wychowanka czyta wybrane fragmenty o ich życiu, ogląda albumy. Rozmowa dotyczy odpowiedzi na pytanie: czy można powiedzieć, że obraz to trochę lustro malarza. Co znaczy wyrażenie „wyczytać na twarzy" (czy na twarzy się cos wyczytuje?). Zainteresowanie podopiecznej sztuką, kształtowanie umiejętności odbioru dzieł kultury.
9. Podsumowanie spotkania – zachęcanie podopiecznej do wglądu w samą siebie, analizy swojego postepowania.

Sesja 17, 18,19.

Jak radzę sobie z krytyką?

1. Sesja rozpoczyna się od przekazania przez wychowankę informacji: jak radzić sobie z negatywnym zdaniem innych na swój temat.
2. Rozmowa z nauczycielem coachem.
   Co robisz kiedy się denerwujesz?
   - ✓ dzwonię do przyjaciółki,
   - ✓ sprzątam, biegam, jeżdżę na rowerze,
   - ✓ oglądam telewizję,
   - ✓ słucham muzyki,
   - ✓ spędzam czas w Internecie,
   - ✓ jem,
   - ✓ boli mnie głowa, brzuch,
   - ✓ piszę list lub pamiętnik,
   - ✓ idę spać,
   - ✓ odliczam do 10, 100,
   - ✓ przestaję lubić siebie.

3. **Ćwiczenie:** ***Kiedy jestem zdenerwowana……*** Wychowanka opowiada o swoich emocjach . Co pomaga jej ograniczyć zdenerwowanie.
4. Muzyka i jej wpływ na samopoczucie człowieka. Nauczyciel – coach wykorzystuje zainteresowania muzyczne podopiecznej i wspólnie słuchają różnych rodzajów muzyki. Rozmowa na temat tego, czy muzyka może ukoić zdenerwowanie, ból. Czemu mówimy, że ,,muzyka łagodzi obyczaje''. Muzycznym akcentem kończy się pierwsza sesja.
5. Druga sesja coachingowa z udziałem kilku innych wychowanek. Zadaniem grupy jest współpraca oparta na poczuciu bezpieczeństwa każdego z uczestników ćwiczenia.
6. Ćwiczenie **„Gorące krzesło”**, czyli w jaki sposób przyjmować pochwały i krytykę ze strony innych osób.
   Uczestniczki siedzą w kręgu. W środku ustawiamy krzesło, na którym miejsce zajmuje ochotniczka. Wychowanka ta wskazuje osoby, których zadaniem jest pochwalenie jej lub skrytykowanie. Wypowiedzi mają dotyczyć zainteresowań, spędzania czasu wolnego, jej stosunku do codziennych obowiązków, zachowania, wybranych cech wychowanki. Osoba oceniana stara się w sposób asertywny, unikając konfliktu odpowiadać na kolejno otrzymywane komunikaty. Wychowanka siedząca w środku, po uznaniu, że otrzymała wystarczającą ilość informacji zwrotnych, wraca na swoje miejsce w kręgu. Krzesło zajmuje kolejna chętna.
7. Omówienie z wychowankami ćwiczenia.
   - W jakich sprawach łatwiej wyrażać wam opinie, a które sytuacje są dla was trudniejsze ?
   - Czy łatwo jest wam wyrażać swoje opinie na forum?
   - Jaką różnicę dostrzegacie pomiędzy publicznym wyrażaniem i przyjmowaniem krytyki i pochwał ?

8. Koleje ćwiczenie z udziałem kilku wychowanek: **„Mgła”** :
   Wychowanki dobierają się w pary. Jedna z wychowanek ma za zadanie krytykować w sposób wyolbrzymiony wady koleżanki. Osoba krytykowana musi w sposób zrównoważony, nie dając się wytracić z równowagi odpowiedzieć na stawiane jej zarzuty. Np. zapomniałaś o tym, że miałaś mi pomóc, w ogóle nie można na ciebie liczyć. Wychowanka udziela odpowiedzi, że rzeczywiście zapomniała, ale ostatnim razem przecież pomogła osobie krytykującej.
   Celem tej metody jest panowanie nad emocjami i przeciwstawianie się negatywnym opiniom na swój temat.

9. Podsumowanie spotkania – emocjonalne wyzwanie podjęte przez wychowankę - słucham uważnie krytyki pod swoim adresem.
10. Na kolejnej sesji podopieczna w rozmowie na początku spotkania opowiada czy spotkała się z krytyka innych w ostatnich dniach i czego ona dotyczyła.
11. Następnie realizowane jest ćwiczenie z Youtubem: znajdź swoją ukochaną piosenkę na Youtubie. Taką, którą uwielbiasz. Która jest wyrazem boskości, perfekcji i geniuszu. A teraz sprawdź ile ma "dislajków", czyli "kciuków w dół". Ćwiczenie pokazuje, że zawsze, ale to zawsze znajdziesz przeciwników, cokolwiek byś nie zrobiła. Zero dislajków mają klipy, które nie miały jeszcze dużej ekspozycji.
12. Krytyka a asertywne zachowanie: uświadomienie wychowance kilku podstawowych mechanizmów i sposobów reagowania na krytykę: Ci trzy skuteczne podejścia i odpowiedzi na krytykę. Warto je stosować, gdy ktoś nas nieuczciwie krytykuje:
    - **Potwierdzenie negatywne:** ze spokojem zgadzamy się z krytyką naszych negatywnych cech. Np. przykład: – … jesteś beznadziejną bałaganiarą! – odpowiadamy – Tak, to prawda, nie potrafię za bardzo utrzymać porządku. Z praktyki wynika, że jeżeli jesteśmy szczerze gotowi przyjąć i zaakceptować swoje słabe strony i niedoskonałości, to inni ludzie przestają mieć ochotę, aby nas sobie podporządkowywać. Aby móc stosować tą technikę musimy posiadać choć odrobinę pewności siebie oraz być przekonanym, że umiemy zmieniać i ulepszać siebie. Gdy ktoś nas skrytykuje i gdy będziemy chcieli zastosować negatywne potwierdzenie to pamiętajmy, że gdy cudza wada szczególnie mocno kogoś irytuje, oznacza to, że nie nauczył się jeszcze akceptować jej u siebie!
    - **Mgła:** jest to druga umiejętność, która pomaga radzić sobie z krytyką manipulacyjną. Słowa krytyki często zawierają jakąś część prawdy, ale krytykujący może przesadzać lub wyolbrzymiać problem. Wtedy spokojnie należy przyznać, że w tym, co druga osoba mówi może być część prawdy. Stosując tą technikę powstrzymujemy krytykę i chronimy swoje poczucie wartości. Ktoś, kto nas krytykuje, chce nas zdenerwować i obrazić. Jeżeli się to nie udaje, to jest duża szansa, że nie będzie próbować jeszcze raz. Przykład zastosowania techniki mgły: Krytykant – Wyglądasz dzisiaj strasznie. To ubranie wygląda tak, jakby nigdy nie widziało pralki… – nasza odpowiedź – Pewnie masz rację, chyba nie wyglądam dzisiaj najlepiej. Drugi przykład: Krytykant – spóźniłeś się rano… zawsze się spóźniasz… nie myślisz o nikim, tylko o sobie… oczekujesz, że zrobimy za ciebie całą robotę… – odpowiedź – Tak, spóźniłam się dziś rano. Możliwe, że nie jestem zainteresowana tak spotkaniem, jak mogłabym być.
    - **Pytanie negatywne:** Polega to na aktywnym zachęcaniu do krytyki naszego zachowania. Np. przykład: Krytykant: Masz taki bałagan na głowie. Odpowiedź: sądzisz, że ta fryzura do mnie nie pasuje?
13. Podsumowanie sesji – z mottem, ze z krytyki trzeba wyciągać wnioski. Czasami uwagi krytyczne są szczere i przyjazne i pomagają zmieniać nasze postępowanie.

Sesja 20.
Akceptuję zdanie innych.

1. Sesja rozpoczyna się od wyjaśnienia wychowance znaczenia słowa „akceptacja"- z łacińskiego acceptatio to przyjmowanie czegoś, aprobata, pogodzenie się z czymś.
2. Rozmowa z wychowanką: przypomnij sobie swoje dotychczasowe decyzje i pomyśl, kto w danych momentach ci doradzał, w jaki sposób przywiązywałaś wagę do zdania innych osób ?
3. Zadaniem wychowanki jest wykonanie plakatu: Z czym kojarzy mi się słowo akceptacja ?
4. Podsumowanie sesji - rozmowa z wychowanką na temat akceptacji swoich cech. Jak rozumie akceptowanie zdania innych osób? W jaki sposób może to wyrazić? Czy zawsze potrzebne są słowa ?

Sesja 21.

Buduję moją cierpliwość.

1. Cierpliwość jako jedna z wielu cech charakteru, czym jest i czy można się jej nauczyć ?
2. Rozmowa z wychowanką - przypomnienie zaobserwowanych u siebie cech charakteru- czy jestem cierpliwa ?
3. Ćwiczenie: **„7 kamieni"**. Nazwij siedem najważniejszych dla ciebie rzeczy, a potem spróbuj ułożyć z nich coś pięknego, poszukaj równowagi.
4. Rozmowa na temat przeprowadzonego ćwiczenia, nauczyciel-coach wyjaśnia jego cele i znaczenie: ćwiczenie skłania do refleksji, że nie zawsze wszystko udaje się za pierwszym razem, że trzeba próbować wiele razy zanim się uda, że każdy następny krok jest konsekwencją poprzedniego.
5. Magiczne „poczekaj" – jako ćwiczenie cierpliwości; medytacja – jako droga do większej cierpliwości.
6. Podsumowanie sesji – moja cierpliwość to - co mnie wzmacnia!

Sesja 22.

Trudności dodają mi skrzydeł.

1. Interpretacja sytuacji, które są dla mnie trudne i ich wpływu na moje życie. Rozmowa na temat, w jaki sposób pozytywne myślenie może mi pomóc w trudnej sytuacji?
   Wychowanka wypisuje w tabelce kilka punktów odnoszących się do tego, w jaki sposób stara się radzić sobie w trudnej sytuacji i czego dzięki temu się uczy.

W jaki sposób staram się radzić sobie w trudnej sytuacji?	Czego uczę się pokonując trudności?

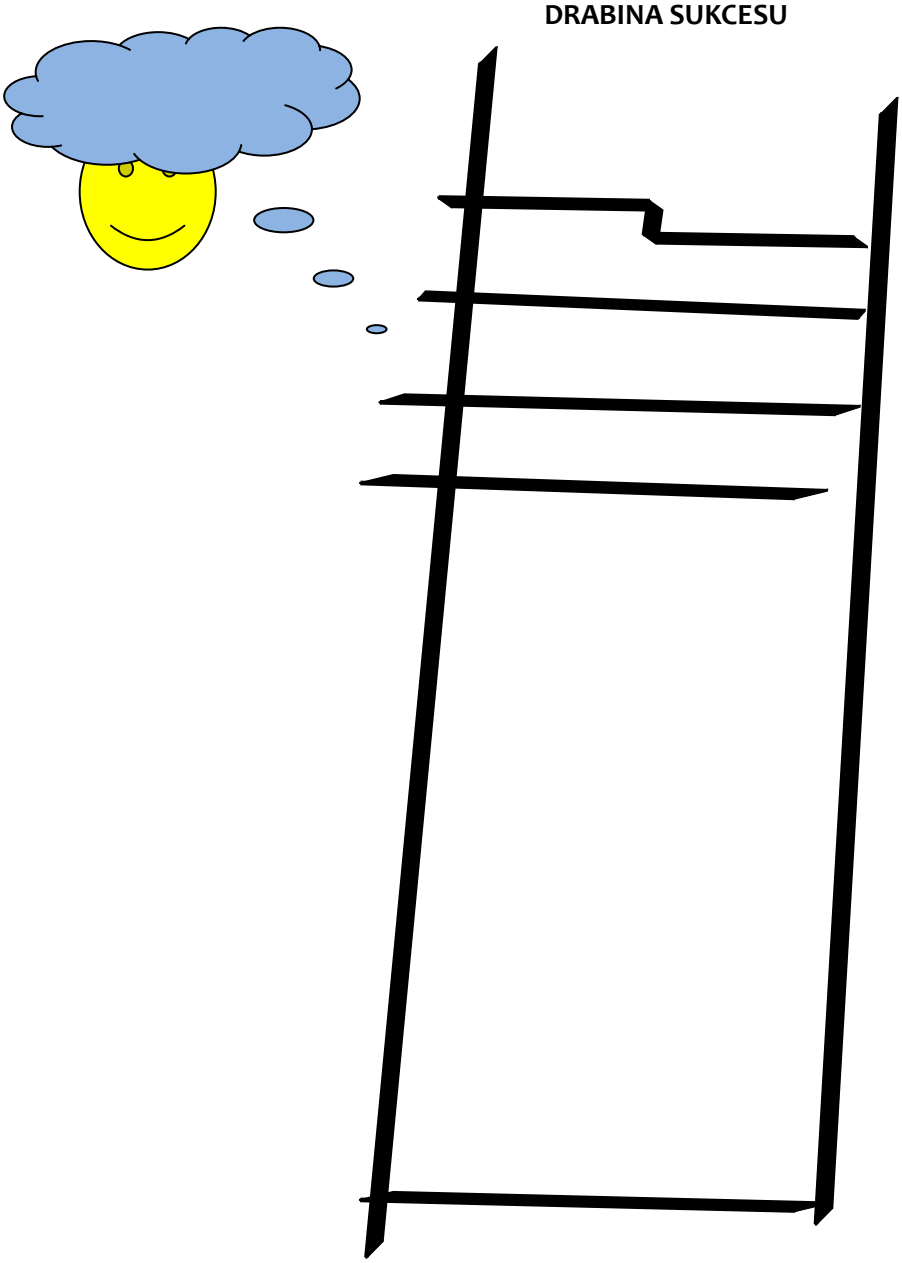
2. Nauczyciel-coach rozmawia z wychowanką, w jaki sposób trudności w nauce motywują ją do pracy nad swoimi słabymi stronami, np. w matematyce.
3. Podsumowanie sesji - wzmocnienie wychowanki, dążenie do osiągania założonego celu.

Sesja 23.

Moje sukcesy- osiągnięcia.

1. Nauczyciel-coach rozmawia z wychowanką według modelu GROW na temat tego, jaki sukces chciałaby osiągnąć? W jaki sposób będzie do niego dążyć ? Jakie cechy są jej w tym niezbędne?
2. Ćwiczenie: **„Drabina sukcesu"** – wychowanka otrzymuje kartę pracy, na której znajduje się narysowana drabina. Wychowanka ma za zadanie wypisać przy każdym szczeblu zdobyte przez siebie umiejętności, to co udało jej się osiągnąć, co jest dla niej ważne.
   Jakie czynniki miały wpływ na mój sukces? Czy osiągnęłam go sama, czy z czyjąś pomocą ?

DRABINA SUKCESU



3. „Dziennik sukcesów" wychowanka ma do wyboru dowolną formę prowadzenia dziennika. Może być na kartkach skoroszytu lub w zwykłym zeszycie. Celem dziennika jest określenie, co motywuje, inspiruje i pobudza mnie do działania. Zadaniem dziennika jest odpowiedź na dwa kluczowe pytania :
    1) Co mnie dzisiaj wzmocniło ? Po czym poczułam się silniejsza i pełna energii?
    2) Co mnie dzisiaj osłabiło? Po czym czułam się słabsza i bez energii?
4. Omówienie sesji- podkreślenie umiejętności wychowanki, rozmowa o jej samopoczuciu i osiągnięciach.

Sesja 24.
Moja przyszłość.

1. Sesja rozpoczyna się techniką niedokończonych zdań :
    - ✓ Chciałabym być ….
    - ✓ Kiedy myślę o mojej przyszłości, to….
    - ✓ Dorosłość jest dla mnie ….
    - ✓ W życiu najważniejsze jest….

- ✓ Na pewno nie będę.…

2. Pomyśl o swoich zainteresowaniach i pasjach. Czy są zawody, które umożliwią ci ich realizowanie? Jakie to zawody ? Czy chciałabyś je wykonywać w przyszłości ?
3. Podsumowanie sesji – w jaki sposób rozumiesz myśl Edisona: „Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu. Wszystko, co robiłem, to była przyjemność".
4. Rozmowa z wychowanką na temat jej przyszłości.

Etap V.
Sesja 25.
Ewaluacja programu.

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz". Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy : Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda? A obok białej plamy : Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypominania sobie jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

6. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : J.....
Imię i nazwisko wychowanki : A.....

Etap I.

Zebranie i analiza informacji o wychowance:

Wychowanka wychowywana w pełnej rodzinie do 2010 r . W roku 2011 ojciec odszedł od matki. A..... nie sprawia problemów wychowawczych. Czas urlopowy spędzała wspólnie z rodzeństwem. A..... spotykała się ze znajomymi. Do domu wracała zawsze o ustalonej godzinie, a jeśli coś uległo zmianie, informowała wcześniej mamę telefonicznie. Pomaga w opiece nad niepełnosprawną siostrą, a także w pracach domowych.

Wiedza i umiejętności:

g) umiejętności szkolne

Czytanie: szybkie tempo czytania, dobre rozumienie odczytanego tekstu. Pisanie: brak trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej i interpunkcyjnej, umiejętność zastosowania reguł pisowni, brak trudności w formułowaniu zdań i wypowiedzi pisemnych, tempo pisania w normie.

a) umiejętności społeczne

Utrzymuje kontakty społeczne. Rzadko zwraca się o pomoc. Unika sytuacji konfliktowych w grupie rówieśniczej.

b) umiejętności osobiste

Nieufna w stosunku do nowo poznanych osób. Posiada kompetencje w zakresie rozpoznawania swoich emocji, określania ich źródeł, rozumienia uczuć innych osób. Przeżywa problemy rodzinne, które potęgują negatywne emocje, stres. Dobrze radzi sobie na zajęciach lekcyjnych. Jest wytrwała w dążeniu do celu np.: zajęcia taneczne, zajęcia plastyczne – skupiona na tym co robi.

W kontaktach z rówieśnikami wykazuje umiejętność do nawiązywania i podtrzymywania właściwych relacji interpersonalnych. Przestrzega norm i zasad obowiązujących w społeczeństwie, nie wymaga upominania , przypominania zasad. Ceni sobie porządek i reguły panujące w Ośrodku. Stara się dbać o swój wygląd. Coraz lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych, jest otwarta i empatyczna. Stara się pomagać innym. Nie sprawia problemów wychowawczych, stosuje się do regulaminu placówki. Osiąga pozytywne wyniki w nauce. Wychowanka wywiązuje się z powierzonych jej zadań. Sumiennie i z dokładnością wypełnia dyżury. Poproszona o pomoc nigdy jej nie odmawia. Do pracowników obsługi odnosi się z szacunkiem. Jest odpowiedzialna i wyrozumiała.

Etap II.

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[5] – załącznik nr 1.

[5] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Pięć sesji z wychowanką.

Ja ...

Mam na imię A....., chodzę do gimnazjum. Podczas naszych spotkań uświadomiłam sobie dużo rzeczy, co jest dla mnie ważne, co chcę dalej w życiu robić. Wiem, że mogę kierować dalej swoim losem, na który przecież mam wpływ. Zrozumiałam, że wcześniej źle postępowałam. Jednak gdyby nie wcześniejsze wydarzenia nie byłoby mnie tu i teraz. Nie wiadomo, jak moje życie potoczyłoby się dalej. Dzięki osobom które poznałam, „wychodzę na prostą". Jestem osobą miłą a zarazem pamiętliwą. Mówią, że jestem wiecznie zakręcona. Mam poczucie humoru. Potrafię słuchać innych, staram się być dobra, przyjacielska. Jestem osobą nieśmiałą i mało asertywną. Nie radzę sobie z emocjami. Często nie umiem przewidzieć skutków moich decyzji. Bardzo lubię muzykę, nie ograniczam się do jednego gatunku, aczkolwiek moim ulubionym jest „ Hip- Hop ". Ulubiony kolor, to niebieski. Uważam się za osobę empatyczną. Unikam konfliktów w grupie.

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej/go	**Mocne strony podopiecznej**	**Obszary do rozwoju**
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Przestrzeganie norm i zasad społecznych. Świadomość popełnianych błędów.	Brak przewidywania skutków swoich decyzji. Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami
Profil społeczny (interpersonalny)	Pomoc słabszym, empatia. Unikanie sytuacji konfliktowych.	Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem. Słaba asertywność.
Profil edukacyjno - zawodowy	Zainteresowanie muzyką. Pomysłowość	Słaba motywacja wewnętrzna.

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

1. Kształtowanie zachowań asertywnych.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

1. Doskonalenie wytrwałości w realizacji założonych celów.

<u>Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:</u>

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami

1. Umiejętność nazywania swoich uczuć i emocji.
2. Kształtowanie umiejętności wyrażania emocji.
3. Doskonalenie sposobu radzenia sobie z emocjami.

Kształtowanie zachowań asertywnych.

1. Kształcenie umiejętności odróżniania zachowań asertywnych od agresywnych i uległych.
2. Poszerzenie kompetencji o umiejętność wyznaczania granic.
3. Umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych.

Budowanie wytrwałości w realizacji założonych celów.

1. Kształtowanie poczucia obowiązku.
2. Wzrost motywacji wewnętrznej podopiecznej.

Oczekiwane rezultaty.

Podopieczna :

1. Potrafi nazwać uczucia.
2. Rozpoznaje i wyraża emocje.
3. Rozumie i akceptuje uczucia innych .
4. Wie, co to są zachowania asertywne.
5. Umie odróżnić zachowania asertywne od agresywnych i uległych.
6. Zna swoje granice i umie je wyznaczyć innym.
7. Potrafi zachować się asertywnie.
8. Potrafi doprowadzić rozpoczęte zadanie do końca.
9. Rozumie znaczenie odpowiedzialności w życiu człowieka.

<u>Etap IV</u>

Planowanie działań – kamienie milowe.

7. **Myślę i przewiduję.**
8. **Mówię „NIE" i jest ok.**
9. **Wytrwale realizuję swój cel.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji**
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela – coacha z podopieczną podczas sesji cachingowych.**	**Rozmowa z wychowanką. Technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.**
Ja i moje emocje.	Moje uczucia i emocje.	• rozmowa coachingowa, • gwiazda pytań,

		• „kostka uczuć" – ćwiczenie, • „Figury geometryczne" – zabawa dydaktyczna,
	Czy i jak okazuję swoje emocje?	• rozmowa coachingowa, • podróż do krainy: złości, radości i smutku – metoda dramy,
	Będę królową! – radzenie sobie z emocjami.	• rozmowa coachingowa, • bajka „ kopciuszek", • szukanie informacji w Internecie,
	Obserwacja emocji.	• rozmowa coachingowa, • techniki mindfulness,
	Dziennik emocji.	• ćwiczenia redakcyjne, dziennik do zapisywania emocji.
Mówię „NIE" i jest ok.	Mówię „NIE !"	• rozmowa coachingowa.
	Moje zachowanie w sytuacji problemowej.	• rozmowa coachingowa, • ćwiczenie niedokończonych zdań, • sześć kroków do odpowiedzialności – ćwiczenie,
	Asertywność – co to znaczy?	• rozmowa coachingowa, • mapa asertywności, • metoda 3 kroków,
	Mam prawo do …	• rozmowa coachingowa, • sesja plakatowa: mam prawo do:…… • prezentacja Power Point,
Wytrwale realizuję swój cel.	Mój cel to...	• rozmowa coachingowa, • technika niedokończone zdań, • drabina celów – ćwiczenie,
	Moje zachowania i umiejętności.	• rozmowa coachingowa, • typowe zachowanie młodych ludzi w wieku 12-18 lat–ćwiczenie, • mini wykład, • ćwiczenie „Kontur dłoni",
	Jaki mogę wykonywać zawód? Rozmawiamy o przyszłości.	• wyszukiwanie informacji Internet, czasopisma), • test predyspozycji zawodowych,
	Odpowiedzialnie podejmuję decyzje.	• jestem odpowiedzialna – ćwiczenie, • rozmowa coachingowa,

Sesja 1

Zasady pracy nauczyciela – coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.

Wyznaczają ją następujące kroki:

8. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
9. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
10. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

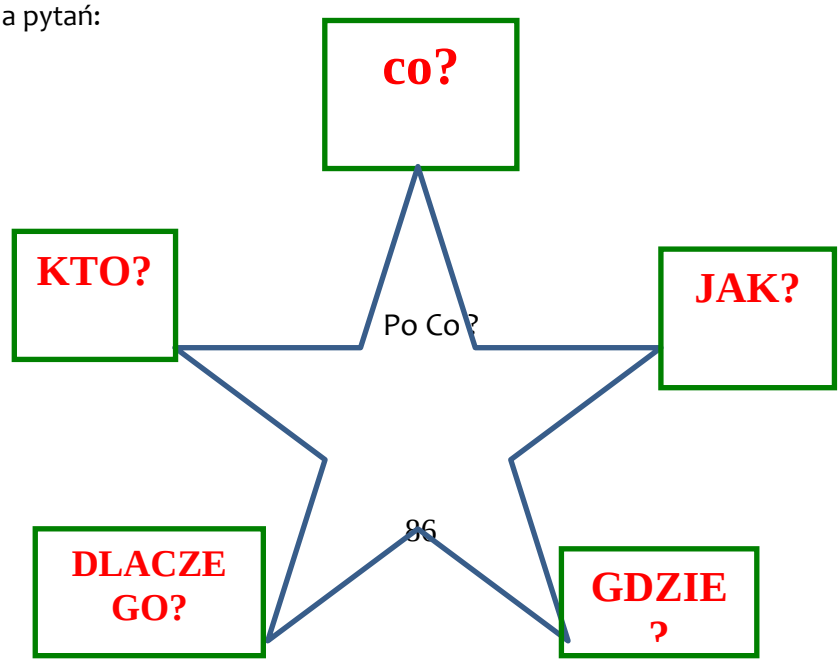
7. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ……. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie".
8. Wizualizacja kontraktu.
9. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II.

Sesja 7-8
Moje uczucia i emocje.

1. Sesja rozpoczyna się od przywitania z wychowanką, ustaleniem, czym będziemy się zajmować, co dla niej będzie ważnym celem na najbliższy tydzień. Rozmowa coachingowa, czym dla wychowanki są uczucia.

2. Gwiazda pytań:



a) Co to są uczucia ?
b) Jak okazać uczucia ?
c) Dlaczego watro okazywać uczucia ?
d) Kto potrafi najbardziej odczytać Twoje emocje ?
e) Gdzie najczęściej okazujesz emocje ?

3. Ćwiczenie „Kostka uczuć"– pozwala poznać wychowance uczucia, które towarzyszą jej na co dzień.

a) Wychowanka otrzymuje kostkę, na której ściankach wypisane są słowa: smutny, radosny, zawstydzony, przestraszony, znudzony, rozgniewany.
b) Wychowanka rzuca kostką, pokazuje swoje uczucia mimiką twarzy.

4. Następnie następuje zmiana ról. Nauczyciel – coach rzuca kostką, pokazuje uczucia mimiką twarzy a podopieczna odgaduje.

5. Podsumowaniem pierwszej sesji jest rozmowa na temat rozróżniania uczuć, np. złość, gniew, wściekłość czy dobroć, litość, współczucie, empatia.

6. Kolejne spotkanie rozpoczyna się rozmową, jakie emocje towarzyszyły podopiecznej w ostatnich dniach i z czym były związane.

7. Wychowanka wymienia emocje, które przeżywała ostatnio. Zadaniem wychowanki jest opisanie sytuacji, w których te emocje się pojawiły:

- smutek .....
- radość .....
- znudzenie .....
- gniew.....
- zawstydzenie.....
- strach .....

8. Kolejnym elementem jest zabawa dydaktyczna – „figury geometryczne ".

Odzwierciedlenie uczuć poprzez figury geometryczne . Przypisujemy konkretne emocje np. żółte koło – radość, czerwony trójkąt – złość, niebieski prostokąt- smutek, zielony kwadrat –strach

Wychowanka otrzymuje następujące zadanie: Pokaż swoje emocje gdy :

- rodzice Cię chwalą,
- koleżanka sprawi Ci przykrość,
- dostajesz prezent,
- ktoś przyłapie Cię na kłamstwie,
- boli Cię ząb,
- jesteś szczęśliwa .

5. Podsumowanie zajęć - wychowanka opowiada o swoich emocjach, które przeżywała podczas kolejnych ćwiczeń. Próba odpowiedzi na pytanie, jak sobie z nimi radzi. Czy potrafi sobie poradzić zawsze ze swoimi emocjami. Ustalenie celu do pracy na najbliższy tydzień: zapisze emocje i sytuacje, w których mi towarzyszyły oraz mój sposób reagowania.

Sesja 9

Czy i jak okazuję swoje emocje?

1. Sesja rozpoczyna się od rozmowy z wychowanką na temat, w jaki sposób rozumie pojęcie „samopoczucie" :
    - jak Ci minął tydzień ?

- co czujesz teraz?
- jakie uczucia Tobą kierują ?

2. Dalsza część sesji odbywa się z udziałem kilku innych wychowanek i dotyczy tworzenia sytuacji do okazywania swoich emocji w sposób werbalny i niewerbalny.
3. Ćwiczenie: ,,Podróż do krainy: złości, radości i smutku" .

Wychowanki tworzą ,,pociąg" i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza daleji zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi wobec siebie i pomocni, witają się z nimi serdecznie. Wychowanki wypowiadają się, w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słychać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.

4. Omówienie ćwiczenia z wychowankami .

- Które emocje były najprostsze do pokazania ?
- Które emocje towarzyszą im teraz ?
- Czy łatwo jest wyrażać emocje ?
- Czym łatwiej wyrazić emocje - słowem czy gestem ?

5. Posumowanie sesji. Uświadomienie wychowance jak różnie ludzie okazują swoje emocje. Podkreślenie, że emocje towarzyszą nam zawsze, nie zawsze natomiast potrafimy nad nimi panować i tę umiejętność należy doskonalić.

Sesja 10-11
Będę królową – radzenie sobie z emocjami.

1. Wprowadzenie do zagadnień dotyczących realizowanej sesji. Nauczyciel - coach czyta z wychowanką bajkę pt **,, Kopciuszek".**
2. Rozmowa o emocjach na podstawie przeczytanej bajki:
6. co czułaś czytając te opowieść?
7. Jakiego rodzaju uczucia/emocje wzbudził w Tobie Kopciuszek a jakie jego siostry ?
8. jak wyglądają Twoje relacje z rodzeństwem ?
9. masz kogoś, kto zawsze Cię wspiera ?
10. czy znasz kogoś, kto jest takim ,,Kopciuszkiem" ?

2. Podczas kolejnej sesji wyszukiwanie sposobów radzenia sobie z emocjami. Rozmowa: który sposób najbardziej Ci odpowiada. Nauczyciel - coach wymienia następujące sposoby:

a) Test kamery.

Jest świetną metodą, żeby radzić sobie z trudnymi wspomnieniami z przeszłości, w których jeszcze mamy jakiegoś rodzaju negatywne emocje. Wychowanka wyobraża sobie taką sytuację: *Pewien chłopczyk miał występować w szkolnym przedstawieniu, niestety zapomniał tekstu, zawstydził się, źle się wtedy czuł i zapamiętał to negatywne wydarzenie w kategoriach fobii. Zdecydował wówczas, że nie chce występować publicznie.* Gdyby wrócił do tamtej historii, korzystając z testu kamery, najzwyczajniej w świecie wyobraziłby sobie jeszcze raz całą sytuację i opisałby ją na kartce, np.: ,,Wyszedłem

na scenę, mówiłem do ludzi, zapomniałem tekstu, ludzie dziwnie na mnie patrzyli. Każdy z nich miał wielkie oczy, fatalnie się czułem, o mało nie umarłem".

b) Zmień otoczenie.

Jeżeli źle się poczułaś w jakiejś sytuacji, w której byłeś np. w przychodni lekarskiej i czułeś stres przed wejściem do dentysty, to koniecznie opuść tamto miejsce, pójdź na chwilę na spacer. Automatycznie zmienią się Twoje emocje.

c) Zmień pozycję ciała - *Ciało wpływa na stany emocjonalne.*

Jeżeli byłaś zgarbiona, to się zdecydowanie wyprostuj, a nawet wstań, zacznij wykonywać dodatkowe gesty. Przeciągnij się. Sam fakt, że podniesiesz podbródek ponad horyzont, że bardziej rozłożysz ramiona, że będziesz miała bardziej otwartą klatkę piersiową, automatycznie doprowadzi u Ciebie do zmian hormonalnych.

d) Zmień intonację głosu.

Jeżeli mówiłaś do siebie w określony sposób i się stresowałaś, teraz zacznij celowo mówić inaczej, wtedy Twoja reakcja emocjonalna będzie zupełnie inna. Rób to wręcz teatralnie, żeby dać swojemu mózgowi wyraźny sygnał, iż ma Ci zmienić emocję.

e) Weź głęboki oddech -*Kontrolując oddech, kontrolujesz emocje.*

Gdy spacerujesz po mieszkaniu i nagle uderzysz w nim np. szafkę, to zamiast zaciskać zęby i krzyczeć, weź głęboki oddech; zobaczysz, że mięśnie się zrelaksują. Wrócisz do tu i teraz, zdecydowanie wyjdziesz z emocji, które zawsze są związane z historiami dotyczącymi przyszłości czy też przeszłości.

5) Podsumowanie sesji – potrafię okazać swoje emocje.

Sesja 12
Obserwacja emocji.

1. Sesja rozpoczyna się obejrzeniem filmiku: akceptacja, obserwowanie emocji
   http://viyoutube.com/video/Kro1OfJnJb4/akceptacja%20obserwowanie%20emocji
   W jaki sposób można obserwować emocje?
2. Rozmowa z wychowanką na temat obejrzanego filmiku, zapoznanie z różnymi technikami obserwowania emocji. Nauczyciel - coach prezentuje następujące techniki:
   a) *Techniki mindfulness uczą obserwowania emocji bez ich oceniania. Ćwiczenie pt. „ Gość"* - Wyobraź sobie, że wchodzi w Ciebie smutek i mówisz: „Czuję Cię i jesteś tu mile widzianym gościem". Ani nie wchodzisz w smutek, bo wtedy zaczniesz mu podlegać, ani też od niego nie uciekasz, bo wtedy twórca emocji uciekałby od swego tworu. To by oznaczało, że krzesło, które zrobił stolarz, jest od niego silniejsze, a wcale tak nie jest. Obserwujesz emocję, pozwalasz jej, żeby była elementem Ciebie, a co za tym idzie – przyzwyczajasz się do niej. Ćwiczysz mięsień obecności i w pewnym momencie jesteś zdecydowanie silniejsza. Gdy już to zrobisz, pamiętaj, żeby na sam koniec skorzystać z techniki Huna.

b) Technika pt„Huna": w chwili, gdy pojawia się jakiegoś rodzaju emocja, zamknij oczy i wyobraź sobie, że z nią w określony sposób pracujesz.
Przykładowo: czuję w sobie emocję, która jest jak gula w gardle. Czym mogę ją wyjąć? Wyobraź sobie np. że wykonujesz fizyczny gest – wykonuj go w wyobraźni – i wyciągasz tę gulę z gardła, i wyrzucasz ją do wyobrażonego śmietnika, który znajduje się gdzieś obok Ciebie.
Robiąc coś takiego, poczujesz się zdecydowanie lepiej, dlatego że zaczniesz pracować ciałem na swoich wyobrażeniach. Jeżeli czujesz, np. kamień w żołądku, zadaj sobie pytanie, jak możesz się go pozbyć. Może wyobraźnia podpowie Ci, że powinieneś wyobrazić sobie, że pijesz jakiegoś rodzaju napój, który rozkłada ten kamień.

c) Seria ćwiczeń oddechowych, mających na celu rozpoznanie i niwelowanie - przy pomocy oddechu - napięć spowodowanych przez trudne emocje, takie jak gniew, żal, lęk, brak wiary we własne możliwości, brak zaufania do siebie, czy dyskomfort spowodowany przywiązaniem do schematu funkcjonowania, który wywołuje problem w naszym życiu.

3. Podsumowanie sesji, zebranie technik, które zostały przepracowane przez wychowankę z nauczycielem-coachem. Zachęcenie do korzystania z nich. Ustalenie, że na kolejnej sesji podopieczna założy *Dziennik emocji*.

Sesja 13
Dziennik emocji.

Sesja poświęcona jest założeniu prze podopieczna *Dziennika emocji* wg propozycji K. Niewińskiej:

Sytuacja	Myśl	Emocje	Zachowanie	Objaw
Myśl alternatywna		Emocje	Zachowanie	Objaw

Podopieczna daje przykład sytuacji, analizuje ją z nauczycielem i wypełnia tabelę.
Prowadzi tabelę, rozmawia z prowadzącym sesje w okresie miedzy sesjami, podejmuje próbę znajdowania alternatywnych myśli w sytuacjach tzw. „złych" emocji.

Sesja 14
Mówię „NIE!"

1. Sesja rozpoczyna się rozmową o minionym tygodniu. Prowadzący sesję podkreśla wiele ważnych informacji z odbytych spotkań. Rozmowa coachingowa, na temat tego, czy wydarzyło się coś szczególnego od ostatniego spotkania, jak podopieczna się czuje.
2. Wychowanka przypomina sobie pięć sytuacji, w których spotkała się z odmową spełnienia jej prośby. Zapisuje je na kartce papieru i obok pisze, co wtedy czuła (np.: zdziwienie, zaskoczenie, żal, gniew, niechęć), jak się zachowywała (np.: obraziła się i odeszła bez słowa), co powiedziała (np.: nie to nie, jeszcze pożałujesz).
3. Rozmowa z wychowanką, czy wpisała te sytuacje do *Dziennika emocji*. Jeśli tak, omówienie z coachem towarzyszących im emocji. Jeśli nie, uzupełnienie *Dziennika emocji* ,

podkreślenie alternatywnych zachowań, propozycji przepracowania emocji. Zakończenie sesji.

Sesja 15
Moje zachowanie w sytuacjach problemowych.

1. Hasła przewodnie zajęć:
Pamiętaj! „Nikt za ciebie nie myśli, to ty sam wybierasz, o czym i jak myślisz". „Nikt za ciebie nie czuje, to ty sam czujesz i możesz zmienić swoje odczucia". „Ty sam decydujesz, czy zachowasz się agresywnie, czy wybierzesz inny sposób".
2. **Ćwiczenie niedokończonych zdań**: Wychowanka losuje nazwę jednej emocji i ma za zadanie dokończyć zdania.
„Kiedy jestem wesoła, to……."
„Jestem wesoła, gdy……"
„Kiedy jestem smutna, to……."
„Jestem smutna, gdy……."
„Kiedy jestem zła, to……."
„Jestem zła, gdy……."
„Kiedy się boję, to……."
„Boję się, gdy……."

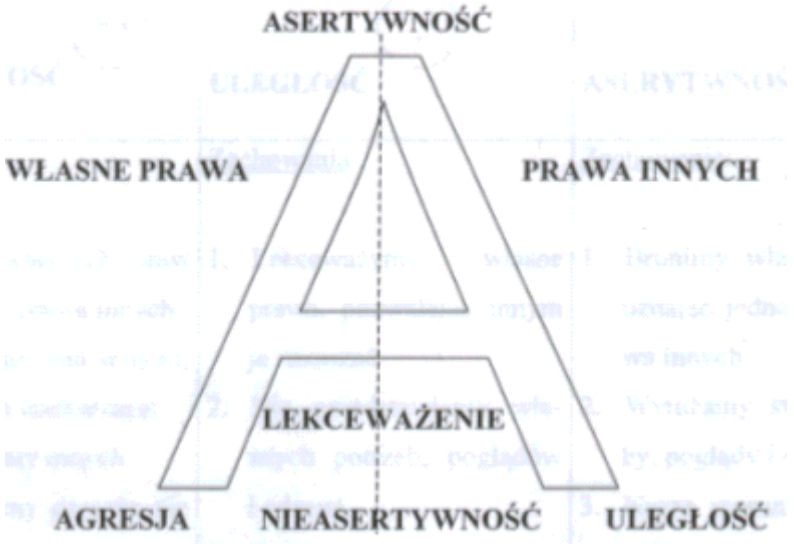
3. Wspólne omówienie wykonanego zadania. Przypomnienie czym są emocje człowieka. Emocje to reakcja człowieka na jego własne zachowania i własną sytuację życiową, a także reakcje na osoby, sytuacje, wydarzenia zewnętrzne, które wpływają na jego los.
4. Sześć kroków do odpowiedzialności. Nauczyciel/coach prezentuje sygnalizację świetlną- planszę „sześciu kroków", która ma pomóc wychowance i nauczyć ją kontrolować swoje emocje. Umiejętność panowania nad swoimi emocjami jest bardzo ważna w życiu każdego z nas. Znak „sześciu kroków do odpowiedzialności" jest zestawieniem konkretnych kroków, pomagających zareagować na różne sytuacje w bardziej przemyślany sposób.
    1) Zatrzymaj się i uspokój, pomyśl zanim coś zrobisz.
    2) Powiedz, na czym polega problem i co czujesz.
    3) Wyznacz sobie pozytywny cel.
    4) Pomyśl o różnych rozwiązaniach
    5) Pomyśl z góry o konsekwencjach.
    6) Przystąp do działania według najlepszego planu.
5. Podsumowaniem ćwiczenia jest wspólna rozmowa.

Sesja 16
Asertywność – co to znaczy.

1. Rozmowa z wychowanką na temat asertywności. Nauczyciel/coach zapoznaje wychowankę z pojęciem „ asertywność".
Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka posiada pewne podstawowe prawa.

W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć „nie" bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność jest zatem umiejętnością kluczową, kiedy trzeba oprzeć się naciskom m. in. w sprawie alkoholu i narkotyków.

2. Asertywny, agresywny, uległy – jakie widzisz różnice?



Coach pokazuje wychowance model asertywności. Na jego podstawie omawia zachowania agresywne, uległe i asertywne. Zwraca uwagę na różnice między asertywnością a agresją, tolerancję i szacunek w asertywnym podejściu. Uświadamia, że asertywność jest czasami mylona z agresją. W przypadku zachowań agresywnych sytuacje postrzegane są w kategoriach „ja wygrywam, ty przegrywasz". Rozmawia z podopieczna o hipotetycznych sytuacjach i pyta o jej potencjalną reakcję. Podopieczna podaje propozycje asertywnego zachowania.

3. Ćwiczenie odmawiania – metoda III kroków. Prowadzący omawia ww. metodę, opisując kolejno krok po kroku:
   Sytuacja: koleżanka namawia Cię do ucieczki z placówki>
   I krok – Sprawdź, czy to co proponuje koleżanka jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuła gdy to zrobisz?…
   II krok – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: Nie, nie będę tego robić.
   III krok – Powiedz głośno „ Nie" i ewentualnie zaproponuj koleżance coś innego.
4. Sesja kończy się wspólną refleksją: zastanów się, czy dowiedziałaś się czegoś nowego na temat asertywności? Jakie są twoje spostrzeżenia po tej sesji?

Sesja 17-18
Mam prawo do…..

1. Sesja rozpoczyna się rozmowa o asertywności. Uświadomienie podopiecznej istoty asertywności, czyli prawa do stanowienia i obrony własnych praw. Teoria asertywności wynika z założenia, że każda jednostka posiada podstawowe prawa. Nie musimy na nie zasłużyć, ani zapracować. Odwołują się one do podstawowych praw człowieka. Uznanie tego, że mamy prawo wyrażać swoje potrzeby, chęci i uczucia w stosunku do innych ma zasadnicze znaczenie w zmianie zachowania na asertywne, to I krok do asertywności -

uznanie swoich praw. W każdej sytuacji, osobistej lub oficjalnej człowiek ma prawo być traktowany w taki sposób, aby nie naruszano jego godności osobistej. Brak świadomości swoich praw sprawia, że wiele osób czuje się obco poza obszarem swojego domu.

CZŁOWIEK ASERTYWNY ZNA, SZANUJE U SIEBIE I U INNYCH PRAWA I PRZESTRZEGA JE.

Świadomość swoich praw asertywnych pomaga radzić sobie z poczuciem winy. Każdemu człowiekowi zdarza się czasem zachować w sposób niewłaściwy. Wówczas jest niezadowoleni, czuje się winny.

2. Następnie wychowanka katalog swoich praw „ Mam prawo do…”. Wypisuje swoje prawa, następnie je prezentuje. Analizuje z nauczycielem – coachem, uzupełnia, koryguje. Po zakończeniu pracy coach prezentuje podopiecznej prawa zebrane i opracowane przez psychologów.

Mam prawo do …….

TWOJE PRAWO:

- do prywatności,
- do dysponowania swoim czasem,
- do wypowiadania własnych opinii,
- do własnych przekonań politycznych,
- do wyznawania dowolnej religii,
- do płaczu,
- do śmiechu,
- do niewiedzy,
- do niezrozumienia,
- do odmowy,
- do samotności,
- do leniuchowania,
- do zmiany,
- do wegetarianizmu,
- do niepicia alkoholu, kiedy was nim częstują.

(Beverley Hare)

PRAWA CZŁOWIEKA:

1. Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie ranisz innych.
2. Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóki twoje intencje nie są agresywne.

3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb - dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
4. Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

(Herbert Fensterheim)

MASZ PRAWO:

1. Prosić o to, czego chcesz - ale nie wymagać tego.
2. Mieć i wyrażać swoje zdanie.
3. Postępować nielogicznie i nie uzasadniać tego.
4. Podejmować decyzje i ponosić ich skutki.
5. Decydować, czy chcesz się angażować w problemy innych ludzi.
6. Nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć.
7. Popełniać błędy.
8. Odnosić sukcesy.
9. Zmieniać zdanie.
10. Do swojej prywatności.
11. Do samotności i niezależności.
12. Zmienić się i korzystać ze swoich praw.

(S.Rees i R.Graham)

3. Podsumowanie sesji. Wychowanka siada wygodnie i zamyka oczy. Ma wyobrazić siebie w następującej sytuacji: Kolega poprosił cię, żebyś pomogła mu znaleźć różne rzeczy w bibliotece. Właściwie chciałaś w tym czasie potrenować w sali gimnastycznej, ale w końcu postanowiłaś mu pomóc. Kiedy przychodzisz do biblioteki, kolegi jeszcze tam nie ma. Czekasz, pamiętając, że do następnej lekcji została tylko godzina. Kolega pojawia się po 20 minutach. Jak asertywnie zareagowałabyś w tej sytuacji. Rozmowa zamykająca ćwiczenie.
4. Na kolejnym spotkaniu podopieczna wykonuje prezentację w Power Point „Mam prawo do …", wizualizując prawa, kreatywnie prezentując treści.
5. Zakończenie sesji, zwrócenie uwagi na fakt, że człowiek posiada także obowiązki i wywiązywanie się z nich to przykład m.in. odpowiedzialności i dążenia do celu.

Sesja 19

Mój cel to ……..

1. Sesja zaczyna się wprowadzeniem nauczyciela-coacha. Każdy z nas podejmuje ważne decyzje i aby były one naprawdę świadome, konieczne jest określenie własnych celów i dążeń życiowych.
2. Technika niedokończonych zdań:
   - moim największym celem jest…..
   - w przyszłości będę……
   - w dążeniu do celu pomoże mi……
   - chciałabym aby mój zamierzony cel był…….
   - kiedy myślę o swoich celach……

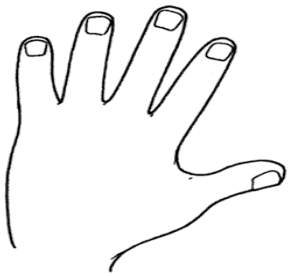
3. Ćwiczenie**,, DRABINA CELÓW ''.** Wychowanka otrzymuje karteczki z wypisanymi celami ważnymi w życiu : być zdrowym, przeżyć prawdziwą miłość, mieć rodzinę, mieć przyjaciół, zdobyć dobrą pracę, mieć pieniądze, być piękną, być szczęśliwą. Wychowanka wybiera najważniejsze cele i układa z nich piramidę celów, wykonuje plakat i prezentuje swoją drabinę.

4. Sesja kończy się omówieniem wybranych celów, zaplanowaniem ich osiągnięcia, działań, które pomogą osiąganiu celów. Podział celów na bieżące (do 3 miesięcy) , krótkoterminowe (od 3 miesięcy do 1 roku), średnioterminowe (od 1 roku do 3 lat), długoterminowe (cele życia). Opracowanie osi czasu. Ustalenie sposobów osiągnięcia celu bieżącego, na najbliższe 2 tygodnie, jak elementu motywującego, zachęcającego do mobilizacji.

Sesja 20
Moje zachowania i umiejętności .

1. Rozmowa coachingowa: Co powinniśmy wiedzieć o umiejętnościach życiowych. Nauczyciel - coach proponuje wychowance dyskusję na temat czynników warunkujących zachowanie i reakcje ludzi w różnych sytuacjach. Następnie zapisuje na arkuszu papieru podawane przez wychowankę stwierdzenia.
2. Ćwiczenie,, Typowe zachowania młodych ludzi w wieku 12-18 lat". Nauczyciel przygotowuje wychowance papier plakatowy i prosi, aby w jednej kolumnie zapisała typowe zachowania, cechy młodych ludzi w wieku 12-18 lat a w drugiej – umiejętności przydatne w danej sytuacji**.** Wychowanka prezentuje plakat.

3. Następnie nauczyciel – coach prosi wychowankę, żeby zaznaczyła na plakacie, które z tych zachowań może odnieść także do siebie, które z umiejętności wskazanych na plakacie posiada, co jest jej mocną stroną?
4. Podsumowaniem rozmowy jest wykonanie ćwiczenia „Kontur dłoni" – odrysuj swoją dłoń na dużej kartce papieru.



Teraz na każdym odrysowanym palcu wypisz, jakie są Twoje mocne strony.

5. Kontur dłoni wychowanka powiększa i wskazuje w widoczny sposób swoje mocne strony, które będzie wykorzystywać do osiągania celów i wzmacniania obszarów, które wymagają rozwoju.

Sesja 21

Jaki mogę wykonywać zawód? Rozmawiamy o przyszłości.

1. Rozpoczęcie sesji rozmową o planach życiowych, zamierzeniach zawodowych. Nauczyciel coach podkreśla, jak duża jest indywidualność osobowości i cech prezentowanych przez wychowankę, dlatego też, powinna, myśląc o pracy zawodowej, uwzględniać cechy swojej osobowości, co jest niezbędne do osiągnięcia satysfakcji zawodowej. Dodatkowym czynnikiem jest także aktualne zapotrzebowanie na rynku pracy. Przed podjęciem decyzji o wyborze zawodu należy sprawdzić informacje dotyczące zawodów przyszłości, tego w jakich zawodach jest największe bezrobocie, a w jakich najłatwiej znaleźć pracę. Nauczyciel - coach zadaje pytania: Jak uważasz jakie są zawody przyszłości? Które zawody według Ciebie znikną z rynku pracy? Jaki zawód chciałabyś wykonywać ? Czy jesteś w stanie zdobyć umiejętności potrzebne do wykonywania tego zawodu ? Praca z różnymi źródłami informacji (Internet, czasopisma).
2. Podopieczna wskazuje, jakie zawody najbardziej ją interesują. Następnie wykonuje test predyspozycji zawodowych. Coach analizuje z wychowanką wyniki testu i podpowiada jakie grupy zawodów byłyby optymalnym wyborem.
3. Podsumowanie sesji: podkreślenie, że satysfakcja z wykonywanej pracy zależy od stopnia zbieżności preferencji zawodowych i wybranego zawodu oraz umiejętności społecznych. Dla podjęcia świadomych decyzji zawodowych istotne jest posiadanie odpowiedniej wiedzy o sobie samym oraz o wymogach zawodowych.

Sesja 22

Odpowiedzialnie podejmuję decyzje.

1. Nawiązanie do poprzedniej sesji, do wyborów zawodu. Podkreślenie, że praca zawodowa wymaga odpowiedzialności, obowiązkowości, wytrwałości. Wprowadzenie wychowanki do rozmowy, co to jest odpowiedzialność, kiedy mówimy, że ktoś jest odpowiedzialny..
2. Ćwiczenie: „Jestem odpowiedzialna"- wychowanka pisze opowiadanie na temat odpowiedzialności.
3. Nauczyciel zadaje pytania do prezentowanej pracy, skłania wychowankę do dłuższej wypowiedzi:

- dlaczego opisałaś tą sytuacje?
- jakie uczucia towarzyszyły Ci gdy prezentowałaś swoja pracę?
- czy łatwo jest mówić o sobie?
- jak myślisz , czy jesteś odpowiedzialna?
- czy zmieniłabyś teraz coś w swoim opowiadaniu?

4. Sesja kończy się podsumowaniem i krótką rozmową na temat realizacji programu, podkreśleniem potencjału wychowanki, wzmocnieniem jej samooceny i zachęceniem do dalszej pracy nad soba.

Etap V
Sesja 23
Ewaluacja programu

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz". Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda? A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione
w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

7. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : J .....
Imię i nazwisko wychowanki : P.....

Etap I.
Zebranie i analiza informacji o wychowance:

Wychowanka funkcjonuje w niepełnej rodzinie, wychowuje ją matka. P..... ma z ojcem sporadyczny kontakt. Mieszka z mamą i bratem. Z wywiadu przeprowadzonego z mamą wynika, że wychowanka poprawiła swoje zachowanie. Podczas pobytu w domu zachowuje się dobrze. Pomaga w czynnościach domowych. Relacje z bratem uległy poprawie. Z przepustek wraca w terminie. Mama nie ma żadnych zastrzeżeń do zachowania córki.

Wiedza i umiejętności:

a) umiejętności szkolne:

- opóźnienie dydaktyczne w wiadomościach i umiejętnościach szkolnych z klas wcześniejszych,
- posługuje się bardzo ograniczonym zasobem słownictwa werbalnego,
-posiada ubogą wiedzę ogólną,
-czyta płynnie z małymi pomyłkami tekst pamięta wycinkowo,
- pisanie- zachowuje odstępy miedzy wyrazami, pisze starannie, robi nieliczne błędy ortograficzne, pisze szybko,

Na bardzo niskim poziomie kształtuje się rozumowanie arytmetyczne. P..... ma bardzo poważne problemy z wykonywaniem podstawowych operacji matematycznych. Negatywnie nastawiona do nauki.

Do mocnych stron P..... można zaliczyć to, że wykazuje chęć do uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych (koła sportowego),

b) umiejętności społeczne:

Przestrzega norm i zasad, rzadko wchodzi w konflikty , koleżanki i nauczycieli traktuje z szacunkiem, chętnie przyjmuje pochwały, przy odpowiedniej motywacji potrafi dostosować się do wymagań. Jeśli jest pozytywnie zmotywowana chętnie uczestniczy w życiu Ośrodka.

c)umiejętności osobiste: Wychowanka podczas zajęć nie zawsze jest zmotywowana. Dba o wygląd zewnętrzny, nawiązuje kontakt wzrokowy, ma świadomość istnienia komunikacji niewerbalnej i jej znaczenia. Posiada cechy przywódcze. P..... często doświadcza niepokojów i lęków, jest nadpobudliwa emocjonalnie.

Wychowanka w relacjach interpersonalnych jest nieufna, wycofana, zamknięta w sobie, trudności sprawia jej rozwiązywanie konfliktów, brakuje jej asertywności. W zakresie funkcjonowania emocjonalnego wychowanka posiada dobry wgląd we własne odczucia, reaguje adekwatnie do sytuacji, do rzadkości należą sytuacje w których wychowanka nie jest w stanie opanować silnych emocji bądź są one nieadekwatne do sytuacji.

W dalszym ciągu należy rozwijać umiejętność radzenia sobie z nieśmiałością, złością a także umiejętność postępowania w sytuacjach stresujących. Chętnie podejmuje aktywność w zakresie zdobywania nowej wiedzy, poznawania siebie, uświadamiania sobie przyczyn własnego zachowania. Kontynuować należy kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, zbierania informacji, udzielania informacji zwrotnych, prowadzenia konstruktywnych dyskusji, argumentowania, wyrażania i przyjmowania krytyki.
Wychowanka na tle grupy jest osobą cichą, nieśmiałą, uczestniczy w zajęciach, w grupie jest lubiana. Posiada umiejętność zarządzania własnym czasem i planowania pracy co pozwala jej na efektywny udział w zajęciach popołudniowych. P..... uczestniczy w życiu codziennym Ośrodka. W czasie wolnym od nauki chętnie podejmuje się dodatkowych aktywności. Ceni sobie porządek i reguły panujące w Ośrodku. Dba o swój o swój schludny i estetyczny wygląd. Utrzymuje porządek w pokoju i najbliższym otoczeniu. Coraz lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych. P..... wywiązuje się z powierzonych zadań. Poproszona o pomoc nigdy jej nie odmawia. Do pracowników obsługi odnosi się z szacunkiem. Stara się być miła i koleżeńska. Jest osobą otwartą, z umiejętnością do empatii. Jest zmotywowana aby pracować nad zmianą swojego zachowania.

Etap II.

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[6] – załącznik nr 1.
Pięć sesji z wychowanką.

Ja ...

Mam na imię P....., lubię jak się do mnie mówi „Ruda". Podczas spotkań, które były przeprowadzone, zrozumiałam, kim tak naprawdę jestem, jaka jestem. Ciężko tak mówić o sobie. Jestem nieśmiałą osobą, ale małymi kroczkami potrafię się otworzyć. Zrozumiałam, że wcześniej źle postępowałam. Chciałabym cofnąć czas, aby zmienić wiele rzeczy. Inaczej wyglądałoby moje życie. Wiem już, że chcę ukończyć szkołę, zdobyć zawód – być lepszym człowiekiem. Chciałabym wrócić do pływania i zdobywać medale. Uświadomiłam sobie, na kogo tak naprawdę mogę liczyć w moim życiu. Kto jest moim najlepszym przyjacielem. Doceniam teraz to, co straciłam przez swoje zachowanie. Ogólnie jestem dobrą osobą, w której jest mnóstwo energii i zapału do życia, tylko muszę walczyć ze swoją nieśmiałością. Chciałabym być bardziej odważna, mogę to zmienić, to wszystko zależy ode mnie. Nie lubię krytyki lecz chętnie słucham pochwał pod swoim adresem, sprawia mi to wiele radości. Jestem tolerancyjna i lojalna wobec swoich przyjaciół i ludzi nieznajomych. Mam własne zdanie, ale także cenię ludzi, którzy je posiadają.

[6] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Etap III

Synteza diagnozy- profil podopiecznej:

Profil podopiecznej	Mocne strony podopiecznej	Słabe strony obszar do rozwoju
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Przestrzeganie zasad i norm panujących w placówce, rozpoznawanie swoich uczuć , świadomość popełnianych błędów.	Niskie poczucie własnej wartości i samooceny. Nieufność do innych ludzi.
Profil społeczny (interpersonalny)	Umiejętność dążenia do wyznaczonego celu, pomoc słabszym, zachowanie empatyczne.	Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem. Brak pewności siebie w relacjach z innymi ludźmi, nieśmiałość.
Profil edukacyjno- zawodowy	Odpowiedzialność za wykonane zadania, zaangażowanie podczas zajęć na interesujący wychowankę temat.	Brak wytrwałości, szybkie zniechęcanie się przy realizacji długofalowych zadań .

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszar do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Wzmocnienie samooceny wychowanki.

Obszar do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

2. Podnoszenie i kształtowanie motywacji.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:

Wzmocnienie samooceny wychowanki.

1. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
2. Wzmacnianie mocnych stron wychowanki.
3. Kształtowanie umiejętności właściwej oceny własnej osoby.

Podnoszenie i kształtowanie motywacji:

1. Wdrażanie do stawiania sobie coraz bardziej ambitnych planów.
2. Rozwijanie zdolności (pochwały).
3. Uświadomienie wychowance jej zdolności, zalet, mocnych stron.

Oczekiwane rezultaty.

Podopieczna:

1. Potrafi mówić o swych mocnych stronach i obszarach do rozwoju.
2. Potrafi wyciągnąć wnioski z niewłaściwego zachowania się.
3. Potrafi dostrzec swoje sukcesy i cieszyć się z nich.
4. Rozwiązuje konflikty interpersonalne, w relacjach z innymi ludźmi czuje się pewnie.
5. Ma świadomość swoich mocnych stron. Potrafi stawiać sobie bardziej ambitne cele.
6. Ma motywację do samorozwoju.

ETAP IV

Planowanie działań – kamienie milowe.

1. **Ja i moja samoocena.**
2. **Ja i moja motywacja.**
3. **Mój mały sukces.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji.**
Zawieramy kontrakt	**Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	**Rozmowa z wychowanką. Technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.**
Ja i moja samoocena.	Ja i moje zalety.	Rozmowa coachingowa, ćwiczenie „Co wiemy o sobie", pokaz, prezentacja, lista wad i zalet.
	Moje poczucie wartości.	Rozmowa coachingowa, koło satysfakcji, ćwiczenie „Samosprawdzająca się przepowiednia".
	Rozwijanie pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych.	Rozmowa coachingowa, tes „Czy lubię siebie i myślę pozytywnie".
	Moje plany i marzenia.	Rozmowa coachingowa, technika niedokończonych zdań, ćwiczenia redakcyjne (redagowanie notatki), prezentacja Power Point.
Ja i moja motywacja.	Moja motywacja i uczenie się.	Rozmowa coachingowa, prezentacja, sesja plakatowa, papier plakatowy, markery.
	Zarządzam swoim czasem.	Rozmowa coachingowa, Technika Pomodoro, lista zadań, sesja plakatowa – oś czasu, papier plakatowy, markery.
	Moje cele i dążenia życiowe.	Ćwiczenie „Wieżowiec", rozmowa, dyskusja.

Mój mały sukces.	Z samooceną na Ty.	Rozmowa coachingowa, ćwiczenie ,,Moja samoocena", technika niedokończonych zdań, ćwiczenie ,,Karykatura pozytywnych cech".
	Uczę się na sukcesie.	Rozmowa coachingowa, sesja plakatowa, technika niedokończonych zdań, ćwiczenie ,,Słoneczko".

Sesja 1
Zasady pracy nauczyciela – coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.
Wyznaczają ją następujące kroki:

11. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
12. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
13. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

10. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ…….. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa ,,nie".
11. Wizualizacja kontraktu.
12. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II.

Sesja 7

Ja i moje zalety.

1. **Rozmowa coachingowa według modelu GROW.**
    - Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, co to są zalety?
    - Jakie posiadam zalety?
    - Jaka zaleta jest najważniejsza?
    - Czy trudno jest wskazać zalety?
    - Gdybyś nie miała żadnych pozytywnych zalet, to co zrobisz, żeby je mieć?
    - Skąd będziesz wiedziała, że to Twoja zaleta?
    - W jakich działaniach pomogą Ci twoje zalety?
    - Co wykorzystasz w najbliższej przyszłości?
2. Ćwiczenie kolejne służy odkrywaniu przez wychowankę samej siebie: **Co wiemy o sobie.** Napisz na kartce 15-20 wyrazów (lub więcej) charakteryzujących Twoją osobę. Mogą to być dowolne wyrazy opisujące:
    - twój wygląd zewnętrzny - co Ci się podoba, a z czego nie jesteś zadowolona,
    - twoje uzdolnienia,
    - twoje sukcesy,
    - twoje porażki.

    Przeczytaj po cichu to, co napisałaś, a następnie napisz na kartce po jednym zdaniu zawierającym wyrazy, które wcześniej napisałaś. Zdania zaczynaj „ Jestem……". Następnie przeczytaj głośno te zdania.
3. Zastanów się, co poruszyło Cię w tym ćwiczeniu? Czy dowiedziałaś się czegoś interesującego o sobie i swoich zaletach? Jakie są Twoje refleksje po tej pracy?
4. Ćwiczenie: Napisz na kartce swoje imię oraz wady i zalety (liczba dowolna).
    - czy trudno jest wskazać zalety?
    - czy trudno jest wskazać wady?
    - czy jest różnica między wadami a zaletami?
    - czy umiesz mówić o sobie obiektywnie?
    - jak się czujesz, gdy głośno mówisz o swoich wadach i zaletach?
    - czy łatwo jest pisać o sobie?
    - czy łatwo było Ci wskazać wady?
    - czy łatwo było pisać o zaletach?
    - co mogłabyś zrobić, aby Twoje zalety były dostrzegane?

M o j e w a d y	M o j e z a l e t y

5. Podsumowanie spotkania, podkreślenie zalet podopiecznej.

Sesja 8 –9

Moje poczucie wartości.

1. Rozmowa coachingowa rozpoczynajaca sesję:
    - Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie,co to jest poczucie własnej wartości?
    - Jakie wartości są dla Ciebie ważne? Jakie cele sobie wyznaczasz?
    - Jaka jest Twoja samoocena?

- Jakie są Twoje sukcesy? Co o nich myślisz?
- Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem?
- Jak możesz je realizować?
- Kto jest dla Ciebie autorytetem?
- Od czego zaczniesz?

2. Ćwiczenie: **"Moja energia" KOŁO SATYSFAKCJI.** Na kartce papieru nakreśl koło o średnicy 6 cm. Przyjmując, że całe koło ma 100% naszej energii, zakreśl część koła pokazującą ilość posiadanej obecnie energii. Następnie opisz przeżycia pozytywne, które przyczyniły się do powstania tej energii np.: uzyskanie bardzo dobrej oceny z wypracowania z języka polskiego, wykonanie ozdoby świątecznej, poznanie nowego kolegi, itp.
   ROZMOWA:
   - Co dostrzegasz, gdy patrzysz na swój poziom zadowolenia z pozytywnych przeżyć?
   - Które z przeżyć jest dla Ciebie najważniejsze?
   - Które z przeżyć, Twoim zdaniem, wymaga najbardziej uwagi?

3. Ćwiczenie**„ Piszemy o sobie coś miłego".** Napisz na kartce jakąś pozytywną, szczerą informację na swój temat np. podoba mi się moja fryzura, podobają mi się moje okulary, jestem świetna z angielskiego, mam duże poczucie humoru, itp. Następnie przeczytaj głośno zapisane zdania.
   - Co czułaś, gdy słyszałaś coś miłego na swój temat?
   - Czy trudno jest mówić o sobie pozytywnie?
   - Czy dowiedziałaś się czegoś nowego o sobie?
   - Jak się teraz czujesz?

4. Ćwiczenie: **„Samosprawdzająca się przepowiednia".** Posłuchaj uważnie tekstu, który przeczytam:
   Na Uniwersytecie w Harwardzie przeprowadzono eksperyment. Trzy grupy studentów trenowały trzy grupy szczurów w przechodzeniu przez labirynt. Mierzono przy tym, jak szybko szczury uczyły się znajdować najkrótszą drogę do pożywienia. Pierwszej grupie studentów dano grupę szczurów, które określono jako " genialne". Miały one mieć wyjątkowe zdolności uczenia się. Druga grupa studentów otrzymała szczury "przeciętne", a trzecia szczury "niedorozwinięte umysłowo." W czasie eksperymentu obserwowano nie tyle szczury, ale przede wszystkim studentów, którzy je trenowali. Zauważono, że studenci uczący "głupie" szczury, komentowali ich wysiłki takimi stwierdzeniami, jak "no, gdzie ty idioto wchodzisz", "rusz się ślamazaro", "ty przygłupie". Natomiast opiekunowie "genialnych" szczurów gładzili je i zachęcali, używając przydomków w rodzaju "błyskawica", "Einstein" lub komentarzy "jesteś wspaniały". Wyniki w tych trzech grupach były wyraźnie różne. Najszybciej uczyły się szczury "genialne", potem "normalne", a najgorzej wypadły szczury "głupie".
   Co w tym dziwnego? Jak myślisz? (To, że szczury w tych trzech grupach były jednakowe. Tylko studenci myśleli, że mają one różne zdolności. Jedyną różnicą między trzema grupami były więc oczekiwania trenerów).

Czy można odnieść te zachowania do sytuacji między ludźmi? W jakiej sytuacji czułabyś się zmotywowana?

5. Na zakończenie zakreśl na kole, poziom energii, jaką posiadasz w obecnej chwili.

Sesja 10 –11

Rozwijanie pozytywnego myślenia o sobie.

1. Rozpoczęcie sesji od przekazania przez wychowankę informacji dotyczącej przeżyć w ostatnim tygodniu. Nauczycie - coach wykorzystuje to do rozmowy o pozytywnym

myśleniu. Celem sesji jest rozwijanie podopiecznej pozytywnego myślenia poprzez zdefiniowanie kluczowych dla niej wartości:

- czym dla Ciebie jest pozytywne myślenie?
- co rozumiesz przez pojęcie optymizm?
- co to znaczy mieć motywację?

2. Test **„Czy lubię siebie i myślę pozytywnie"**. Oceniając siebie staraj się być szczera i uczciwa wewnętrznie. Sprawdzasz sama siebie i dokonujesz własnej analizy. Rozwiązanie testu umożliwi Ci odpowiedź na bardzo ważne pytanie: Jak nastawiam swoje uczucia, przekonania i myśli?
   TEST: „ Czy lubię siebie i myślę pozytywnie":
   Wybierz z każdego pytania po jednej odpowiedzi najbardziej zbliżonej do tego, co czujesz. Zaznacz „X" przy odpowiedzi, która najbardziej pasuje do Ciebie:

L.p	PYTANIA	TAK	NIE
1.	Krępuje mnie bardzo gdy ktoś mnie chwali?		
2.	Nie peszę się, że ktoś mnie pochwali, doceni?		
3.	Łatwo nawiązuje kontakt z ludźmi?		
4.	Nawiązanie kontaktu z otoczeniem sprawia mi trudność?		
5.	Okazywanie swoich uczuć to dla mnie słabość?		
6.	Lubię chwalić innych?		
7.	Nie obawiam się pokazywać tego co czuję?		
8.	Często obawiam się przyszłości?		
9.	Wolę o przyszłości nie myśleć?		
10.	Porażka i rozczarowanie załamują mnie?		
11.	Porażka i rozczarowanie wzbogacają moje doświadczenia?		
12.	Czasami nie jestem szczera wobec samej siebie?		
13.	Jestem szczera w stosunku do siebie?		
14.	Nie akceptuję innych niż swoje poglądy?		
15.	Poglądy innych mnie interesują?		
16.	Nie ufam ludziom?		
17.	Ufam ludziom?		
18.	Jestem pewna, że moje pomysły są słuszne, walczę o nie?		

3. Omówienie testu z podopieczną, analiza wyników, podsumowanie i zakończenie spotkania. Ustalenia do następnej sesji: obserwuj siebie, swój stosunek do zadań,

obowiązków, sytuacji. Ćwiczenie. Nauczyciel - coach proponuje wychowance : zaobserwuj zmiany swego nastawienia w ciągu tygodnia (poprzedzającego sesję) i zrób zapis swoich obserwacji w tabeli. Wnioski, mają uświadomić wychowance, że swoje nastawienie można zmienić.

Pytania do tabeli:

- Czy nastawienie jest stałe?
- Czy poranne nastawienie wpływało na Twój dzień w szkole?
- Czy miało ono wpływ na chęć do nauki i motywację ?
- Jakim widzisz siebie, gdy masz pozytywne nastawienie?

4. Rozpoczęcie kolejnej sesji od rozmowy jak minął tydzień i analizy tabeli opisującej nastawienie wychowanki.
5. Wspólne formułowanie wniosków:
   - Nastawienie nie jest czymś stałym, jesteśmy w stanie je zmienić.
   - Należy myśleć pozytywnie, bo to pozwala wierzyć we własne siły i zwiększa motywację.
   - Zastosowanie w życiu teorii sukcesu zwiększa szansę na jego osiągnięcie, pozwala także lepiej znosić porażki i wyciągać z nich wnioski.
   - Pozytywna samoocena ma wpływ na nasze życie i podejmowane decyzje.
   - Świadomość, że inni w nas wierzą, chcą nam pomóc(w przypadku trudności w nauce organizowana w klasie pomoc koleżeńska), zwiększa motywację i wpływa na nasze nastawienie.
6. Wizualizacja wniosków-wykonanie plakatu, podsumowanie sesji.

Sesja 12-14

Moje plany i marzenia

1. Sesja rozpoczyna się od wysłuchania fragmentu utworu muzycznego pt.:„Marzenie" Schumana.
2. Rozmowa coachingowa- poszukiwanie odpowiedzi na pytania:
   - co to są marzenia?
   - czy masz swoje marzenia?
   - jaki tytuł mogłabyś nadać temu utworowi?
   - o czym marzą dzieci?
   - o czym marzą dorośli?
   - które z marzeń mają szansę spełnienia, a które nie i dlaczego?
3. Nauczyciel – coach podaje przykłady osób, które spełniły swoje marzenia, czyli osiągnęły cel. Prosi wychowankę o wyszukanie informacji o tych osobach oraz ich drodze do spełnienia marzeń. Przygotowuje pomocne materiały.
4. Wychowanka wyszukuje informacje, przygotowuje (przygotowanie prezentacji w Power Point) . Sesja kończy się rozpoczętą pracą na prezentacją w Powr Point.
5. Kolejna sesja rozpoczyna się jeszcze pracą nad prezentacją a następnie wychowanka prezentuje swoją pracę.
6. Następnie nauczyciel przedstawia sylwetki znanych Polaków, których marzenie spełniło się dzięki ciężkiej pracy, hartowi ducha, wytrwałości itp.:
   a) Rafał Blechacz,
   b) Wanda Rutkiewicz.

   Rozmowa z wychowanką na ten temat. Podsumowanie sesji, refleksja, że marzenia się spełniają, jeśli człowiek chce, żeby się spełniły (wierzy w to, pracuje, jest odpowiedzialny).
7. Kolejna sesja rozpoczyna się od rozmowy z wychowanką:
   - czy znasz osoby, których marzenia się spełniły?
   - jakie cechy charakteru pomagają w spełnieniu marzeń?

- co trzeba zrobić, żeby spełnić marzenie o zostaniu np. sławną aktorką/sportowcem, zdobyć wymarzony zawód, mieć szczęśliwą rodzinę, itp.

8. Sesja kończy się techniką niedokończonych zdań. Pomyśl o swoich planach i marzeniach:
   - Chciałabym, aby……
   - Mój plan na dorosłość……
   - Kiedy myślę o swoich planach……
9. Podsumowanie sesji, podkreślenie mocnych stron wychowanki. Zaplanowanie działań, by spełniło się jakieś małe marzenie w najbliższym czasie.

Sesja 15-16

Moja motywacja i uczenie się.

1. Na początku spotkania powrót do marzeń, do realizacji zaplanowanych na poprzedniej sesji działań.
2. Następnie wykonanie ćwiczenia ,,Czynniki sprzyjające i niesprzyjające efektywnemu uczeniu się". Na dużych arkuszach papieru wypisz czynniki sprzyjające efektywnemu uczeniu się.

Lubię się uczyć, gdy….	W uczeniu przeszkadza mi….

3. Rozmowa na temat wymienionych czynników, w jaki sposób warunkują uczenie się.
4. Podsumowanie i sporządzenie listy warunków sprzyjających przyswajaniu wiedzy i umiejętności. Warto, aby na rządzonej liście znalazły się:
   - poczucie własnej wartości,
   - pozytywne nastawienie i działanie,
   - silna motywacja.

Uświadomienie wychowance, że brak tych trzech elementów prowadzi do ,,błędnego koła", zwanego też samospełniającym się proroctwem. Polega ono na tym, że dopóki człowiek sądzi, że czegoś nie umie, to stale urzeczywistnia swoje przekonanie (np. jeżeli myślisz, że czegoś nigdy się nie nauczysz, to masz rację, ponieważ twoje przekonanie kieruje twoim działaniem).

5. Zawieszenie plakatu w klasie/pokoju wychowanki z czynnikami sprzyjającymi przyswajaniu wiedzy i umiejętności.
6. Na kolejnej sesji ,,Lista warunków sprzyjających przyswajaniu wiedzy i umiejętności". Nauczyciel- coach wraca do poprzedniej sesji a następnie przedstawia warunki, które sprzyjają uczeniu się:
   - Nie nauczysz się czegoś, co uważasz za niepotrzebne, co cię nie interesuje, czego nie lubisz.
   - Nie będziesz się uczył, kiedy jesteś w stresie lub się boisz. Silne emocje utrudniają koncentrację, przytępiają motywację.
   - Nie będziesz się uczył, kiedy czujesz niewygodę, kiedy ci jest za ciepło, za zimno, nieprzytulnie.
   - Nie będziesz się uczył, kiedy nie ma bliskości w twoim kontakcie z nauczycielem lub kiedy go nie lubisz.
   - Nie będziesz chłonny jeżeli uwierzyłeś, że jesteś nie zdolny, że masz słabą pamięć, że nauka przychodzi ci z trudem.
   - Nie będziesz chłonny, jeżeli świadomie zdecydujesz się na ,,nieuczenie się". Często z góry odrzucasz porcje wiedzy, nawet jej nie próbując i nie zadając sobie trudu na sprawdzenie, czy jest ci ona autentycznie potrzebna.
   - Nie będziesz chłonny, jeżeli masz przykre doświadczenia z danym przedmiotem.
6. Rozmowa z wychowanką:

- Jak myślisz, czy ta lista sprzyja przyswajaniu wiedzy?
- Co działa dobrze? Co nie działa dobrze?
- Co robisz, aby pracować nad poprawą warunków do nauki?
- Co Ci pomoże poprawić Twoją jakość uczenia się?
- Z czym już dobrze sobie radzisz?
- Czego jeszcze potrzebujesz ? Jakich narzędzi, aby nauka była efektywna?
- Jakie przeszkody trzeba jeszcze pokonać?

7. Podsumowanie sesji. Prośba do wychowanki o refleksje i patrzenie na siebie przez pryzmat w/w warunków między sesjami.

Sesja 17-18

Zarządzam swoim czasem

Kolejne dwie sesje poświęcone będą organizacji własnej pracy i realizacji zadań.

1. Jak mogę zarządzać czasem. Co o tym wiem? Spotkanie rozpoczyna się rozmową o tym, jak wychowanka wykorzystuje czas, który posiada. Czy prowadzi jakieś notatki tego, co zrobiła o określonej godzinie, co robi w czasie po zajęciach obowiązkowych, czy nie ma poczucia, że czas szybko mija i czasem jest wrażenie, że nic się wtedy nie zrobiło? To wstęp do poznania techniki zarządzania czasem.
2. Wychowanka wykonuje plakat oś czasu/koło, jedną dobę i zaznacza, co robi w określonych godzinach. Omówienie plakatu, zwrócenie uwagi na takie godziny w ciągu dnia, w których podopieczna nic nie robiła. To wstęp do kolejnego ćwiczenia.
3. Jak mogę zarządzać swoim czasem? – ćwiczenie techniką Pomodoro: sporządzenie listy zadań do wykonania i ustawienie zadań według ważności ich wykonania, przygotowanie budzika.

Etapy ćwiczenia:

- wybór zadania z listy,
- ustawienie czasomierza na 25 minut – 25 minut trwa jedno Pomodoro, to przedział czasowy na zrealizowanie zdania w całości lub w części,
- konsekwentna praca nad zadaniem przez 25 minut, nieprzerywanie pracy, ustawienie czasomierza tak, by był widoczny; jeśli praca nie zostanie zakończona w całości, przez 25 minut wykonany jest jej etap,
- jeśli zadanie jest wykonane w całości zaznaczamy to na liście zadań, jeśli nie, wskazujemy co już zrobione,
- po upływie jednego Pomodoro 5 minut przerwy,
- drugie Pomodoro trwające 25 minut – drugie zadanie z listy zadań.

4. Podsumowanie sesji – czy to mobilizujące zadanie, czy trudno było wytrwać do końca, co było najtrudniejsze, czy wykonanie zadania dało satysfakcję. Czy dobre zarządzanie czasem jest ważne i dlaczego?
5. Na zakończenie pierwszej sesji temu poświęconej nauczyciel – coach prosi podopieczną o przygotowanie zadań do wykonania podczas kolejnego spotkania.
6. Na kolejnej sesji wykonywane są zadania techniką Pomodoro. Dokonuje się ich omówienia i prezentowania. Technika kształtuje wytrwałość w dążeniu do celu, konsekwencję w realizacji zadania, cierpliwość, koncentrację na zadaniu. Wycisza negatywne emocje, pozwala pracować w sposób planowy, bez stresu.
   Twórcą tej techniki jest Włoch, Francesco Cirillo. Natomiast nazwa pochodzi od kuchennego czasomierza w kształcie pomidora.

Sesja 17-18

Moje cele i dążenia życiowe.

1. Stworzenie okazji do uświadomienia własnych celów i dążeń życiowych.

Sesja zaczyna się wprowadzeniem nauczyciela - coacha. Każdy z nas podejmuje pierwsze ważne decyzje. Aby te decyzje były naprawdę świadome, konieczne jest określenie własnych celów i dążeń życiowych. Każdy człowiek, nawet małe dziecko ma swoje cele życiowe np. posiadanie lalki Barbie. Dziecko w związku z tym podejmuje pewne działania, które według niego spowodują realizację tego celu, np. płacze, prosi rodziców o kupienie tej lalki itp. Jednak te cele nie mają wpływu lub w niewielki sposób wpływają na jego dalsze życie. W Twoim przypadku jest już inaczej. Twoje cele i dążenia jakie sobie wyznaczyłaś i działania, jakie w związku z tym podejmiesz, będą miały wpływ na całe Twoje życie. Dlatego też tak ważne jest uświadomienie sobie celów i dopiero wtedy podejmowanie odpowiednich działań, które doprowadzą do ich realizacji.

2. Graficzne przedstawienie znaczenia celów życiowych - rysunek wieżowca na arkuszu papieru.
3. Krótkie omówienie - "wieżowiec" jako baza do dalszych rozważań. Napisz na kartce Twoje zamierzone cele. Ułóż kartki w taki sposób, aby cele tworzyły hierarchię - od najważniejszych do najmniej ważnych. Oznacz karteczki symbolami A, B, C, gdzie A oznacza cele najważniejsze, B cele ważne, C cele najmniej ważne.
4. Rozmowa z wychowanką na temat hierarchizacji celów. Czemu dany cel jest celem A, B lub C.
5. Próba odpowiedzi na pytania skierowane do wychowanki :
    - Czy pierwotnie ustalona przez Ciebie hierarchia ważności celów jest nadal aktualna? Jeśli nie - zmień kolejność celów.
    - Jeśli tak - przyklej karteczki klejem w ustalonej przez Ciebie kolejności do rysunku "wieżowca" - przyklejaj mocno, aby żaden cel nie odpadł Ci po drodze!!!
6. Ustalenie jednego wiodącego celu do realizacji w najbliższym tygodniu i podsumowanie spotkania.
7. Rozpoczęcie kolejnej sesji od rozmowy na temat osiągnięcia wskazanego na poprzednim spotkaniu celu.
8. Odniesienie się i refleksja nad różnymi aspektami realizacji danego celu oraz celów na ,,wieżowcu":
    - kto lub co może pomóc Ci w realizacji tych działań?
    - jakie przeszkody czy ograniczenia mogą utrudnić realizację tych zamierzeń?
    - które drogi realizacji celów przeważały, czy te, które prowadziły szybko do celu, czy drogi ,,okrężne" ?
    - czy udało Ci się wymyśleć skuteczne sposoby zrealizowania własnych zamierzeń?

- czy w każdym przypadku zdecydowałabyś się na działania najszybsze lub najskuteczniejsze, jeśli nie, to dlaczego?
- co sądzisz na temat powiedzenia ,,cel uświęca środki" w odniesieniu do celów życiowych?
- czy dowiedziałaś się czegoś nowego o sobie?
- czy to zadanie skłoniło Cię do autorefleksji - czyli zastanowienia się nad swoimi dążeniami życiowymi?
- w jakim stopniu to zadanie pomogło Ci ustalić hierarchię ważności celów życiowych?

9. Oznaczenie na ,,wieżowcu" czasu osiągnięcia celów, podział na cele krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe – życiowe.

Sesja 19-20

Z samooceną na Ty

1. Sesja rozpoczyna się rozmową o minionym tygodniu. Prowadzący sesję podkreśla wiele ważnych informacji z odbytych spotkań.
2. Wychowanka dostaje kartę z listą przymiotników określających cechy człowieka. Jej zadaniem jest podkreślenie tych cech, które zdają się opisywać ją samą. Następnie, spośród zaznaczonych przymiotników, wybiera pięć i układa je według kryterium,, co najbardziej w sobie cenię".
3. Rozmowa z wychowanką na temat pięciu wybranych cech, rozumienia ich znaczenia.
4. Ćwiczenie: ,, Moje imię "
   Napisz na kartce pionowo litery swojego imienia. Do każdej litery dopisz zaczynający się na nią wyraz, który stanowi równocześnie, myśli, pragnienia. Następnie przedstaw swoją kartkę:
   P -……
   A-……
   T -……
   R -……...
   Y -…….
   C -…….....
   J -……
   A -……

   Omówienie ćwiczenia.
5. Ćwiczenie –moja samoocena.
   Technika niedokończonych zdań. Dokończ zdania:
   - najbardziej w sobie samej podoba mi się to, że……
   - jestem wspaniała w……
   - lubię siebie, dlatego że……
   - nikt nie potrafi tak jak ja……
6. Na koniec sesji wychowanka narysuje swoją karykaturę wyolbrzymiając na niej pozytywne cechy, a następnie przedstawi ją.

Sesja 21-22

Uczę się na sukcesie.

1. Rozmowa coachingowa wprowadzająca do sesji.
2. Zabawa ,,Słoneczko". Nauczyciel - coach na dużym arkuszu papieru rysuje słońce. Wewnątrz słońca wpisuje słowo *sukces*. Zadaniem wychowanki jest podanie skojarzeń z pojęciem sukces, np. wygrana, pochwała. Celem zabawy jest utworzenie jak najwięcej promyków słońca. Jeden promyk to jedno skojarzenie.
3. Tworzymy własną definicję sukcesu. Nauczyciel –coach prosi wychowankę o stworzenie własnej definicji pojęcia,, sukces". Praca indywidualna: Sesja plakatowa– *Moje sukcesy…* Wychowanka tworzy plakat – *Moje sukces (dom, szkoła, podwórko)*. Pracuje samodzielnie.

W kolejnych rubrykach wymienia działania, czynności, które – jak sądzi – wykonuje bardzo dobrze. Prowadzący sesję w rozmowie z wychowanką podkreśla, że wszystkie wymienione czynności są sukcesami.
Przykłady:
Rubryka DOM: porządkowanie pokoju, pilnowanie młodszego rodzeństwa, robienie zakupów.
Rubryka SZKOŁA: uprawianie sportów, recytowanie wierszy, staranne prowadzenie zeszytów.
Rubryka PODWÓRKO: jazda rowerem, zachęcanie kolegów do zabawy, gra w „*Dwa ognie”.* Sesja plakatowa: Moje Sukcesy.
Imię i nazwisko ……

Tabela do wpisywania sukcesów.

DOM	SZKOŁA	PODWÓRKO
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

Wśród wymienionych sukcesów podopieczna wskazuje ten największy, dokończając zdanie:
Mój największy sukces, to……

4. Część podsumowująca – omówienie przygotowanego plakatu. Podkreślenie mocnych stron wychowanki, motywowanie do działania.
1. Kolejna sesja służy określeniu sukcesów grupy (klasy, grupy wychowawczej, rówieśniczej) i analiza wyników, które pomogły osiągnąć sukces, ułatwiły realizacje zadania. Odbywa się z udziałem innych podopiecznych.
2. Podopieczna zastanawia się, jaki wspólny sukces osiągnęli jako klasa/grupa wychowawcza, np. wspólny udział w przedstawieniu szkolnym, zwycięstwo klasy w zawodach sportowych itp. Następnie wspólnie przy użyciu farb plakatowych uczestnicy sesji malują sytuację, w której, ich zdaniem, odnieśli wspólny, klasowy sukces.
3. Podsumowaniem jest skoncentrowanie się na pozytywnych mocnych stronach podopiecznej, innych podopiecznych, czynnikach wspierających osiąganie celów i uzyskiwanie sukcesów.

Etap V

Sesja 23

Ewaluacja programu

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz”. Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. A poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda?

A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

8. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : A.....
Imię i nazwisko wychowanki : W.....

Etap I.

Zebranie i analiza informacji o wychowance:

Z analizy dokumentacji dostępnej w placówce wynika, że W…… jest agresywna w stosunku do domowników, wulgarna, nie słucha poleceń. Wszczyna konflikty z siostrami. Z wywiadu przeprowadzonego z matką wynika, że zachowanie W……. w czasie urlopowania uległo poprawie. W……. będąc na przepustkach chętnie pomagała w pracach domowych, stosowała się do poleceń mamy. Jest opiekuńcza w stosunku do rodzeństwa.

Wiedza i umiejętności:

h) umiejętności szkolne

Czytanie: wolne tempo czytania. Posiada mały zasób słownictwa i słabo rozwiniętą zdolność do swobodnego formułowania wypowiedzi, sądów. Ma znaczne trudności w werbalizacji. Posługuje się językiem potocznym, nie zawsze poprawnym.
Pisanie: trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej i interpunkcyjnej, nieumiejętność zastosowania reguł pisowni, trudności w formułowaniu zdań i wypowiedzi pisemnych, wolne tempo pisania.

i) umiejętności społeczne:

Przestrzega norm i zasad, rzadko wchodzi w konflikty, koleżanki i wychowawców traktuje z szacunkiem, kontroluje własne emocje, liczy się z opinią innych, jest otwarta, grzeczna, posiada zdrowy rozsądek, jest odważna, chętnie przyjmuje pochwały.

j) umiejętności osobiste:

Nieletnia zna i rozumie społeczno – moralne zasady postępowania. Pomimo, że zna i rozumie zasady moralnego postępowania nie zawsze się do nich stosuje.
Posiada zdolności motywowania siebie do działania, umiejętnie buduje swój autorytet w środowisku sobie znanym, posiada cechy przywódcze, umiejętność dążenia do wyznaczonego celu. Empatyczna.
W……. jest ekstrawertyczką, a więc jest ożywiona, towarzyska i impulsywna. Podczas podejmowania nowych aktywności widać śmiałość i odwagę.
Emocjonalnie jest jeszcze mało dojrzała. Nie zawsze potrafi radzić sobie z negatywnymi emocjami. Czasem zbyt silnie reaguje na różne bodźce, skłonna do impulsywnych nieprzemyślanych reakcji. Na sytuacje stresujące reaguje wzmożoną drażliwością, wzburzeniem. Ma skłonności do emocjonalnego sposobu wyrażania swoich poglądów.
Podczas rozmowy potrafi się kontrolować, aby nie używać podniesionego głosu. Zdarza jej się używać obscenicznego języka w stosunku do innych wychowanek, jak i wychowawców. Wykazuje niski próg tolerancji na frustrację i traci panowanie nad sobą. Stara się jednak pracować nad kontrolowaniem swojej impulsywności.
Wychowanka podczas zajęć jest zmotywowana a także swoją postawą motywuje innych uczestników grupy. Wychowanka dba o wygląd zewnętrzny, nawiązuje kontakt wzrokowy, ma świadomość istnienia komunikacji niewerbalnej i jej znaczenia.

W zakresie funkcjonowania emocjonalnego wychowanka posiada dobry wgląd we własne odczucia, nie zawsze reaguje adekwatnie do sytuacji. Wychowanka posiada kompetencje

w zakresie rozpoznawania swoich emocji, określania ich źródeł, rozumienia uczuć innych osób.
W dalszym ciągu należy rozwijać umiejętność radzenia sobie z czyimś gniewem, złością a także umiejętność postępowania w sytuacjach stresowych.
Wychowanka chętnie podejmuje aktywność w zakresie zdobywania nowej wiedzy, poznawania siebie, uświadamiania sobie przyczyn własnego zachowania.
W zakresie kompetencji interpersonalnych sukcesywnie rozwija umiejętności w poszczególnych sferach: komunikacji z dorosłymi, relacji kulturowo pożądanych z rówieśnikami. Kontynuować należy kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, zbierania informacji, udzielania informacji zwrotnych, prowadzenia konstruktywnych dyskusji, argumentowania, wyrażania i przyjmowania krytyki. Wychowanka stara się stosować formy grzecznościowe, w sposób kulturalny odnosi się do wychowawców. Dba o swój schludny wygląd oraz utrzymuje porządek w pokoju i najbliższym otoczeniu. Coraz lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych. Posiada wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem i budowania właściwych relacji interpersonalnych. Stara się być miła i koleżeńska.
W……. wywiązuje się z powierzonych zadań. Wypełnia dyżury na kuchni sumiennie i z dokładnością. Poproszona o pomoc nigdy jej nie odmawia. Do pracowników obsługi odnosi się z szacunkiem.

Etap II.

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[7] – załącznik nr 1.
Pięć sesji z wychowanką.

Ja …

Mam na imię W..... Jestem osobą miłą i wrażliwą. Lubię przebywać w gronie ludzi, których znam i czuję się bezpiecznie. Jestem osobą, która lubi czystość i porządek. Jestem osobą niezależną, kochającą własne towarzystwo. Często pojawia się u mnie wrażliwość i poczucie obowiązku. Staram się optymistycznie patrzeć na świat jednak nie zawsze maluje się on w jasnych barwach. Dość często brakuje mi wiary w siebie. Jak każdy z nas posiadam chwilę niedoli i bezradności. Lubię stawiać na swoim i dominować. Angażuję się w każde powierzone mi zadanie i staram się wykonać jak najlepiej. Jestem tolerancyjna i lojalna wobec swoich przyjaciół i ludzi nieznajomych. Życzliwa dla znajomych i pragnąca szczęścia innych. Często daję się ponieść nerwom i nieprzyjemnym emocjom. Nie znoszę obłudy, prowizorki i bylejakości. Nie bardzo wiem, co bym chciała robić w przyszłości.

[7] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej/go	Mocne strony podopiecznej	Obszary do rozwoju
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Znajomość i rozumienie społeczno-moralnych zasad postępowania.	Brak wiary w siebie. Brak zaufania.
Profil społeczny (interpersonalny)	Umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.	Nieumiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Nieumiejętność przyjmowania krytyki.
Profil edukacyjno - zawodowy	Zainteresowania plastyczno-techniczne.	Planowanie własnego rozwoju. Motywacja wewnętrzna.

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Kształtowanie pozytywnego obrazu samej siebie.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

2. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

3. Planowanie własnego rozwoju.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:

Kształtowanie pozytywnego obrazu samej siebie.

1. Dobre myślenie o sobie.
2. Kształtowanie umiejętności budowania własnego systemu wartości.

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

3. Rozładowywanie napięć emocjonalnych związanych z funkcjonowaniem w różnych sytuacjach społecznych.
4. Kształtowanie umiejętności konstruktywnego wyrażania emocji.
5. Doskonalenie umiejętności rozładowywania nieprzyjemnych emocji.

Planowanie własnego rozwoju.

6. Kształtowanie umiejętności wyboru dalszej drogi rozwoju.
7. Planowanie i rozwijanie kariery zawodowej.

Oczekiwane rezultaty.

Podopieczna:

Etap IV

1) Jest świadoma znaczenia budowania pozytywnego obrazu własnej osoby.
2) Potrafi określić swoje mocne i słabe strony.
3) Jest świadoma przeżywanych uczuć i emocji.
4) Potrafi konstruktywnie wyrażać własne emocje.
5) Zna sposoby rozładowywania napięć emocjonalnych.

6) Zna swoje zainteresowania.
7) Potrafi dokonać wyboru życiowego.
8) Wie, jak planować swoją przyszłość.

Planowanie działań – kamienie milowe.

1. **Jestem super!**
2. **Moje emocje są OK.**
3. **Mój zawód-moja przyszłość.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji**
Zawieramy kontrakt	Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.
Jestem super!	Rozwijam skrzydła, czyli co wiem o sobie.	rozmowa coachingowa, Ćwiczenia: Jak oceniam siebie?, Ogłoszenie, Gdybym była zwierzęciem, to jakim?
	Zrobię to, co mogę, wykorzystując to, co mam…	rozmowa coachingowa, Ćwiczenia: moja energia, samosprawdzająca się przepowiednia
	Zaufanie nie boli, czyli razem łatwiej.	rozmowa coachingowa, Ćwiczenia: nastrój w kolorze, wahadło, serce dzwonu, zaciskający się krąg, intruz, fala
Moje emocje są OK.	Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć	rozmowa coachingowa, ćwiczenia: z mieszanymi uczuciami, to mnie najbardziej złości, technika niedokończonych zdań
	Nie pękaj, czyli umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.	rozmowa coachingowa, ćwiczenia: jakie znasz uczucia, balony złości, alfabet złości, taniec części ciała, pojedynek na niby, doraźne sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.
	Rozbrajamy minę, czyli jak się złościć, aby nie krzywdzić innych?	rozmowa coachingowa, ćwiczenia: co się dzieje z naszym ciałem…, wewnętrzne ja,

		konstruktywne sposoby radzenia sobie z własną złością
Mój zawód- moja przyszłość.	Mam plan na przyszłość.	Rozmowa coachingowa, Ćwiczenia: piramida celów, kartka z życzeniami, czy osiąganie sukcesów sprawia Ci przyjemność
	Przyjęcie - moje predyspozycje zawodowe	rozmowa coachingowa, gra, test samooceny
	Z sukcesem mi do twarzy.	rozmowa coachingowa, droga do sukcesu, czy osiąganie sukcesów sprawia mi przyjemność

Sesja 1

Zasady pracy nauczyciela – coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.

Wyznaczają ją następujące kroki:

14. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
15. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
16. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

13. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ..... . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie”.

14. Wizualizacja kontraktu.
15. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II.

Sesja 7,8
Rozwijam skrzydła, czyli co wiem o sobie.

1. Rozmowa coachingowa: Celem naszego spotkania jest zwrócenie uwagi na znaczenie, jakie ma dla kierowania swoim rozwojem poznanie samego siebie i porównywanie obrazu siebie z tym, jak spostrzegają nas inni. Samowiedza człowieka narasta stopniowo, kształtuje się i pogłębia w wyniku aktywności człowieka oraz rozwoju intelektualnego i osobowego. Poznanie siebie, zaakceptowanie i polubienie jest niezbędnym warunkiem dobrego funkcjonowania każdego z nas i podstawą pracy nad sobą. Pozytywna samoocena wpływa na nasze samopoczucie i stosunek emocjonalny do własnej osoby, dokonywanie wyboru zadań i sposobu działania, jak również kształtuje nasze relacje z innymi.
2. Ćwiczenie: **„Jak oceniam siebie?"**
   Uczennica wypełnia specjalnie przygotowaną kartę ćwiczeń: „Jak oceniam samą siebie?"
   Lista „Jaka jestem"
   Napisz co najmniej 20 zdań zaczynających się od słowa „jestem".
   1. Jestem
   2. Jestem
   3. Jestem… itd.
3. **Ćwiczenie: „Ogłoszenie":**
   Uczennica otrzymuje polecenie napisania ogłoszenia, w którym reklamuje siebie jako przyjaciela.
4. **Jakie cechy powinna posiadać osoba, żeby inni chcieli nawiązać z nią bliższy kontakt.**
   Nauczyciel- coach pyta uczennicę, jakie cechy powinna posiadać osoba, żeby inni chcieli nawiązać z nią bliższy kontakt. Zapisuje każdą odpowiedź na tablicy, aż do wyczerpania się pomysłów.
5. **Ćwiczenie: „Gdybym była zwierzęciem, to jakim?"**
   Uczennica dostaje kartkę, na której rysuje siebie, jako zwierzę. Uczennica mówi, jakie cechy zwierzęcia nasunęły się jej na myśl (np. pies- przyjacielski, wierny). Następuje chwila koncentracji, w której uczennica ma się zastanowić, czego dowiedziała się z tego ćwiczenia o sobie .
6. **Rozmowa coachingowa na zakończenie sesji:** Mam nadzieję, że dzisiejsze spotkanie dało Ci okazję zastanowienia się nad sobą. Staraj się każdego dnia znaleźć chwilę czasu, aby porozmawiać z samą sobą i spróbować odpowiedzieć sobie na pytanie: Jaka jestem? Jaka chciałabym być? Jak rozwinąć w sobie cechy pożądane i pokonać słabości? Nie zapominaj jednak, iż w dążeniu do doskonalenia się i uzyskania znajomości siebie, niezbędnym warunkiem jest akceptacja siebie i świadomość, że jest się istotą niedoskonałą i niedokończoną. Prawidłowym punktem wyjścia jest realne spojrzenie na siebie razem z wadami i zaletami- trzeba polubić coś w swoim postępowaniu i myśleniu, a także w swoim ciele. Wtedy dopiero próbuj oceniać, co warto rozwijać w sobie a co zmieniać.

Sesja 9

Zrobię to, co mogę, wykorzystując to, co mam…

1. Nauczyciel- coach w kilku słowach nakreśla temat sesji. Poczucie własnej wartości zależy od tego, jaką przyjmujemy postawę wobec samego siebie. Wyraża się ona w samoocenie, głównie poprzez wartościowanie różnych aspektów obrazu siebie np. wyglądu zewnętrznego, zdolności, umiejętności, cech charakteru. Oceniania dokonujemy poprzez porównanie do ideału samego siebie, z osiągnięciami innych ludzi oraz własnych sądów o sobie z sądami i opiniami wyrażonymi na nasz temat przez innych. Nasza samoocena może być zaniżona, zawyżona lub adekwatna, pozytywna lub negatywna. W płaszczyźnie emocjonalnej postawa wobec siebie może wyrażać się w samoakceptacji lub samoodtrąceniu. Samoakceptacja wyzwala zaufanie i wiarę we własne siły, skłania do wykorzystywania własnych możliwości i korygowania zaufania pod wpływem krytyki. Samoodtrącenie pojawia się gdy nie akceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy i nie widzimy możliwości zmiany siebie na lepsze. Na dzisiejszej sesji wykonamy kilka ćwiczeń, które mam nadzieję wzmocnią nasze poczucie wartości.
2. Ćwiczenie 2: **"Samosprawdzająca się przepowiednia".**

   - uczennica siada wygodnie i słucha nauczyciela- coacha, który czyta tekst przepowiedni.

Na Uniwersytecie w Harwardzie przeprowadzono eksperyment. Trzy grupy studentów trenowały trzy grupy szczurów w przechodzeniu przez labirynt. Mierzono przy tym, jak szybko szczury uczyły się znajdować najkrótszą drogę do pożywienia. Pierwszej grupie studentów dano grupę szczurów, które określono jako " genialne". Miały one mieć wyjątkowe zdolności uczenia się. Druga grupa studentów otrzymała szczury "przeciętne", a trzecia szczury "niedorozwinięte umysłowo." W czasie eksperymentu obserwowano nie tyle szczury, ale przede wszystkim studentów, które je trenowali. Zauważono, że studenci uczący "głupie" szczury, komentowali ich wysiłki takimi stwierdzeniami, jak " no, gdzie ty idioto wchodzisz", "rusz się ślamazaro", "ty przygłupie". Natomiast opiekunowie "genialnych" szczurów gładzili je i zachęcali, używając przydomków w rodzaju "błyskawica", "Einstein" lub komentarzy "jesteś wspaniały". Wyniki w tych trzech grupach były wyraźnie różne. Najszybciej uczyły się szczury "genialne", potem "normalne", a najgorzej wypadły szczury "głupie".

- Co w tym dziwnego?
- To, że szczury w tych trzech grupach były jednakowe. Tylko studenci myśleli, że mają one różne zdolności. Jedyną różnicą między trzema grupami były więc oczekiwania trenerów.

Ćwiczenie to powinno uzmysłowić uczennicy, jak ważne są oczekiwania w stosunku do samego siebie i przekonanie o własnej wartości.

3. Na zakończenie sesji można poprosić uczennicę o zakreślenie na kole, poziomu energii jaką posiadają w obecnej chwili.

Sesja 10

Zaufanie nie boli, czyli razem łatwiej.

1. Sesja z udziałem innych osób. Rozpoczyna się od wprowadzenia do tematyki spotkania, refleksji na temat minionego tygodnia.
2. Następnie podopieczne wykonują ćwiczenie 1: **„Nastrój w kolorze":** Przebieg: Podopieczne określają kolor nastroju, w jakim przybyły na sesję. Starają się uzasadnić swój wybór np. Mój nastrój jest w kolorze żółtym, słonecznym, bo miałam dobry dzień w szkole. Podsumowanie ćwiczenia, próba odpowiedzi na pytanie jak dużo zależy od nastawienia człowieka, od pozytywnego lub negatywnego myślenia o sobie samym.
3. **Ćwiczenie 2: „ Serce dzwonu":** Grupa staje w kręgu, blisko siebie. Prosimy ochotnika, który chce sprawdzić, czy czuje się bezpiecznie w grupie, aby stanął na środku, rozluźnił

ciało, zamknął oczy i starał się nie odrywać stóp od ziemi. Pozostali uczestnicy w ciszy, przekazują go sobie z rąk do rąk, dbając by nie upadł. Ćwiczenie przerywamy:

- na życzenie osoby stojącej w środku,
- po wyznaczonym czasie,
- gdy grupa nie jest należycie skupiona.

4. **Ćwiczenie 3: „ Zaciskający się krąg":** Przebieg: Uczestnicy stają w rozsypce po sali. Na znak prowadzącego powoli krok za krokiem zbliżają się do siebie zacieśniając krąg. Zabawę przerywamy, gdy osoby zaczynają się dotykać lub ktoś odczuwa dyskomfort. Na zakończenie sesji nauczyciel- coach zachęca wychowanki do zastosowania w praktyce nowo nabytą umiejętność: odsłaniania się. Nauczyciel-coach zwraca się z prośbą do wychowanek, aby przy najbliższej okazji odsłoniły się w kontakcie z nowo poznaną osobą lub osobą, którą poznały wcześniej, ale przed którą nie odsłoniły się.
5. Sesję podsumowuje rozmowa o zaufaniu do drugiego człowieka. Czy łatwo zaufać, kiedy nie ufamy, co na to wpływa? Czy potrafimy otworzyć się, wyjawić tajemnicę osobie, której ufamy. Czy ktoś zwiódł nasze zaufanie, czy my zawiedliśmy. Jak się wtedy czułyśmy? Nauczyciel – coach reasumuje sesję, podkreślając, że zaufanie w życiu jest ważne i potrzebne. Zaufanie oznacza prawdę, szczerość w działaniu, otwartość. Podkreśla też, że raz utracone zaufanie trudno zdobyć ponownie i zwraca n ato uwagę wychowankom.

Sesja 11

Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć.

Część I

1. **Rozmowa coachingowa:** Nauczyciel –coach przedstawia cel sesji i omawia zajęcia: Wszystkie relacje miedzy ludźmi polegają na wymianie. Ludzie wymieniają się i złym, i dobrym, począwszy od przedmiotów, skończywszy na uczuciach i gestach. Jeśli coś dajesz, w zamian to otrzymujesz. Jeśli „dajesz" złość, najczęściej „otrzymujesz" złość; jak „dajesz" agresję w zamian możesz „otrzymać" agresję. Przeżywanie emocji i uczuć przynosi nam liczne korzyści: pobudza nas do działania, sygnalizuje, że dane zachowanie jest dla nas szczególnie ważne, reguluje relacje między ludźmi. Są emocje przyjemne i nieprzyjemne. I to będzie przedmiotem sesji.
2. Ćwiczenie 1:**„ Niedokończone zdania"**

   Przebieg: Uczennica otrzymuje kartkę z rozpoczętymi zdaniami:

   - Czuję złość, gdy……..
   - Czuję radość, gdy……
   - Czuję smutek, gdy……
   - Czuję lęk, gdy……
   - Czuję wstyd, gdy…….

3. Zadaniem podopiecznej jest uzupełnić niedokończone zdania. Na wykonanie tego ćwiczenia jest kilka minut. Po upływie określonego czasu odczytuje po kolei po jednym zdaniu. Omówienie ćwiczenia: Po odczytaniu wszystkich zdań, nauczyciel - coach zadaje pytanie- w jakich sytuacjach ludzie przeżywają te uczucia (tj. złość, radość, smutek, wstyd, lęk).
4. Ćwiczenie 5: **„To mnie najbardziej złości"**

   Przebieg: Nauczyciel- coach prosi wychowankę, aby przez chwilę zastanowiła się a potem, aby napisała na kartce wszystko to, co ją denerwuje (w określonej sytuacji, w stosunkach z pewnymi osobami, itd.). Następnie na plakacie rysuje duże koło, do którego nanosi

wypisane wcześniej powody złoszczenia się, jako odpowiedniej wielkości części koła (im bardziej istotna przyczyna złoszczenia się, tym większą część koła zajmuje). Na drugim arkuszu papieru rysuje podobne koła a w nich sposoby/pomysły radzenia sobie ze złością i korzyści z tego płynące dla podopiecznej. Podczas omawiania ćwiczenia coach zwraca uwagę na fakt, że zawsze można przeciwdziałać takim stanom emocjonalnym, ale należy o tym pamiętać. Pokazuje, ile można zyskać i jak wiele stracić, jeśli towarzyszy nam uczucie złości.

5. Sesję kończy ustalenie, że wychowanka postara się wykorzystać sposoby radzenia sobie ze złością, które sama wskazała podczas ćwiczenia, w najbliższym tygodniu.

Sesja 12-14

Nie pękaj, czyli umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

1. ***Rozmowa coachingowa – uczucia.***

Każdy z nas przeżywa różne uczucia. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne. Dobrze byłoby abyśmy nie dzielili uczuć na dobre i złe czy pozytywne i negatywne. Bo wtedy winilibyśmy siebie za smutek, wściekłość czy wstyd a przecież tak naprawdę również smutek, wściekłość czy agresja są naturalne, często niezależne od nas i nie należy się za nie winić. Właściwy raczej będzie podział na uczucia przyjemne i nieprzyjemne. Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych uczuć są określone sytuacje, w których się znajdujemy. Gdy pojawiają się jakieś trudności, gdy mamy jakieś problemy, odczuwamy przykre emocje, a często nie jest to nasza wina, życie przecież nie zawsze toczy się tak jakbyśmy chcieli.

2. **Ćwiczenie 1.** ***Jakie uczucia znasz?***

Podopieczna spisuje na tablicy znane jej uczucia. Nauczyciel - coach daje jej gotową listę uczuć (Załącznik nr 1). Wychowanka podkreśla czerwonym flamastrem (długopisem) te uczucia nieprzyjemne, które dość często jej towarzyszą, niebieskim towarzyszące często uczucia przyjemne. Następnie zakreśla (w kółko) to uczucie, które towarzyszy jej dzisiaj.

3. ***Rozmowa coachingowa cd.***

Skoro już wiemy, że nie ma uczuć dobrych i złych. Powinniśmy wiedzieć, że dobry bądź zły może być jedynie sposób ich wyrażania, sposób radzenia sobie z nimi**.** Niektórzy próbują radzić sobie z przykrymi uczuciami korzystając z różnych szkodliwych dla nich samych i otoczenia sposobów. Często wyładowują swoją wściekłość na innych, krzyczą, kopią, biją. Niektórzy sięgają po sztuczne, szkodliwe dla zdrowia środki, np. używki (narkotyki, alkohol, papierosy). Niestety uczucia, które tłumi sztuczny środek nie znikają, są jedynie zagłuszane i pojawiają się ponownie. Człowiek traci szybko kontrolę nad używkami. Wiadomo natomiast, że istnieją inne naturalne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami… ,i o nich porozmawiamy za chwilę.

4. **Ćwiczenie 2.** ***Balony złości.***

Nauczyciel - coach prosi o nadmuchanie balonów, następnie mówi, że balon to człowiek, a powietrze w nim to np. złość. Następnie zadaje pytanie:, Co się dzieje z człowiekiem, gdy złość utknie np. w środku głowy.

Uczennica tak długo uciska balon, aż balon pęknie.

Nauczyciel- coach stopniowo wypuszcza powietrze.

Coach pyta, który ze sposobów był bezpieczny? Podkreśla, że w drugim przypadku balon pozostał cały, chociaż złość została wypuszczona.

Następnie prosi o podanie dobrych i złych sposobów radzenia sobie z uczuciami. Dobrze będzie spisać je na arkuszu papieru i umieścić w widocznym miejscu. Dobre sposoby spisujemy pod

przyklejonym do papieru niezniszczonym balonem, a złe pod przyklejonymi strzępami zniszczonego.
Następnie nauczyciel - coach uzupełnia przedstawione przez uczennicę sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Ważne jest, aby wymienione były następujące:

- Werbalizacja: rozmowa z drugim człowiekiem, pamiętnik.
- Sport – można podkreślić znaczenie endorfiny -„hormonu szczęścia", który wydziela się w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego.
- Muzyka –słuchanie, granie na instrumencie.
- Taniec.
- Relaksacja – należy podkreślić ze istnieją różne techniki relaksacyjne(medytacje, wizualizacje, metody oddechowe, joga), lecz nie wszystkie działają jednakowo na każdego człowieka i dlatego dobrze byłoby zapoznać się z nimi po to by dobrać sobie najbardziej odpowiednią.
- Zgłoszenie się do specjalisty.
- Doraźne sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, stresem:
    1. Licz od stu wspak
    2. Pomasuj sobie kark
    3. Wrzaśnij AAAA…!
    4. Zrób trzy powolne wdechy i wydechy
    5. Weź kąpiel
    6. Wypisz swoje zalety
    7. Przypomnij sobie, czym się martwiłeś trzy miesiące temu
    8. Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij

5. Nauczyciel - coach informuje podopieczną, że zapozna ją z przykładowymi pozytywnymi sposobami radzenia sobie z przykrymi emocjami. Jednym ze sposobów jest ***wyrażanie uczuć przez słowo (werbalizacja uczuć).*** Prowadzący informuje, że mówienie o uczuciach jest jednym ze sposobów radzenia sobie z nimi.
6. ***<u>Inne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami:</u>***

Ćwiczenie 4.*Taniec części ciała (ćwiczenie przy muzyce)*
Włączamy muzykę i kolejno podajemy hasła;

- Teraz tańczą tylko dłonie
- Teraz tańczą tylko nogi
- Teraz tańczą tylko głowa
- Teraz tańczą tylko kolana
- Teraz tańczą tylko łokcie… itd.

(nos, uszy, brzuch, …)
Ćwiczenie 5. *Pojedynek na niby(ćwiczenie przy muzyce etnicznej- najlepiej afrykańskiej)*
Wychowanka zaczyna wykonywać takie ruchy jakby walczyła, groziła komuś itp. Nie wolno jej przy tym mówić. Nauczyciel- coach wydaje polecenia dotyczące kolejnych ruchów:

- **Wymachuje tylko lewa ręka.**
- **Wymachuje tylko prawa ręka.**
- **Wymachuje tylko lewa noga itd.**

7. Do problematyki emocji nauczyciel – coach wraca w kolejnych sesjach, ponieważ nieradzenie sobie z emocjami jest dużym problemem wychowanki.

Sesja 15
Rozbrajamy minę, czyli o tym jak się złościć, aby nie krzywdzić innych?

1. Sesja rozpoczyna się od rozmowy na temat złości. Nauczyciel - coach mówi, że uczucie złości jest naturalnym uczuciem wyrażania naszej frustracji i niezadowolenia. Uświadamia uczennicy, że nie jest rzeczą prostą tak wyrazić swoją złość, by nie skrzywdzić przy okazji innych. Wiele osób boi się złości i złościć i często ją w sobie kumulują. Efekt jest odwrotny. Z małego problemu rodzi się większy. Sfrustrowanie i magazynowane emocje w wyniku złości przemieniają się w żal i smutek, a następnie w depresję, albo w gniew, prowadząc do przemocy. Nauczyciel - coach przekonuje uczennicę, że można nauczyć się wyrażać złość, tak jak uczymy się wielu innych umiejętności, czyli bez uszczerbku na zdrowiu swoim lub innych.
   Pytania pomocnicze:
   - Kiedy ostatnio się złościłaś?
   - Jak zareagowałaś?
   - Czy złość jest uczuciem pozytywnym czy negatywnym?
   - Kto ma wpływ na to, czym skończy się nasza złość?
2. **Ćwiczenie: Co się dzieje z naszym ciałem, gdy odczuwamy nieprzyjemne emocje typu: złość, gniew, rozdrażnienie?**
   Nauczyciel - coach wiesza w widocznym miejscu schemat ciała człowieka. Proponujepodopieczej, aby przez chwilę zastanowiła się, jak reaguje jej ciało na złość. Wręcza uczennicy wycięte z papieru samoprzylepnego „pioruny". Prosi ją o przyklejenie „miejsc złości" na schemacie.

3. **Ćwiczenie: „Konstruktywne sposoby radzenia sobie z własną złością":**
   Nauczyciel-coach, krótko przedstawia następujące sposoby kontrolowania złości:
   - Policz do dziesięciu, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, jednocześnie wmawiając sobie, że zupełnie nic by Ci to nie dało i mogłoby mieć tylko złe skutki – przede wszystkim dla Ciebie samego.
   - Oddychaj głęboko. Skup się na tym. Odwróci to Twoją uwagę.
   - Zaciśnij mocno ręce (najlepiej same palce, gdyż pięści mogą Ci posłużyć niechcący do czego innego).
   - Przenieś złość na jakąś rzecz, np. worek treningowy. Danie upustu złości w ten sposób pomaga wielu osobom. Uprawianie sportu również jest dobrą metodą na pozbycie się złości.
   - Napisz do niej list, w którym wylejesz wszystkie swoje żale i gniew. Pamiętaj, by trzymać go głęboko w szufladzie lub podrzeć po napisaniu.
   - Obejrzyj zabawny film, przeczytaj coś śmiesznego itp. Śmiech to najlepsze lekarstwo na złość.
   - Postaraj się poznać i zrozumieć przyczyny przypływów swojej złości. Spróbuj wyeliminować jej pośrednie źródła – np. jeżeli zauważyłaś, że łatwiej jest Ci wybuchnąć, gdy żyjesz w stresie, pozbądź się go. Unikaj ludzi, którzy Cię denerwują i nie rozmawiaj z nimi, jeśli nie istnieje taka potrzeba.
   - Nie prowokuj drugiej osoby do kłótni. Jeżeli to ona ją wszczęła, spróbuj zakończyć temat lub wymyśl inteligentną ripostę, zamiast podnosić głos.

Sesja 16
Mam plan na przyszłość

1. Ćwiczenie: **„Moje cele życiowe (marzenia)".**

Nauczyciel-coach daje wychowance stikersy i kartę pracy z rysunkiem piramidy (Załącznik nr 2) podzielonej na 4 części/kategorie, gdzie dół piramidy oznacza kolejne kategorie: bardzo ważne, ważne, odległe, nierealne). Prosi by wypisała na małych karteczkach/stikersach 4 swoje marzenia i następnie przyporządkowała je do piramidy, a następnie, by przedstawiła swoją piramidę celów życiowych/marzeń.
Nauczyciel- coach pyta uczennicę: ,,Co musiałoby się stać, aby dany cel /marzenie osiągnąć co pomogłoby w pokonywaniu przeszkód w jego realizacji?" Wizualizacja marzenia, drabiny, po której wspina się podopieczna przybliżając się do spełnienia marzenia i osiągnięcia tym samym założonego celu.

2. Ćwiczenie **„Kartka z życzeniami"** *(Załącznik nr 3)*: Nauczyciel - coach daje uczennicy kartę pracy. Wskazuje, aby wpisała na kartce w wyznaczonych - wykropkowanych miejscach życzenia dla osoby dla niej ważnej, biorąc pod uwagę plany i marzenia tej osoby.

Sesja 17
Przyjęcie-moje predyspozycje zawodowe

1. Nauczyciel- coach wprowadza uczennicę w tematykę sesji: Thomas Edison powiedział – ,,Nie przepracowałem ani jednego dnia w swoim życiu. Wszystko, co robiłem, to była przyjemność". Mam nadzieję, że w kiedyś będziesz mogła podpisać się pod tym cytatem. Dzisiaj na sesji spróbujemy określić twój typ osobowości zawodowej. Wykonywanie pracy zgodnej z własnym typem osobowości zawodowej jest gwarancją satysfakcji, co ma ogromne znaczenie zwłaszcza w obecnych czasach, gdy coraz więcej czasu spędzamy w pracy. Za twórcę teorii cech i czynników zawodowych uważa się F. Parsonsa, a współcześnie rozwinął ją John Holland. Zanim zapoznamy się z założeniami teorii Hollanda przeniesiemy się na przyjęcie.

2. Rozdaję uczennicy kartę z narysowanym sześciokątem. Wyobraź sobie, że zostałaś zaproszona na przyjęcie. Rysunek, który masz przed sobą przedstawia sześciokątny pokój, w którym odbywa się to przyjęcie. Ludzie zbierają się tam w sześciu nieprzypadkowych grupach. Członkowie każdej grupy mają takie same cechy. Przeczytaj opisy znajdujące się na rysunku i wybierz grupę, która Ci najbardziej odpowiada, do której najbardziej chciałabyś dołączyć, w której ludzie mają cechy podobne do twoich. Nie przejmuj się, nie musisz z nimi rozmawiać. Po zapoznaniu się z charakterystyką grup, proszę obok w kwadrat na stronie z opisem, wpisz jej symbol. Wyobraź sobie, że po 15 minutach ludzie ci wychodzą i teraz musisz wybrać inną grupę. Wpisz jej symbol obok w kwadrat. Niestety po kolejnych 15 minutach i ci ludzie wychodzą, wybierz więc następną grupę. Obok w kwadrat wpisz symbol tej grupy.

3. W ten sposób ustaliliśmy swój kod osobowości zawodowej. Jej twórcą był Holland. Według niego do poszczególnych zawodów ludzi predysponuje własna osobowość oraz wiele czynników wywodzących się z ich otoczenia. Wybór zawodu jest formą połączenia osobistych zainteresowań z możliwościami, jakie stwarza świat pracy. W tym ćwiczeniu określiłaś w przybliżeniu swój kod wybierając grupy osób, z którymi miałabyś ochotę

przebywać na przyjęciu. Zwykle w sytuacji dla nas nowej lepiej czujemy się z osobami podobnymi do siebie. Holland wyróżnił 6 typów osobowości zawodowej.

4. Teraz proszę o wykonanie testu, którego celem jest uświadomienie sobie własnych predyspozycji zawodowych (załącznik nr 4). Na karcie otocz kółkiem numery stwierdzeń, z którymi się zgadzasz. Nie zastanawiaj się nad odpowiedziami, udzielaj odpowiedzi zgodnie z pierwszą myślą, jaka przyszła ci do głowy.

5. Podsumowanie sesji: Porównujemy wyniki uzyskane za pomocą testu z tymi uzyskanymi wcześniej. Wykonany test miał na celu wstępne ustalenie typu zawodowej osobowości wychowanki. Rozmowa o jej planach zawodowych i możliwościach ich realizacji. Wzmacnianie samooceny wychowanki.

Sesja 18

Z sukcesem mi do twarzy.

1. **Rozmowa coachingowa:** Nauczyciel - coach podkreśla, że osiąganie sukcesów to w dużej mierze sprawa wytrwałości w dążeniu do realizacji obranych celów.
   Następnie prosi uczennice o podanie skojarzeń do słowa ,,sukces". Wszystkie propozycje zapisuje na tablicy - na ich podstawie tworzymy wspólnie definicję słowa ,,sukces".
   W podsumowaniu tej części zwraca uwagę na to, że słowo ,,sukces" nie oznacza tylko wybitnych osiągnięć na jakimś polu, ale np. dla osób, które mają kłopoty z matematyką, sukcesem może być otrzymanie pozytywnej oceny z tego przedmiotu.
2. Ćwiczenia: **,,Droga do sukcesu"** (Załącznik nr 5)**:**

Nauczyciel- coach prosi uczennice, by zastanowiła się, jaki sukces najbardziej chciałaby osiągnąć. Daje uczennicy kartkę papieru A4 przedstawiającą drogę do sukcesu.
Zadaniem uczennicy będzie wpisanie na drodze cech niezbędnych do osiągnięcia sukcesu, o których wcześniej pomyślała.
Następnie uczennica przedstawiają swoją prace.

3. *Debata:* **,,Czy osiąganie sukcesów sprawia Ci przyjemność?"**

- Przystępujemy do kolejnego etapu sesji, czyli debaty na temat: ,,Czy osiąganie sukcesów sprawia Ci przyjemność?"

- Podsumowaniem tego ćwiczenia ma być stworzenie na tablicy listy zawierającej ,,+" i ,,-" dążenia do sukcesu.

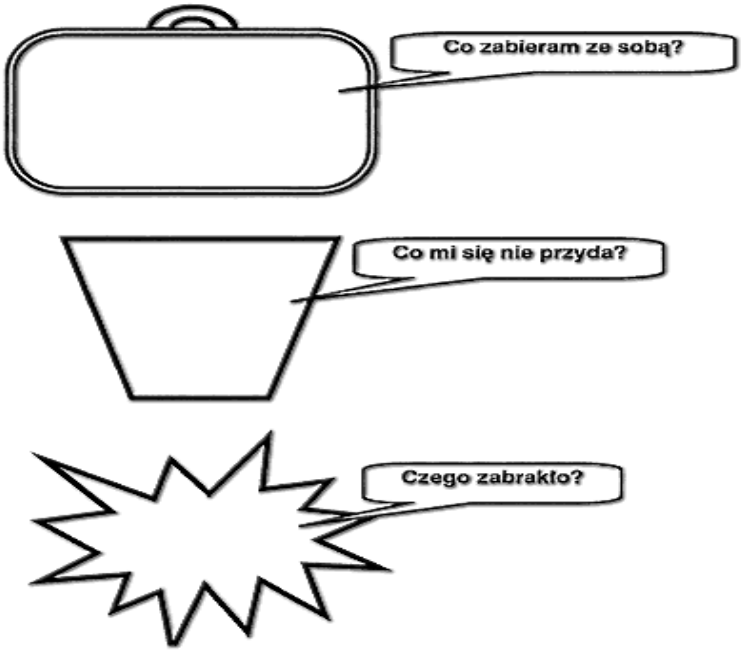
Dążenie do sukcesu	
+	**-**

4. Rozmowa coachingowa: W podsumowaniu nauczyciel- coach odnosi się przede wszystkim do realizacji celów, które sobie założyliśmy. Dotyczyły one stworzenia definicji słowa ,,sukces" oraz odniesienia jej do doświadczeń uczennicy. Celem sesji było również lepsze poznanie siebie, próba określenia swoich zalet oraz cech, które mogą pomóc osiągać sukcesy.

Na koniec sesji nauczyciel- coach proponuje uczennicy dokończenie zdania: ,,Sukces, który ucieszył mnie najbardziej...

Etap V
Ewaluacja programu
Sesja 19

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody ,,Walizka i kosz". Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda? A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.



Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze ,,List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

9. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : A.....
Imię i nazwisko wychowanki : p.....

Etap I.

Zebranie i analiza informacji o podopiecznym:

P..... pochodzi z dysfunkcyjnego nieformalnego związku matki. Ojciec od chwili rozstania z matką nie interesował się córką. Obecnie kontakt mają sporadyczny. Matka z problemem alkoholowym. Wychowanka posiada przyrodnie rodzeństwo, z którym

utrzymuje kontakt. Wzrastała w bardzo niekorzystnych warunkach rodzinnych, zarówno bytowych jak i opiekuńczo- wychowawczych.

Wiedza i umiejętności:

a) Umiejętności szkolne:

Czytanie: dobre tempo czytania, rozumie czytany tekst.

Pisanie: Pisze starannie, rozumie podstawowe zasady ortografii i umie je zastosować w pisowni.

b) Umiejętności społeczne:

Przestrzega norm i zasad, sporadycznie wchodzi w konflikty. Liczy się z opinią innych, dba o swój estetyczny wygląd i swojego otoczenia. Jest otwarta, odważna, lubi być chwalona. Bierzeaktywnyudział w życiu Ośrodka, pomocna, koleżeńska i lubiana przez koleżanki.

c) Umiejętności osobiste:

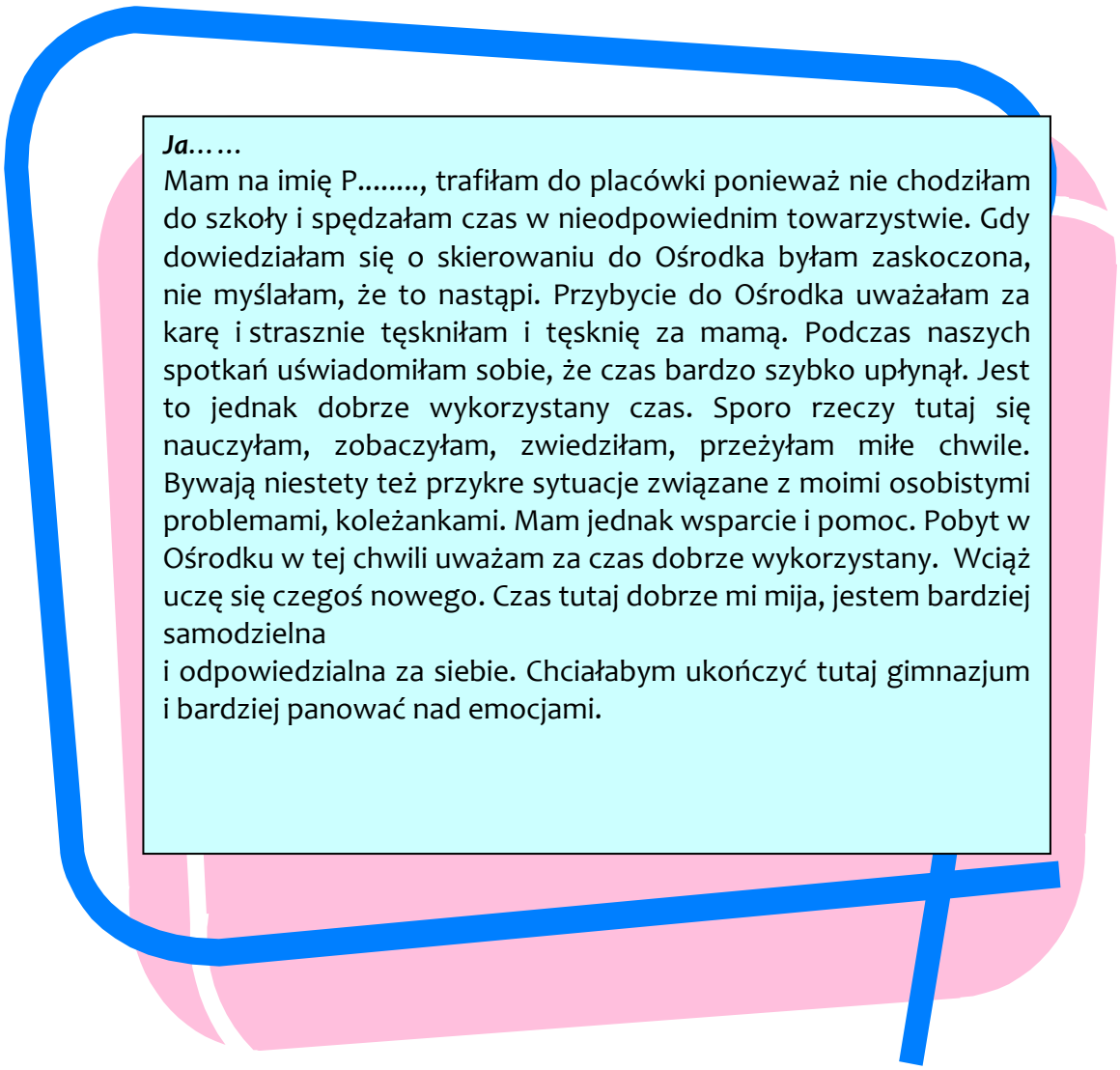
Posiada cechy przywódcze, dąży do wyznaczonego celu, empatyczna, motywuje się do wyznaczonego celu. P..... w sposób prawidłowy rozumie zasady jakimi rządzi się społeczeństwo, przestrzega ich, jest dojrzała emocjonalnie. Szybko nawiązuje kontakty z rówieśnikami, jest spostrzegawcza. Nieufna w stosunku do nowo poznanych osób. Posiada kompetencje w zakresie rozpoznawania swoich emocji, określania ich źródeł, rozumienia uczuć innych osób. Przeżywa problemy rodzinne, które potęgują negatywne emocje, stres. Dobrze radzi sobie na zajęciach lekcyjnych. Aktywna, posiada dobrą pamięć wzrokową, osiąga dobre wyniki w nauce i zwykle ma dobrą średnią roczną. Bardzo lubi zajęcia ruchowe, taneczne, plastyczne, ma dobrze rozwinięte myślenie obrazowe. Dba o swój schludny wygląd, pracuje nad zmianą swojego zachowania, motywuje przy tym koleżanki. Wywiązuje się z powierzonych jej zadań, zawsze chętna do pomocy. Do koleżanek i pracowników odnosi się z szacunkiem. Poszukuje poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji.

Etap II.

"Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą nauczyciela/coacha w oparciu o program „Poznawanie mnie"[8] – załącznik nr 1.

Pięć sesji z wychowanką.

[8] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE



Etap III

<u>Synteza diagnozy – profil podopiecznej:</u>

Profil podopiecznej/go	**Mocne strony podopiecznej**	**Słabe strony - obszary do rozwoju**
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Dbałość o własny wygląd i estetykę własnego otoczenia, dbałość o kondycję fizyczną. Świadomość przestrzegania norm i zasad obowiązujących w placówce.	Łamanie zasad w celu osiągnięcia osobistych korzyści. Zdarza się łamanie norm i zasad podczas przepustek.
Profil społeczny (interpersonalny)	Umiejętność troszczenia się o osoby bliskie (np. przyjaciółkę). Zdolności przywódcze (np. potrafi kierować grupą rówieśników i organizować jej zadania np. organizacja	Agresja słowna, wulgaryzmy. Trudności we współpracy w zespole. Trudności w radzeniu sobie z emocjami.

	uroczystości w placówce). Pomocna, zaangażowana w życie Ośrodka.	
Profil edukacyjno - zawodowy	Zdolności taneczne. Zaangażowanie podczas zajęć wychowania fizycznego, wiedzy o społeczeństwie, ogólnie aktywna na zajęciach lekcyjnych, dobra średnia roczna. Zainteresowanie kosmetologią, rozwijanie umiejętności w tym kierunku.	Szybkie zniechęcanie się przy realizacji zadań długofalowych.

<u>Wybrane obszary do rozwoju:</u>

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

1. Kształtowanie i akceptacja norm i zasad.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

2. Umiejętność współpracy w zespole, poprawa umiejętności panowania nad emocjami.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

3. Samodyscyplina, motywacja do wykonywania zadań długofalowych.

<u>Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:</u>

Kształtowanie i akceptacja norm i zasad.

1. Wzmacnianie rozumienia istoty norm i zasad oraz potrzeby ich przestrzegania.
2. Doskonalenie umiejętności samokontroli w sytuacjach wymagających przestrzegania norm i zasad.
3. Kształtowanie umiejętności samooceny zachowań i postaw.

Umiejętność współpracy w zespole.

1 Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i panowania nad emocjami.

2 Kształtowanie umiejętności pozytywnego wykorzystywania własnego potencjału w wykonywaniu zadań zespołowych.

Motywacja wewnętrzna. Samodyscyplina.

1 Wzmacnianie motywacji wewnętrznej.

2 Kształtowanie poczucia obowiązku i odpowiedzialności.

<u>Oczekiwane rezultaty.</u>

Podopieczna:

11) Rozumie konsekwencje nieprzestrzegania norm i zasad i pozytywy wynikające ze stosowania się do nich.

12) Stara się respektować normy społeczne i kontroluje swoje zachowania.
13) Potrafi analizować swoje zachowania, przewidzieć ich skutki i zaplanować pożądane zmiany.
14) Potrafi określić swoje mocne strony przydatne w pracy zespołowej.
15) Przestrzega zasad pracy zespołowej.
16) Umie racjonalnie organizować swoją pracę.
17) Potrafi doprowadzić rozpoczęte zadanie do końca.
18) Rozumie znaczenie odpowiedzialności w życiu człowieka.
19) Umie dostrzec swoje sukcesy, cieszyć się z nich i planować przyszłość.

<u>Etap IV</u>

Planowanie działań – kamienie milowe.

4. **Normy i zasady.**
5. **Moje funkcjonowanie w grupie/zespole.**
6. **Ja, jako osoba ucząca się.**
7. **Odpowiedzialność- ważna sprawa.**

Plan sesjicoachingowych

Kamienie milowe	Sesje coachingowe	Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji.
Zawieramy kontrakt.	**Zasady pracy nauczyciela coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.**	Rozmowa z wychowanką. Technika niedokończonych zdań. Wizualizacja kontraktu.
Normy i zasady.	Ja, moje zasady i normy.	Rozmowa coachingowa, gwiazda pytań.
	Moje zasady a zasady uznawane za powszechnie obowiązujące.	Rozmowa coachingowa, komiks (rysowany przez podopieczną), poker kryterialny, termometr.
	Oceniam swoje zachowania i postawy.	Rozmowa coachingowa, sesja plakatowa.
	Moja mapa drogowa.	Metoda praktycznego działania, metoda mapy drogowej.
Moje funkcjonowanie w grupie/zespole.	Moje relacje w zespole.	Rozmowa coachingowa, chusta Klanzy, technika niedokończonych zdań.
	Moja rola w pracy zespołowej.	Rozmowa coachingowa. Kwestionariusz Belbina*Role zespołowe.*
	Mój potencjał i jego wykorzystanie w pracy zespołowej.	Rozmowa coachingowa według modelu GROW, metoda balon.
	Komunikacja z innymi w pracy zespołowej.	Informacje z programu *Poznawanie mnie,* cechy informacji zwrotnej.
Ja, jako osoba ucząca się.	Mój preferowany styl uczenia się.	Rozmowa coachingowa. Kwestionariusz stylów uczenia się. Kwestionariusz na dominacje półkul mózgowych.

	Zarządzam swoim czasem.	Rozmowa coachingowa. Linia czasu. Planer dnia/tygodnia/miesiąca. Matryca zarządzania czasem.
	Co mipomaga, a co przeszkadza w uczeniu się.	Rozmowa coachingowa. Koło satysfakcji.
Odpowiedzialność – ważna sprawa.	Moja postawa wobec obowiązków.	Rozmowa coachingowa, plakat, metoda praktycznego działania.
	Odpowiedzialnie podejmuję decyzje.	Rozmowa coachingowa, drzewo decyzyjne.
	Odnoszę sukcesy.	Rozmowa, planowanie z przyszłości.
Ewaluacja	Sesja podsumowująca.	Metoda walizki i kosza.

Sesja 1.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.

Wyznaczają ją następujące kroki:

17. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
18. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
19. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktui w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

16. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niekończonych zdań: Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ……. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa „nie".
17. Wizualizacja kontraktu.

18. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2-6.
Sesje z etapu II.

Sesja 7-8.
Ja, moje zasady i normy

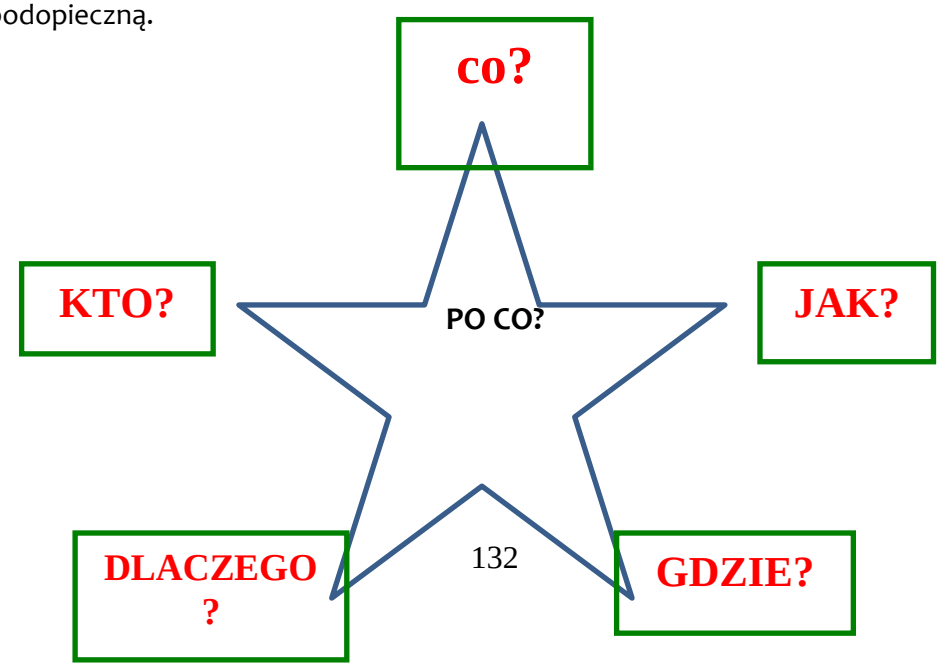
1. Sesja rozpoczyna się od przywitania z wychowanką. Ustaleniem czym będziemy się zajmować, co dla niej będzie ważnym celem na najbliższy tydzień. Rozmowa coachingowa z elementami modelu GROW:

- Co jest Twoim celem na najbliższy tydzień?
- Jakie masz problemy?
- Co się na nie składa?
- Jak można poprawić tą sytuację?
- Jakie są możliwości?
- Od czego zaczniesz?

2. Przejście do tematyki norm i zasad.

- Co to są zasady i nomy?
- Po co są zasady i normy?
- Kto je ustala?
- Dlaczego należy ich przestrzegać?
- Jak ja radzę sobie z przestrzeganiem zasad i norm?
- Kto, co mi w tym pomaga?
- Kto, co mi w tym przeszkadza?
- Gdzie należy przestrzegać zasad i norm?
- Jakie znam zasady i normy ustalone w Ośrodku?

2. Podsumowanie sesji, umówienie się z wychowanką na dalszą rozmowę o normach i zasadach, ale już dotyczących Ośrodka. Kolejna sesja rozpoczyna się podsumowanie przestrzegania/nieprzestrzegania norm i zasad w ostatnim tygodniu.
3. Rozmowa w oparciu o konkretne przykłady. Gwiazda pytań jako narzedzie pomocne w rozmowach o normach i zasadach, celowości ich przestrzegania.
4. Podsumowaniem pracy z „gwiazdą pytań", będzie prezentacja gwiazdy przez podopieczną.



Sesja 9-10.

Moje zasady, a zasady uznawane za powszechnie obowiązujące.

1. Wprowadzenie do sesji. Zaznaczenie nastroju na termometrze. Rozmowa coachingowa o tym, jak różnie postrzegam zasady, uświadomienie sobie tych różnic pozwoli zrozumieć, co jest ważne i jakie to ma znaczenie.
2. Zadanie - komiks rysowany przez podopieczną. Sposób ukazania za pomocą rysunków ustalonych zasad.
3. Konsekwencje za łamanie zasad.
4. Przestrzeganie zasad – norma czy korzyści.
5. Ćwiczenie: Poker kryterialny. Jest metodą (grą), która pozwala ustalić rangę czynników, podejmować decyzje: Co i dlaczego jest najważniejsze? Co jest mniej ważne? Co najmniej ważne?

6. Normy i zasady. Podopieczna wykonuje plakat. Wpisuje w poszczególne obszary normy i zasady z tabeli, ustalając własną hierarchię ich ważności.

Używanie zwrotów grzecznościowych: proszę, dziękuję, przepraszam.	**Punktualność.**	**Zachowanie się przy stole.**
Porządek w swoim otoczeniu.	**Nieużywanie wulgaryzmów.**	**Wypowiedzi po udzieleniu głosu.**
Troska o innych.	**Koleżeńskość, pomoc innym.**	**Stosowanie się do poleceń.**
Prawdomówność.	**Zachowanie w towarzystwie.**	**Unikanie konfliktów.**
Rozwiązywanie problemów drogą rozmowy.	**Kultura osobista.**	**Zachowanie podczas wycieczek, wyjazdów.**
Tolerancja, w tym religijna.	**Szacunek dla innych.**	**Słuchanie, nie przerywanie.**
Używanie zwrotów		

powitalnych, pożegnalnych.	**Schludne ubranie.**	**Ustępowanie miejsca starszym.**
Nieużywanie przemocy fizycznej.	**Nieużywanie przemocy psychicznej.**	**Niedokonywanie kradzieży, wymuszania pieniędzy.**

7. Podsumowanie ćwiczenia. Dlaczego tak postrzega ważność norm i zasad. Czy przestrzega się ich dla korzyści. Co byłoby, gdyby nikt nie przestrzegał norm i zasad lub gdyby ich w ogóle nie było.
8. Podsumowanie sesji - dyskusja. Wnioski.
9. Zaznaczenie na termometrze nastroju, odczuć po sesji..

Sesja 11.

Oceniam swoje zachowania i postawy.

1. Rozmowa na temat zachowania wychowanki. Czy udało się przestrzegać norm i zasad w minionym tygodniu.
2. Zasady i normy a funkcjonowanie i relacje w grupie. Rozmowa na temat tego, czy przestrzeganie norm i zasad ma wpływ na relacje z innymi. Jeśli tak to jaki. Wyszukiwanie pomysłów na dobre relacje, sposobów łatwego przestrzegania norm i zasad, unikania konfrontacji.
3. Sesja plakatowa: Jak oceniam moje zachowanie, moją postawę.

Moje zachowanie Moja postawa	**Reakcja innych**	**Wnioski**
Np. Wykonuję polecenia	Chwalą mnie za wykonane zadania	Warto wywiązywać się z zadań
Wulgarnie odzywam się do koleżanek	Złość koleżanek, uwaga wychowawcy	Muszę zmienić swoje zachowanie

4. Podsumowanie sesji. Koncentracja na wnioskach, refleksje na najbliższy tydzień.

Sesja 12.

Moja mapa drogowa

1. Sesja metodą praktycznego działania. Mapa drogowa. Jak mogę poprawić przestrzeganie norm i zasad. Mapa uwzględnia bariery, przeszkody, czynniki pomagające przestrzegać normy i zasady, właściwie się zachowywać.
2. Technika znaków drogowych.
3. Sesja plakatowa: wykonanie drogi z uwzględnieniem miniaturowych znaków drogowych, metaforycznie wyrażających dążenie do celu.

Sesja 13.

Moje relacje w zespole.

1. Sesja Coachingowa z udziałem innych podopiecznych – zabawy edukacyjne z chustą Klanzy - budowanie relacji w grupie/zespole.
   Zabawy integracyjne z chustą:
   - Kogo brakuje?

- Kolorowe wycieczki.
- Sztorm.
- Rekin.
- Czy masz ten kolor?

2. Technika niedokończonych zdań:
Lubię pracę w zespole, gdyż……
Większa grupa sprawia, że……..
Lubię gdy w zespole……
Czuję się dobrze, mając w zespole……...

3. Podsumowanie wypowiedzi wszystkich uczestników sesji.

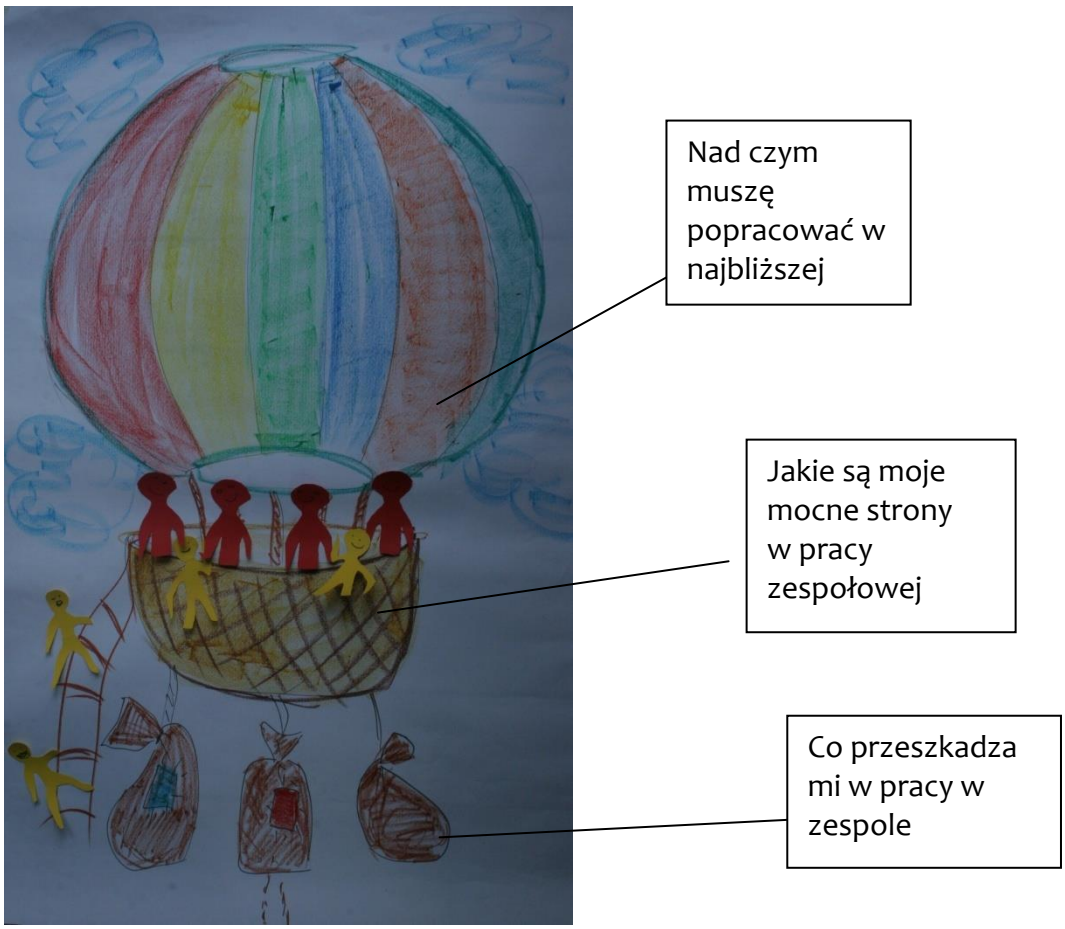
4. Ustalenie wspólnych, ważnych dla zespołu elementów podczas wspólnej pracy.

Sesja 14.
Moja rola w pracy zespołowej.

1. Rozmowa z wychowanką o minionym tygodniu, odniesionych sukcesach, porażkach, pracy zespołowej w szkole, po zajęciach, odczuciach podczas tej pracy, pełnionych rolach w zespole.
2. Ćwiczenie „Moja rola w zespole" według kwestionariusza Belbina „Role zespołowe".
3. Technika niedokończonych zdań:
    - Uważam, że wnoszę do grupy….(wychowanka udziela odpowiedzi z przygotowanego kwestionariusza),
    - Gdy razem z innymi coś przygotowuję to…(jw.)
    - Moją charakterystyczną cecha w pracy grupowej jest…(jw.)
4. Podsumowanie sesji. Rozmiwa z wychowanką, czy rzeczywiście tak widzi najczęściej swoją rolę, jak pokazały wyniki kwestionariusza? Czy dobrze czuje się w takiej roli, w innych rolach?

Sesja 15.
Mój potencjał i jego wykorzystanie w pracy zespołowej.

Rozmowa coachingowa według modelu GROW:
wykorzystanie potencjału w pracy zespołowej,
identyfikacja/weryfikacja roli w zespole,
określenie możliwości działania,
wybór drogi postępowania.
W trakcie rozmowy coachingowej tworzenie plakatu i wizualizacja rozmowy.
Podsumowanie sesji - balon.



Sesja 16.
Komunikacja z innymi w pracy zespołowej.

1. Rozmowa z wychowanką na temat sposobów rozmowy, porozumiewania się z innymi, tego co ważne w komunikacji.
2. Zasady efektywnej komunikacji w pracy z innymi- rozmowa, plakat.
3. Asertywność w komunikacji (co to znaczy, jak być asertywnym, przykłady zachowań asertywnych, przekształcanie na wypowiedzi asertywne).
4. Informacja zwrotna i jej cechy:
    - informacja zwrotna powinna dotyczyć tego co dzieje się tu i teraz,
    - mówimy o zachowaniu danej osoby nie o niej samej,
    - nasza uwaga powinna być skupiona na konkretnej sytuacji,
    - dzielimy się pomysłami i informacjami, a nie udzielamy rad,
    - myślimy o tym, co zostało powiedziane, a nie o tym dlaczego.
5. Podsumowanie sesji. Zwrócenie uwagi na sposób przekazywania informacji zwrotnej, np. koleżankom. Zadbanie, by zaczynała się od dobrego komunikatu. Ustalenie,
   że kolejna sesja poświęcona będzie umiejętności uczenia się.

Sesja 17-18.

Mój preferowany styl uczenia się.

1. Rozmowa coachingowa na temat sukcesów, problemów w nauce, sposobów przygotowywania się do zajęć.
2. Kwestionariusz stylów uczenia się wg. Kolba Celem Tego ćwiczenia jest ustalenie jaka jest preferowana metoda uczenia się wychowanki.
3. Omówienie kwestionariusza, podsumowanie sesji – zwrócenie uwagi wychowance na jej preferencje sensoryczne, podpowiedź sposobu uczenia się.
4. Kolejna sesja jest kontynuacją tego tematu. Ropoczyna się ćwieczeniem diagnozującym typ uczenia się wychowanki. Wychowanka wpisuje do jednej z kolumn tabeli wskazana przez coacha słowo. Kryterium stanowią tu indywidualne odczucia, czy dany atrybut podopieczna w swojej wyobraźni słyszy, widzi, czy dotyka. Ta rubryka, która będzie zawierała największą liczbę rzeczowników - wyznacza typ uczenia się charakterystyczny dla dziewczyny.

Lista rzeczowników:

auto, tulipan, tort, śnieg, muzyka, strumień, skakanka, mama, przedszkole, wiatr, sen, jesień, spacer, krzew, chleb, pies, telefon, telewizor, relaks, przyjaciel, siostra, babcia, samolot, traktor, rower.

Test – Jak się uczę:

Widzę	Słyszę	Dotykam

5. Kolejnym działaniem są ćwiczenia na dominację półkul mózgowych (kwestionariusz Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć"). Krótka informacja wprowadzająca: Zostaliśmy wyposażeni przez naturę w dwie półkule mózgowe po to, by każda z nich była w stanie przejąć część funkcji drugiej w wypadku jej uszkodzenia, szczególni we wczesnym dzieciństwie. Półkule nie są identyczne, mają różne specjalizacje, choć są od siebie zależne. Ćwiczenie na dominację półkul pozwoli nam zrozumieć, że każda z nich ma inne możliwości, a nasz mózg ma możliwości, dzięki którym możemy się bardziej rozwijać, przy odrobinie wysiłku, wystarczy ćwiczyć. Dzięki ćwiczeniom można zmusić swój mózg do lepszej współpracy między półkulami.
6. Wypełnianie kwestionariusza przez wychowankę. Podsumowanie ćwiczenia, czy ma poczucie, że rzeczywiście jej preferencje wiodące w wywiadach są zauważalne
   w codziennym funkcjonowaniu.

Sesja 19.

Zarządzam swoim czasem.

1. Rozmowa z wychowanką, czy dobrze wykorzystuje swój czas.
2. Uświadomienie jej, że dobre gospodarowanie czasem pomaga w osiąganiu celów i daje satysfakcję.
3. Ćwiczenia - linia czasu. Jest to metoda wizualnego przedstawienia problemu. W wymiarze linearnym ukazuje następstwa czasowe. Polega na zaznaczeniu wydarzeń w ujęciu chronologicznym na długim arkuszu papieru. Można ją stosować

prawie na wszystkich przedmiotach. Ukazuje w atrakcyjny sposób efekt poszukiwań i wysiłków podopiecznej, co daje jej poczucie satysfakcji i rozbudza wewnętrzną motywację do działań zaplanowania najbliższego roku.

4. Planer dnia/tygodnia/miesiąca, wykonanie plakatu, co pozwoli zmobilizować się do zadań, planować w jaki sposób wykorzystywany jest czas, czy ewentualnie można coś zmienić, by zarządzać nim bardziej efektywnie.

	Dni Tygodnia							
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Suma
00								
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
suma								

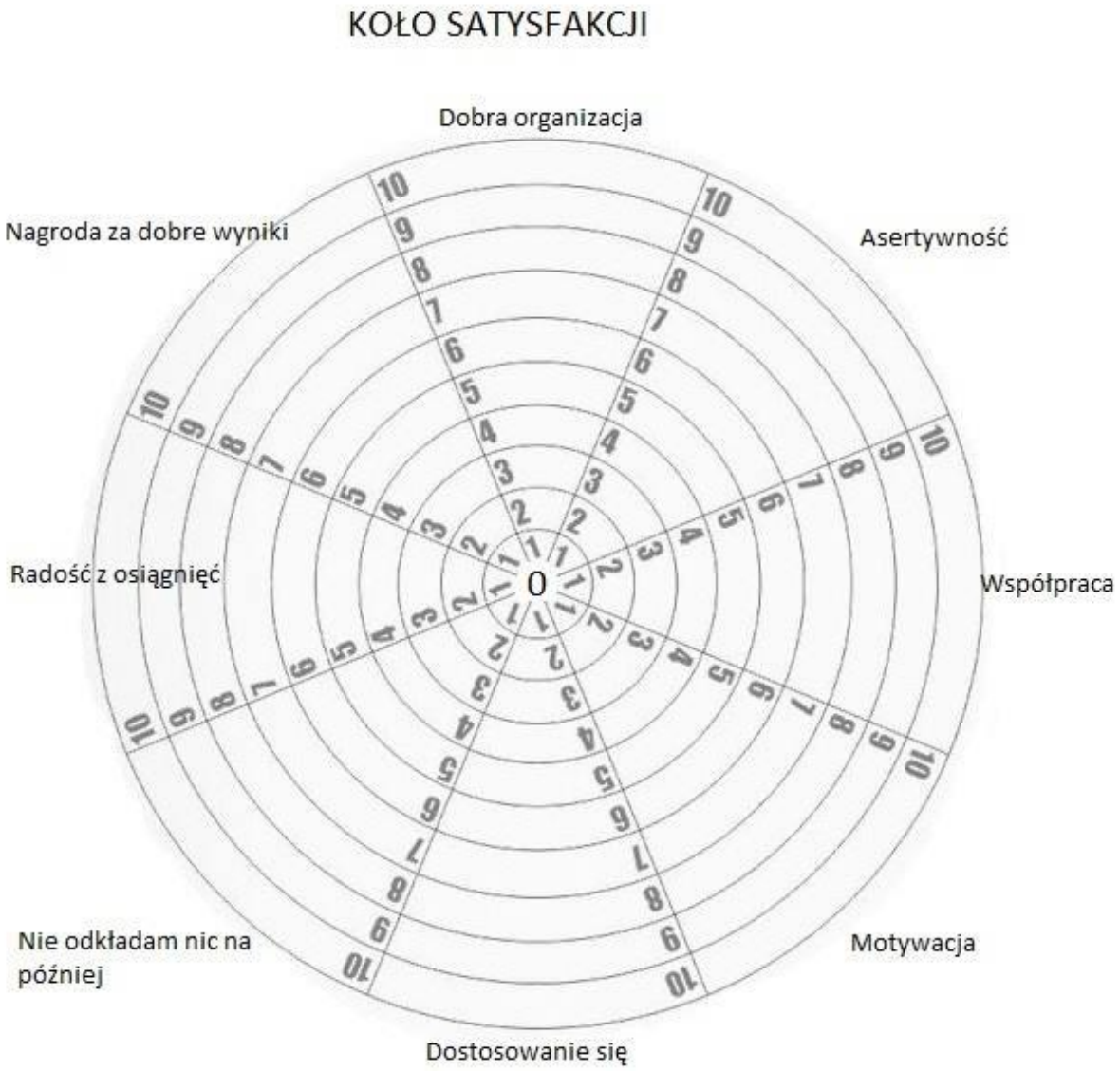
5. Podsumowanie. Umowa z wychowanką na realizację zadania ujętego w planerze w nadchodzącym tygodniu.

Sesja 20.

Co mi pomaga, a co przeszkadza w uczeniu się.

1. Rozmowa na temat realizacji zadań z planeru, refleksje wychowanki, pozytywne wzmocnienie ze strony coacha.
2. Koło satysfakcji jako element motywujący do uczenia się. Prośba do podopiecznej o narysowanie koła, podzielenie na sześć obszarów i nazwanie ich na kole. Obszary dotyczą czynników wpływających na uczenie się:
    - Dobra organizacja,
    - asertywność,
    - współpraca,
    - motywacja,
    - dostosowywanie się,
    - nie odkładam nic na później,
    - nagroda za dobre wyniki,
    - radość z osiągnięć.

3. Na podstawie koła satysfakcji możemy zaobserwować jaki jest aktualny poziom satysfakcji w odniesieniu do danego czynnika.



4. Rozmowa z wychowanką: Co możesz zrobić, by poprawić ten czynnik, który oceniasz najniżej. Określenie celów do osiągnięcia w tym obszarze, planu działania, pierwszych kroków na czas między sesjami. Narysowanie linii czasu, umieszczenie ustaleń w planerze.
5. Podsumowanie sesji – zachęcenie do pracy nad poprawą efektywności uczenia się.

Sesja 21.
Moja postawa wobec obowiązków.

1. Rozmowa coachingowa, wprowadzenie do sesji, rozmowa o stałych obowiązkach wychowanki. Wychowanka określa swoje obowiązki i ocenia stopień swojego zaangażowania.
2. Sesja plakatowa, wykonanie plakatu: Moje obowiązki.

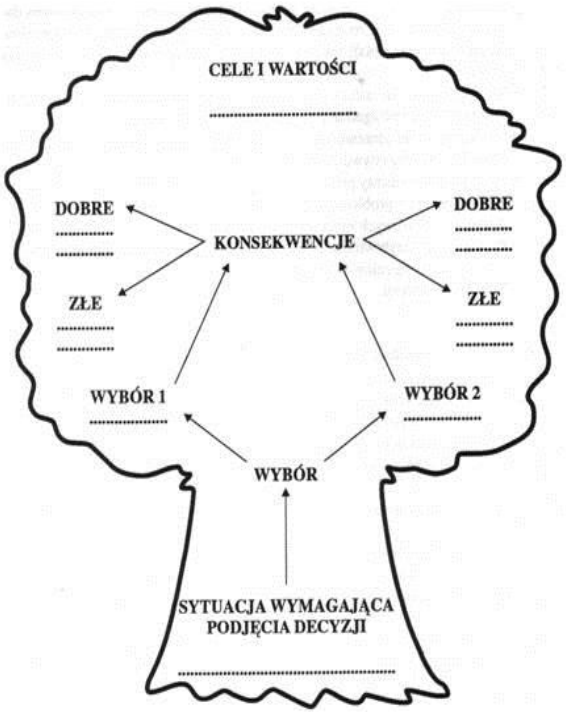
Obowiązki szkolne	Stopień zaangażowania się	Obowiązki po zajęciach	Stopień zaangażowania się

3. Dyskusja na temat zapisów na plakacie. Określenie przyczyny małego/dużego zaangażowania, czynników na to wpływających, możliwości zmiany. Odniesienie zapisów plakatu do koła satysfakcji.

Sesja 22-23

Odpowiedzialnie podejmuję decyzje.

1. Wprowadzenie do sesji, rozmowa- odpowiedzialnie podejmuję decyzje.
2. Drzewko decyzyjne- projekt graficzny drzewka - wykonanie przez wychowankę podczas sesji.



4. Odnoszenie się do zaangażowania w obowiązki (plakat z poprzedniej sesji) oraz powrót do przestrzegania norm i zasad. Podjęcie decyzji, co do postawy, wartości, wyboru dróg postępowania w odniesieniu do realizowanych zadań:
    - ustalenie najistotniejszego problemu w realizacji obowiązków - możliwe rozwiązania, stosowaniu się do zasad obowiązujących w placówce – możliwe rozwiązania,

- zalety (pozytywne skutki), wady (negatywne skutki), z punktu widzenia stawianych celów i przyjętych wartości,
- podejmowanie najwłaściwszej decyzji.

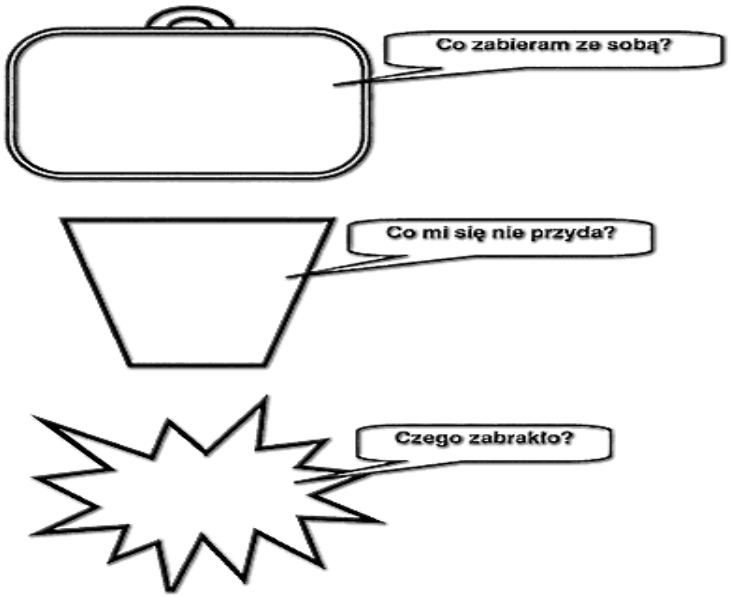
5. Rozmowa na temat odpowiedzialności za podejmowane decyzje podsumowująca sesje. Świadomość odpowiedzialności (za siebie, najbliższych – np. dziecko), związane z tym bezpieczeństwo, konsekwencje, w tym karne, nieuleganie wpływom, praca nad emocjami.

Sesja 24-25.
Odnoszę sukcesy.

1. Sesja rozpoczyna się rozmową z podopieczną na temat odpowiedzialności (powrót do sesji poprzednich) i planów na przyszłość.
2. Praca metodą ,,Planowanie z przyszłości" - podopieczna pisze list do siebie, jak widzi siebie za 10 lat. Przed rozpoczęciem pisania listu przypomnienie cech tej formy literackiej – wypisanie cech listu na plakacie), rodzaje listów (oficjalny, do przyjaciółki, do rodziców). Rozmowa z wychowanką o dotychczasowych doświadczeniach w redagowaniu listów. Adresowanie koperty – przypomnienie zasad.
3. Praca nad listem: ustalenie z wychowanką, że będzie on zawierał miedzy innymi odniesienie do poniższych kwestii:
   - wyobraź sobie siebie, co chciałabyś robić za dziesięć lat,
   - jak wyobrażasz sobie swój wykonywany zawód za 10 lat,
   - gdzie będziesz mieszkała?
   - czy będziesz miała rodzinę?
   - jak będą się układać Twoje relacje rodzinne?
   - jak będzie wyglądała Twoja relacja ze znajomymi?
   - czy osiągniesz zamierzone cele?
4. Praca nad listem przewidziana na dwie sesje.
5. Podsumowanie sesji – wzmocnienie wychowanki w zamierzeniach i planach. Przypomnienie sposobów planowania i czynników sprzyjających osiąganiu celów. Inspiracja do działania w kolejnych miesiącach.

Etap V
Sesja 26
Ewaluacja programu

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody ,,Walizka i kosz". Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda? A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu
zajęć i szybkiego przypomnienia sobie jak przebiegały.



Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło powinno być uwzględnione w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

10. Indywidualny program pracy z uczniem/wychowankiem.

Czas realizacji programu: .....
Imię i nazwisko nauczyciela – coacha : E.....
Imię i nazwisko wychowanki : M.....

Etap I.
Zebranie i analiza informacji o wychowance:
Wychowanka pochodzi z rodziny pełnej, lecz dysfunkcyjnej, wskazującej symptomy społecznej patologii. Funkcjonowanie rodziców wpłynęło demoralizująco na nieletnią. Będąc w domu dokonywała kradzieży, zaniedbywała obowiązek szkolny. M..... została skierowana do placówki oświatowo – wychowawczej ze względu na znacznie zaburzony rozwój społeczno – emocjonalny.
Wiedza i umiejętności:

k) umiejętności szkolne

Czytanie: wolne tempo czytania. Posiada mały zasób słownictwa i słabo rozwiniętą zdolność do swobodnego formułowania wypowiedzi, sądów. Ma znaczne trudności w werbalizacji. Posługuje się językiem potocznym, nie zawsze poprawnym.
Pisanie: trudności w opanowaniu prawidłowej pisowni ortograficznej i interpunkcyjnej, nieumiejętność zastosowania reguł pisowni, trudności w formułowaniu zdań i wypowiedzi pisemnych, wolne tempo pisania.
Ze względu na obniżoną płynność słowną ma problemy z werbalizowaniem posiadanej wiedzy oraz wyrażaniem swoich myśli, uczuć i potrzeb. Ma zmienną motywację do pracy, przy zadaniach postrzeganych przez nią jako trudniejsze, łatwo się zniechęca.

l) umiejętności społeczne:

Zna i rozumie społeczno-moralne zasady postępowania, ale nie zawsze się do nich stosuje. Relacje z rówieśnikami nawiązuje pozytywnie.

m) umiejętności osobiste:

Posiada zdolności motywowania siebie do działania, empatyczna, posiada cechy przywódcze. Potrafi trafnie rozpoznać emocje u innych osób, rozumie powody przejawianych przez nich reakcji emocjonalnych. W przeciętnym stopniu uświadamia sobie własne emocje i ich przyczyny. Potrafi wyrażać swoje uczucia, ale nie zawsze ujawnia je w sposób kontrolowany, dostosowany do sytuacji. Stara się być osobą miłą i grzeczną. W sposób kulturalny odnosi się do wychowawców. Emocjonalnie jest jeszcze mało dojrzała. Nie zawsze potrafi radzić sobie z negatywnymi emocjami. Czasem zbyt silnie reaguje na różne bodźce, skłonna do impulsywnych nieprzemyślanych reakcji. Na sytuacje stresujące reaguje wzmożoną drażliwością, wzburzeniem. W sferze emocjonalnej ujawnia brak poczucia bezpieczeństwa, chwiejność afektywną. Jest nieufna wobec innych. Dba o swój schludny i estetyczny wygląd. Stara się wywiązywać z powierzonych jej obowiązków. Jest otwarta na współpracę i chętnie służy innym.

Etap II.

„Poznawanie mnie" – autoocena podopiecznego z pomocą coacha/mentora w oparciu o program „Poznawanie mnie"[9] – załącznik nr 1.

Pięć sesji z wychowanką.

Ja ...

Mam na imię M..... Nie potrafię i nie lubię mówić ani pisać o sobie, bo wtedy zaczynam się bardzo denerwować. Mam problemy z nauką, złoszczę się, gdy nie potrafię wykonać polecenia i szybko się zniechęcam. Lubię rysować i wykonywać różne prace plastyczne. Po wielu wspólnych rozmowach dotarło do mnie, jaką byłam i jaką jestem dziewczyną. Uświadomiłam sobie też, że nie wszystko w moim życiu stracone. Mogę i chcę się zmienić, aby nie skończyć jak moi bliscy. Nie lubię niesprawiedliwości, kłamstwa i złośliwości. Często mówię głośno o tym, co myślę o innych, nie zastanawiając się, czy ich nie ranię. Jestem nieufna wobec innych. Wiem, że muszę pracować nad swoimi emocjami, aby nie być źle oceniana przez innych. W przyszłości chciałabym być kosmetyczką i nigdy nie wrócić w to środowisko, z którego wyszłam.

[9] *Program " Poznawanie mnie" został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w HillsideSecure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja" w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.*
Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Etap III

Synteza diagnozy – profil podopiecznej:

Profil podopiecznej	Mocne strony podopiecznej	Obszary do rozwoju
Profil psychologiczny (intrapersonalny)	Motywacja wewnętrzna. Świadomość popełniania błędów.	Trudności w panowaniu nad swoimi emocjami. Nieufność do innych ludzi.
Profil społeczny (interpersonalny)	Łatwość w nawiązywaniu kontaktów. Posiada zdolności przywódcze.	Brak umiejętności radzenia sobie ze stresem. Nieumiejętność przyjmowania krytyki.
Profil edukacyjno - zawodowy	Pomysłowość, kreatywność. Zdolności plastyczne.	Szybko zniechęca się przy realizacji zadań długofalowych. Brak umiejętności uczenia się.

Wybrane obszary do rozwoju:

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji intrapersonalnych:

5. Kształtowanie umiejętności budowania i posiadania zaufania do ludzi.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji interpersonalnych:

6. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Obszary do rozwoju w wymiarze kompetencji edukacyjno- zawodowych:

7. Kształtowanie umiejętności efektywnego uczenia się.

Cele do osiągnięcia w pracy z wychowanką:

Kształtowanie umiejętności budowania i posiadania zaufania do ludzi.

4. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania u ludzi złych intencji.
5. Kształtowanie umiejętności traktowania drugiego człowieka jako przyjaciela.
6. Doskonalenie umiejętności reagowania na rozczarowania.

Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem .

1. Nabywanie umiejętności rozpoznawania u siebie przyczyn i objawów stresu.
2. Wdrażanie nowych technik radzenia sobie ze stresem.
3. Ćwiczenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących.

Kształtowanie umiejętności efektywnego uczenia się.

4. Poznawanie swojego stylu uczenia się.
5. Doskonalenie techniki uczenia się.
6. Doskonalenie umiejętności wykorzystywania zdobytej wiedzy w praktyce.

Oczekiwane rezultaty.

Podopieczna:

20) Rozumie, czym jest zaufanie.
21) Wie, jak budować zaufanie do ludzi.
22) Potrafi wyrazić swoje uczucia i myśli.
23) Rozumie pojęcie „ograniczonego zaufania".
24) Zna przyczyny nie radzenia sobie ze stresem oraz z jego objawami.

25) Wie, jak poradzić sobie w sytuacjach stresujących.
26) Zna techniki opanowania stresu.
27) Zna swój styl uczenia się.
28) Potrafi wybrać najlepszą dla siebie technikę uczenia się.
29) Potrafi dostrzec swoje wartości w uczeniu się oraz je rozwijać.

Etap IV

Planowanie działań – kamienie milowe.

8. **Ja i moje zaufanie do innych.**
9. **Stres – daję sobie z nim radę .**
10. **Moja wartość – uczę się.**

Plan sesji coachingowych:

Kamienie milowe	**Sesje coachingowe**	**Metody i narzędzia wykorzystywane podczas sesji**
Zawieramy kontrakt.	Zasady pracy nauczyciela - coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.	rozmowa z wychowanką, technika niedokończonych zdań, wizualizacja kontraktu,
Ja i moje zaufanie do innych.	Poznaję innych ludzi.	rozmowa coachingowa, gwiazda pytań,
	Moje zaufanie w zespole.	rozmowa coachingowa, balon, wizualizacja, ćwiczenia: „Ślepiec", „Wyszukaj przyjazną dłoń",
	Rozpoznaję intencję innych osób.	rozmowa coachingowa, ćwiczenia: „Żywe wizytówki", „Popatrz i poznaj mnie", kartki, kredki, praca z tekstem,
Stres – daję sobie z nim radę.	Poznaję siebie w stresie.	rozmowa coachingowa, technika niedokończonych zdań, kontur ludzika, plansza „Moja sylwetka", karta pracy, piramida uczuć,
	Wyrażam siebie artystycznie. Jestem „Pablo Picasso".	rozmowa coachingowa, metoda praktycznego działania (rysowanie swoich emocji - obraz „Stres"), metoda projektu, kredki,
	STOP - STRES – radzę sobie z nim.	rozmowa coachingowa, karta pracy „Moje metody radzenia sobie ze stresem", Reframing, , termometr uczuć, metoda S.T.O.P. , metoda 3x5,

Moja wartość – uczę się.	Mój styl uczenia się	rozmowa coachingowa, karta klasyfikacji metod, Model 4MAT Berenice McCarthy - cztery style uczenia się, test ,,Style uczenia się" D. Kolba, mapa preferencji, prezentacja, metoda ,,Pożywna kanapka",
	Ja i moja motywacja w uczeniu się.	rozmowa coachingowa, prezentacja i dyskusja, kwestionariusz mierzenia motywacji osiągnieć ,,Co Cię motywuje", lista powodów uczenia się,
	Ucząc się, osiągam sukcesy i cieszę się z nich.	rozmowa coachingowa, metoda ,,Droga", ,,Siedem kroków do sukcesu", technika przekazywania informacji zwrotnej (imię), arkusze, kolorowe markery.

Sesja 1
Zasady pracy nauczyciela – coacha z podopieczną podczas sesji coachingowych.

Sesja ta dotyczy ustalenia zasad współpracy z wychowanką – kontraktu wyznaczającego zasady współpracy.
Wyznaczają ją następujące kroki:

20. Stworzenie przestrzeni do rozmowy – niwelowanie barier komunikacyjnych.
21. Rozmowa o oczekiwaniach – co jest ważne dla wychowanki we współpracy z nauczycielem – coachem, jak wyobraża sobie tę współpracę; jak wyobraża sobie współpracę nauczyciel – coach.
22. Stworzenie kontraktu: informacji praktycznych, do których będzie się można odwołać w każdym momencie; podanie:
    - terminów, miejsca i godzin spotkań,
    - zasad organizacyjnych związanych z przebiegiem spotkań, obejmujących ustalenie możliwości rozmów z innymi osobami, uczestnictwa innych osób, reguł dotyczących nieplanowanych wydarzeń, np. konieczności odwołania spotkania, spóźnień,
    - zasad, którymi będą kierować się obie strony podczas relacji coachingowej, m.in. otwartość, uczciwość, poufność, szacunek,
    - zakresu praw i obowiązków obydwu stron, np. kto jest odpowiedzialny za ustalanie celów coachingu, jak on brzmi, itp.

Bazowanie na potencjale (mocnych stronach) podopiecznej. Wzmacnianie i wykorzystywanie samoświadomości mocnych stron. Wykorzystywanie mocnych stron (umiejętności i postaw) w pracy nad obszarami do rozwoju. Ustalenie, że w dowolnym momencie trwania spotkań coachingowych można zainicjować rozmowę na temat ustalonego kontraktu i w razie potrzeby wprowadzać zmiany.

19. Rozmowa o ustalanych zasadach techniką niedokończonych zdań: np. Chciałabym, żeby spotkania były naszą tajemnica, ponieważ……. . Spisanie kontraktu językiem pozytywnym, bez użycia słowa ,,nie".

20. Wizualizacja kontraktu.
21. Podsumowanie i zakończenie sesji.

Sesja 2 -6
Sesje z etapu II
Sesja 7
Poznaję innych ludzi.

1. Rozmowa coachingowa o tym, czym dla wychowanki jest zaufanie oraz według GWIAZDY PYTAŃ :
   - co to jest zaufanie,
   - jak zaufać drugiej osobie,
   - dlaczego warto ufać drugiej osobie,
   - kto budzi twoje zaufanie,
   - z kim czujesz się bezpiecznie,
   - gdzie zaufanie jest rzeczą nadrzędną,
   - po co Ci zaufanie w życiu.
2. Zadanie KOMU WARTO ZAUFAĆ. Zastanów się, jakiego bohatera, np. literackiego, obdarzyłabyś swoim zaufaniem. Wybierz go i zaprezentuj.
3. Omówienie z wychowanką następujących kwestii:
   - czy w swoim otoczeniu widzisz osoby o podobnych cechach,
   - w jakim stopniu są to cechy rzadkie, a w jakim powszechne,
   - czy i jakie cechy budzące zaufanie mają osoby z twojego otoczenia.

Sesja 8,9
Moje zaufanie w zespole.

1. Sesja coachingowa z udziałem kilku innych wychowanek - stworzenie okazji do przeżycia sytuacji obdarzania kogoś zaufaniem, zwiększanie wzajemnego zaufania członków grupy.
   Ćwiczenie ŚLEPIEC. Wychowanki dobierają się parami. Jedna osoba gra rolę niewidomego, druga – jego przewodnika. Na hasło prowadzącego pary równocześnie poruszają się po sali. Przewodnik pomaga osobie z zamkniętymi oczami wymijać przeszkody. Po jakimś czasie następuje zamiana ról. Ćwiczenie powtarza się kilkakrotnie zamieniając skład par.
2. Omówienie sesji z wychowankami. Wychowanki opowiadają o swoich doświadczeniach, mówią, jakie zachowania koleżanek sprawiały, że czuły się bezpiecznie. Ćwiczenie to buduje zaufanie w zespole.
3. Ćwiczenie WYSZUKAJ PRZYJAZNĄ DŁOŃ. Stworzenie okazji do refleksji nad motywami zaufania do innych ludzi. Wychowanki dzielą się przypadkowo na małe grupy. Stają w ciasnym kręgu, zamykają oczy, wyciągają ręce i szukają dłoni, które budzą ich zaufanie. Potem otwierają oczy i sprawdzają, czyją dłoń chwycili.
4. Rozmowa coachingowa:
   - czy czuliście zaskoczenie po otwarciu oczu,
   - jak oceniałyście do tej pory swój poziom zaufania do tej osoby,
   - co sprawiło, że właśnie tę dłoń wybrałyście,
   - czy byłyście aktywne w poszukiwaniu dłoni, czy biernie czekałyście na czyjś wybór.
5. Z kim mogę udać się w podróż balonem . Wychowanka wypisuje na karteczkach osobę wraz z cechą, która budzi jej zaufanie, a następnie „wkłada" do balona.

Sesja 10, 11

Rozpoznaję intencję innych osób.

1. Rozmowa coachingowa na temat własnej otwartości w kontaktach z ludźmi. Zachęcanie do bardziej otwartego mówienia o sobie.
2. Ćwiczenie ŻYWE WIZYTÓWKI. Wychowanka na niewielkiej kartce rysuje lub pisze to, co chciałaby, żeby inni o niej wiedzieli i to, co chciałaby ukryć. Wykłada kartkę – rysunkiem na zewnątrz, gdy znajduje się na niej informacja, którą chciałaby się podzielić, rysunkiem do wewnątrz, gdy informacja dotyczy sfery intymnej.
3. Omówienie sesji: jak wiele informacji chciałabyś ukryć przed innymi i dlaczego, jakiego rodzaju informacji na swój temat jesteś skłonna ujawnić innym, a jakich nie i dlaczego.
4. Rozmowa coachingowa na temat Mowy ciała - jak odczytywać myśli innych ludzi z ich gestów, mimiki twarzy, spojrzenia (komunikacja niewerbalna). Znajomość niektórych gestów jest niezmiernie ważna, dzięki pewnym wskazówkom można dowiedzieć się, czy ktoś kłamie lub czy jest zainteresowany przebiegającą rozmową, łatwo się domyślić, co tak naprawdę siedzi im w głowach.
5. Ćwiczenie POPATRZ I POZNAJ MNIE . Wychowanka ma za zadanie ,,odczytać" charakter i intencję kilku osób, korzystając z książki Allana Pease. ,,*Mowa ciała - jak odczytywać myśli innych ludzi z ich gestów*." przeł. Piotr Żak) , artykułu ,,*Jak poznać człowieka od pierwszego wejrzenia*?" oraz Poradnika: *Jak rozpoznać osobowość człowieka w paru prostych krokach*.
6. Nauczyciel – coach słucha wychowanki, patrzy na mowę ciała i dzieli się na koniec swoimi refleksjami.

Sesja 12,13

Poznaję siebie w stresie.

5. Rozmowa coachingowa na temat skojarzeń ze słowem stres oraz wypisanie na kartce sytuacji. które ją stresują. Najbardziej w życiu się bałam…… . Wychowanka (na swojej kartce) przeprowadza skalowanie – przypisuje wymienionym zdarzeniom oceny punktowe (od 1 do 10 punktów, gdzie 10 – największy stres, a 1 punkt to najmniejszy stres) tworzy piramidę uczuć. Omówienie: jakie uczucia się pojawiają jednocześnie z przeżywanym stresem (zagrożenie, niepewność, niejasność).
6. Jak odczuwam stres.
   Wychowanka zaznacza na narysowanym konturze człowieka – plansza: MOJA SYLWETKA - swoje objawy stresu.
   Wpisuje odpowiedź do stwierdzeń na karcie pracy ,,Stres- reakcje, uczucia, zachowania". (Wymień trzy sytuacje, w których czujesz się zestresowany…… , Stres wywołuje u mnie następujące myśli: …….. Tym myślom towarzyszą odczucia fizyczne:……
   W tych sytuacjach często zachowuję się w następujący sposób: ……..
7. Omówienie z wychowanką karty pracy.
8. Objawy stresu w różnych sferach funkcjonowania człowieka (w sferze fizjologii, w sferze sprawności myślenia, w sferze emocji, w sferze zachowań) – wspólne wyszukiwanie informacji i ich analiza.
9. Podsumowanie każdej z sesji.

Sesja 14

Wyrażam siebie artystycznie. Jestem ,,Pablo Picasso".

1. Rozmowa z wychowanką na temat minionego tygodnia.

2. Proszę, abyś wyobraziła sobie, że jesteś wielkim artystą, np. Pablem Picasso. Znani i sławni ludzie przychodzą prosić Cię o obraz „Stres". Przystępujesz do wykonania zamówienia. (Stres można przedstawić postacią szalejącej burzy, fal morskich, zjawisk przyrody, chorób lub całkiem abstrakcyjnie).
3. Obejrzyj swój stres. Czy jest straszny?
4. Omów swój rysunek. Co o tym myślisz?

Sesja 15,16

STOP - STRES – radzę sobie z nim.

1. Moje metody radzenia sobie ze stresem: KARTA PRACY. Wychowanka otrzymuje arkusz z tabelą, w której są wypisane różne możliwości zwalczania stresu:
   a) pokoloruj te z prostokątów, które są typowe dla ciebie, jako metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych – maksymalnie możesz pokolorować 4 prostokąty (spacer, jogging, pływanie, jazda na rowerze, słuchanie muzyki, gra na instrumencie, śpiewanie, wyjście do kina, rozmowa z przyjacielem, odreagowanie przez humor, spotkanie ze znajomymi, praca w ogrodzie, sen, czytanie książki, zajmowanie się swoim hobby, ćwiczenia relaksujące),
   b) omów: dlaczego wymienione czynniki zaliczasz do pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, w czym pomaga ci towarzystwo innych osób, o co można by uzupełnić te sposoby.
2. Wyszukiwanie sposobów radzenia sobie ze stresem i wybranie tych najbardziej odpowiadających wychowance:
   a) radzę sobie ze stresem – *Zagospodarowanie czasu* . Oczekiwanie na realizację jakiegoś zadania wzmaga napięcie doprowadzając do sytuacji stresującej. Napięcie to można ograniczyć poprzez zagospodarowanie czasu pozostałego do wydarzenia, np. wykonując ćwiczenie „Studzienka" (układanie z zapałek studzienki). Działanie takie wpływa uspokajająco na psychikę,
   b) radzę sobie ze stresem – *Techniki oddechowe* . Należy zrobić powolny wdech licząc do sześciu, następnie wstrzymać oddech licząc do trzech i zrobić powolny wydech znów licząc do sześciu. Powtarzamy kilkakrotnie. ALFABET - należy wypowiedzieć cały alfabet na jednym wydechu,
   c) radzę sobie ze stresem - *Pozytywne myślenie* (to, w jaki sposób o czymś myślimy, zależy od naszego nastawienia, bo zgodnie z myślą Epikura, „nie rzeczy są straszne, ale wyobrażenia o nich"), *ćwiczenia fizyczne* (odprężają, rozładowują negatywną energię).
3. Poradź sobie ze stresem korzystając z metody S.T.O.P. (metoda ta pomaga też się skupić i zrelaksować). Wykonaj polecenia zgodnie ze znaczeniem słów : **S** czyli **STOP** (ZATRZYMAJ) – znaczy zatrzymaj wszystkie aktualne działania i myśli, nic nie rób; **T** czyli **TAKE** (WEŹ) - znaczy weź kilka głębokich wdechów, po to, by lepiej skoncentrować się na tym, co jest tu i teraz; **O** czyli **OBSERVE** (OBSERWUJ) – znaczy obserwuj co się teraz dzieje z Twoim ciałem (jakie docierają do Ciebie zapachy, dźwięki i inne bodźce), emocjami (co czujesz) i umysłem (co myślisz w tym momencie); **P** czyli **PROCEED** (KONTYNUUJ) - znaczy kontynuuj swoją dotychczasową pracę korzystając z tego, czego dowiedziałaś się z powyższych ćwiczeń.

4. Druga sesja coachingowa. Analiza sytuacji z życia wychowanki, która była stresująca, np. strach przed nauczycielem. Zastosowanie techniki REFRAMING czyli „PRZERAMOWANIE" SYTUACJI.
   a) wyobraź sobie nauczycielkę, która na Ciebie krzyczy – przyjrzyj się jej dokładnie, odtwórz jej gesty, głos, mimikę,
   b) teraz zmień głos z naturalnego na mowę znanej/lubianej postaci z bajki/filmu, niech będzie przy tym powolny (flegmatyczny) – kreuj go, tak jak sama chcesz,
   c) następnym krokiem jest charakteryzacja - w myślach ubierz nauczycielkę w zabawne ubrania,
   d) teraz zmień otoczenie i … ubranie na inne – niech Twoja wyobraźnia stara się stworzyć, jak najśmieszniejsze obrazy,
   e) kolejny krok to złamanie stanu emocjonalnego – policz ilość przedmiotów, które leżą na ławce,
   f) Przywołaj sytuację stresową. Rozmowa – co czujesz, czy coś się zmieniło, jak teraz odczuwasz sytuację, która Cię stresowała.
5. Stworzenie sytuacji stresującej, budzącej lęk i obawy wychowanki, a następnie zastosowanie METODY 3x5. - Zwróć uwagę na :
   - 5 rzeczy, które widzisz – wylicz je głośno, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są,
   - 5 rzeczy, które słyszysz – wylicz je głośno, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do Twoich uszu,
   - 5 rzeczy, które czujesz – wylicz je głośno, skup się na emocjach, które wypełniają Twoje wnętrze. Teraz wróć do rzeczywistości i z pełną świadomością podejmij rozsądne działania.
6. Podsumowanie sesji. Zaznacz na termometrze uczuć swój poziom emocji związanych ze stresem, jaki Ci towarzyszył przed i po wykonaniu ćwiczeń.

Sesja 17,18,19

Mój styl uczenia się.

1. Rozmowa z wychowanką o różnych preferencjach w zakresie sposobu uczenia się. Różnica polega nie tylko na tym, jak szybko się uczymy, ale także tym, na czym się koncentrujemy podczas procesu uczenia się.
2. Ćwiczenie : Diagnozowanie preferowanego stylu uczenia się wg. D. Kolba – TEST. Test ma pomóc w zidentyfikowaniu preferowanego przez Ciebie stylu (lub stylów) uczenia się, pomoże w zidentyfikowaniu rodzaju doświadczeń najbardziej charakterystycznych dla Ciebie. Dokładność wyników będzie uzależniona od Twojej szczerości. Pamiętaj, że nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Odpowiedzi pozytywnie charakteryzujące Ciebie zaznaczaj plusem, a negatywnie - minusem. Uzyskaną liczbę punktów (dla każdego stylu możesz uzyskać maksymalnie 20) pomnóż przez 5. Wynik nanieś odpowiednio na oś współrzędnych. Następnie połącz liniami oznaczone na nich punkty. Powstały obraz jest prawdopodobną „mapą" Twoich preferencji w zakresie stylu uczenia się.
3. Rozmowa coachingowa - czy zgadzasz się z uzyskanym wynikiem, czy i co należałoby zmienić, nad czym i jak popracować - wskazówki dotyczące odpowiedniego stylu uczenia się: wzrokowego, słuchowego, ruchowego.
4. Zalety i ograniczenia poszczególnych stylów uczenia według Davida Kolba.
5. Kolejna sesja coachingowa z udziałem kilku innych wychowanek. Ćwiczenie: Określanie wymaganych umiejętności do stylów uczenia się. Podział zespołu na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje jeden z czterech stylów uczenia się 4MAT Berenice McCarthy wraz z opisem charakterystycznych zachowań dla danego stylu oraz wykazem czasowników operacyjnych wg. B. Blooma. Zadaniem grupy jest przyporządkowanie wymaganych

umiejętności kształconych przez nauczyciela dla określonego stylu z wykorzystaniem listy czasowników operacyjnych: po co?, co?, jak?, co jeśli?

Następnie każda grupa korzystając z karty klasyfikacji metod przyporządkowuje je do wybranego stylu i kształconych umiejętności.

6. Prezentacja wytworów poszczególnych zespołów i dyskusja podsumowująca - wskazanie pojawiających się w trakcie pracy wątpliwości i pytań.
7. Test na dominującą półkulę mózgu. Na polecenie coacha wychowanki składają ręce:
   - jeżeli lewy kciuk jest na górze – dominuje prawa półkula mózgu,
   - jeżeli prawy kciuk jest na górze - dominuje lewa półkula mózgu. Omówienie, za co odpowiadają półkule mózgu (lewa – nasz policjant i cenzor, prawa – nasz błazen i artysta).
8. Podsumowanie sesji metodą *Pożywna kanapka* – informacja zwrotna.

Sesja 20,21

Ja i moja motywacja w uczeniu się.

1. Rozmowa z wychowanką na temat co znaczy słowo motywacja, jakie są rodzaje i źródła motywacji, co wpływa na poziom motywacji a co ją „zabija", jakie są sposoby zwiększania motywacji oraz o perspektywie czasowej planów.
2. Ustalenie listy powodów uczenia się
   - Podaj na kartce powody, dla których się uczysz (Uczę się, bo……..).
   - Przy każdym z motywów uczenia się postaw W, jeśli jest to motywacja wewnętrzna (pobudza do działania, które ma wartość samo w sobie - zainteresowanie, zamiłowanie do czegoś) , i Z, jeśli jest to motywacja zewnętrzna (stwarza zachętę do działania, które jest w jakiś sposób nagradzane lub pozwala uniknąć kary).
3. Zależy mi na tym, abyś osiągała jak najlepsze wyniki w nauce oraz uświadomiła sobie, jakie jest Twoje podejście do zdobywania wiedzy i umiejętności. Proszę, odpowiedz mi szczerze na pytania:
   a) czy lubisz się uczyć?
      TAK – dlaczego (podkreśl wybraną odpowiedź)
      - ponieważ moją pasją jest zdobywanie nowej wiedzy,
      - ponieważ jestem ambitna, obowiązkowa, solidna,
      - chcę zaimponować koleżankom,
      - ponieważ wiedza i umiejętności na wysokim poziomie zagwarantują mi ciekawą pracę i satysfakcjonujące wynagrodzenie,
      - ponieważ ciągle nie mogę przyswoić wymaganej przez nauczycieli wiedzy i umiejętności,
      - ponieważ nie zależy mi na dobrych ocenach,
      - wolę spędzać swój wolny czas na komputerze,
      - wolę spędzać więcej czasu ze znajomymi,

      NIE (jeśli nie, to dlaczego?)
   b) ile czasu w ciągu doby poświęcasz na naukę?
      - mniej niż 1 godzinę,
      - 1-2 godziny,
      - 3-4 godziny,
      - powyżej 4 godzin,
   c) ile czasu w ciągu doby spędzasz przy komputerze, TV?

      -wcale,
      - 1 - 2 godziny,
      - 2-3-godziny,
      - powyżej 4 godzin,

d) co czujesz, gdy Twoi koledzy otrzymują oceny lepsze niż TY?
   - cieszę się,
   - czuję złość,
   - czuję zazdrość,
   - też chciałabym otrzymywać takie oceny,
   - inne (jakie?)……

e) jeśli otrzymasz ocenę celującą, bardzo dobrą, to:
   - motywuje mnie to do dalszej nauki,
   - cieszę się i staram się , aby było ich więcej,
   - niestety, zaczynam uczyć się mniej z tego przedmiotu,
   - cieszę się, bo wzrośnie moje kieszonkowe,
   - inne (jakie?)……

f) jeśli otrzymasz ocenę niedostateczną, to:
   - staram się szybko ja poprawić,
   - mobilizuje mnie to do intensywniejszej nauki,
   - nie uczę się, bo i tak ich nie poprawię,
   - zniechęcam się do dalszej nauki,
   - nne (jakie?)……

g) czy odniosłaś w swoim życiu sukces?
   - TAK – napisz jaki……
   - NIE

h) czy chciałabyś osiągnąć w swoim życiu sukces ?
   - TAK – napisz jaki…….
   - NIE

i) czy uważasz, że sukces życiowy jest powiązany z sukcesami szkolnymi?
   - TAK, ponieważ…….
   - NIE, ponieważ……

Omówienie z wychowanką rezultatów jej odpowiedzi, podsumowanie i wnioski.

4. Ćwiczenie: CO CIĘ MOTYWUJE wg S.P.Robbins. Wybierz i zakreśl cyfrę (od 1 do 5), która najbardziej odpowiada Twoim przekonaniom: Zupełnie się nie zgadzam (1) lub Zgadzam się całkowicie (5):

1. Próbuję poprawić swoje osiągnięcia z poprzedniej szkoły. 2. Lubię współzawodniczyć i wygrywać. 3. Często rozmawiam z koleżankami z ośrodka o sprawach związanych z naszym pobytem. 4. Lubię trudne wyzwania. 5. Lubię mieć władzę. 6. Chcę, aby inni mnie lubili. 7. Chcę wiedzieć, jakie robię postępy podczas wykonywania zadania. 8. Stawiam czoła ludziom, którzy robią to, z czym się nie zgadzam. 9. Próbuję budować bliskie znajomości z koleżankami. 10. Lubię wyznaczać sobie cele i je osiągać. 11. Lubię wywierać wpływ na innych. 12. Lubię przynależeć do grup i organizacji. 13. Lubię odczuwać satysfakcję z realizacji trudnego zadania. 14. Często staram się uzyskać więcej kontroli nad tym, co się dzieje dookoła mnie. 15. Wolę pracować z innymi, niż sama.

Aby zdefiniować co Cię motywuje, wpisz cyfry, które odpowiadają Twoim przekonaniom obok numeru każdego twierdzenia. Dodaj wyniki w każdej kolumnie. Kolumna z najwyższym wynikiem będzie określać Twoją najważniejszą potrzebę.

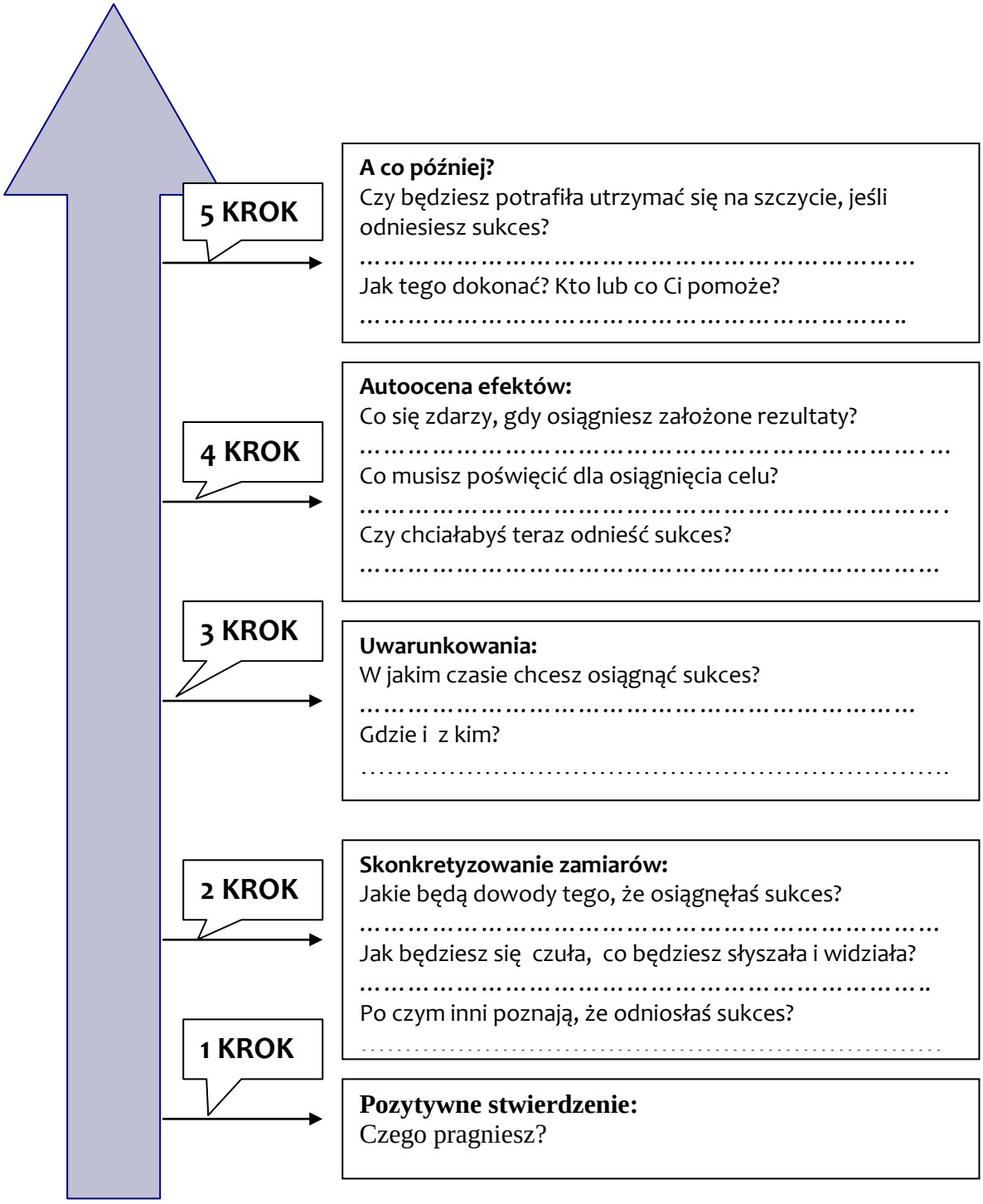
Osiągnięcia	Władza	Przynależność do grupy
1...	2...	3...
4...	5...	6...
7...	8...	9...

10…	11…	12…
13..	14…	15…

5. Podsumowanie zadania, analiza wyników.
6. Podsumowanie sesji.

Sesja 22,23
Ucząc się, osiągam sukcesy i cieszę się z nich.

1. Zastosowanie proponowanego narzędzia ,,Droga" w celu uświadomienia wychowance osiągnięcia szczególnie ważnego dla niej celu. Wykonanie plakatu w celu wizualizacji kolejnych kroków metody. Podsumowanie poszczególnych kroków.



2. W planowaniu swojego sukcesu pomocne Ci będzie też narzędzie „Siedem kroków do sukcesu" (wg. Bryana Tracy). Działaj zgodnie z poleceniami:

a. Zdecyduj, czego chcesz.

Krok pierwszy, to Twoja decyzja dotycząca tego, czego dokładnie chcesz.

b. Zapisz to.

Krok drugi, to zapisanie na papierze tego, dokładnie i w szczegółach. Cel, który nie jest zapisany, nie jest wcale celem. Jest tylko życzeniem i nie ma w sobie energii.

c. Ustal ramy czasowe.

Krok trzeci to ustalenie kiedy chcesz osiągnąć Twój cel. Jest to siła napędowa dla Twojej podświadomości. Jeśli jest to wielki cel, ustal daty osiągania poszczególnych kroków do celu.

d. Zrób listę.

Krok czwarty to zróbienie listy wszystkiego, co uważasz, że prowadzi do osiągnięciaTwojego celu. Kiedy przypomnisz sobie o nowych czynnościach, zadaniach - zapisz je uzupełniając listę.

e. Zorganizuj swoją listę.

Krok piąty to, zorganizuj swoją listę w plan działania. Zdecyduj, co zrobisz jako pierwsze, jako drugie itd. Zdecyduj co jest ważniejsze, a co mniej ważne. Następnie napisz swój plan na nową kartkę papieru.

f.Zacznij działać.

Krokiem szóstym jest podjęcie działania według Twojego planu. Zrób cokolwiek, ale zajmij
się tym. Zacznij teraz!

g. Zrób coś każdego dnia

Podejmuj jakieś działanie prowadzące do osiągnięcia tego celu każdego dnia. Rób to, co jest
najważniejsze w danym momencie, aby osiągnąć Twój cel. Rozwiń w sobie dyscyplinę robienia czegoś 365 dni każdego roku, które prowadzą Cię do przodu.

3. Ćwiczenie podsumowujące sesję: „Moje refleksje" (na dużej kartce papieru zapisz pionowo litery swojego imienia, a następnie od każdej litery poziomo podziel się swoimi refleksjami nt. ostatnich sesji - ćwiczenie „Maja"(np.- A-aktywizujące metody pracy to droga do sukcesu, I - interesujący jest cykl KOLBA itd.).
4. Nauczyciel – coach zwraca uwagę na różne sposoby planowania celów i drogi do ich osiągnięcia, zachęcając wychowankę do takiego planowania.

Etap V
Sesja 24

Ewaluacja programu

Ewaluacja programu przeprowadzona będzie z wykorzystaniem metody „Walizka i kosz". Rysujemy walizkę. Obok niej piszemy: Co zabieram ze sobą? Wychowanka ma wpisać to, co do niej szczególnie przemówiło, co się spodobało podczas realizacji programu lub co jej się przyda w przyszłości. Poniżej rysujemy kosz i białą plamę. Obok kosza piszemy: Co mi się nie przyda?
A obok białej plamy: Czego zabrakło? Wychowanka wypełnia krótkimi zdaniami, równoważnikami zdań lub kluczowymi słowami. Jest to okazja także do analizy przebiegu zajęć i szybkiego przypomnienia sobie, jak przebiegały.

Istotne są wszystkie refleksje wychowanki. To, czego zabrakło, powinno być uwzględnione w bieżącej pracy z wychowanką. Podobnie to, co było satysfakcjonujące, co się podobało. Następnie wychowanka pisze „List do przyjaciół", uwzględniając zapisane refleksje i popiera je argumentami.

Bibliografia:

1) Atkinson M., Chois Rae T., ,,Sztuka i nauka coachingu", Flow Przepływ, tom 3, Warszawa 2012.
2) Bartosiński B., Dębska E., Gregorczyk – Kaćmiel B., Majewski B., Marianowska A., Opolska – Bielańska A., Paszkowska A., Rębecki M., Sobolewski A., Wachowiak P., Wojtowicz E., Zakrzewski J., *Perspektywy edukacyjno – zawodowe – narzędzia diagnozy, informacji i aktywizacji zawodowej .* GlobalFun Sp.zo.o Warszawa 2015.
3) Keller J.,,Najważniejsza jest postawa", Wydanie drugie, Warszawa 2007.
4) Kupaj L.,*Coaching przy kuchennym stole.* Szkoła Coachingu Liliana Kupaj. 2015.
5) Kupaj L., Krysa W., *Kompetencje trenerskie w pracy nauczycieli. Jak zmotywować ucznia do nauki.* ABC a Wolters Kluwer business. Warszawa 2015.
6) Kupaj L., Krysa W., *Kompetencje coachingowe nauczycieli. Jak rozwijać potencja ucznia w szkole.* ABC a Wolters Kluwer business. Warszawa 2014.
7) Kupaj L., *Twój Podręczny Mentor*. Szkoła Coachingu Liliana Kupaj. Zbylitowska Góra 2012.
8) Lamont G., ,,Jak podnieść pewność siebie", Łódź 2008
9) Linksman, R., W jaki sposób szybko się uczyć?, Wyd. Świat Książki, Warszawa 2005. ISBN 9788324700417.
10) Niewiadomska I., AUCTORIZO LIBERTAS – Model wczesnej interwencji socjalnej" Drukarnia ER – ART PLUS .Lublin 2013.
11) Program « Jestem coachem, mentorem – « przewodnikiem » mlodego człowieka, opracowany w projhekcie w ramach programu Erasmus+.
12) Rzycka O., ,,Niezwykła moc zadawania pytań w zarządzaniu ludźmi", Warszawa 2010.
13) Sitarczyk M. ,*QUO VADIS IUVENIS? Model wczesnej interwencji socjalnej.* Drukarnia ER – ART PLUS. Lublin 2012.
14) Stoltzfus T., ,,Sztuka zadawania pytań w coachingu", str. 19, Wrocław 2012.
15) Szczepanik A. ,*Wspieraj młodzież coachingowo .* Pakiet Edukacyjny Pozaformalnej Akademii jakości Pakietu. Część 6, Warszawa" Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Narodowa Agencja Programu Erasmus +.
16) Weinstein – Fitzgerald K., *Action learning.* PETIT .Warszawa 1999.
17) Whitmore J., ,,Coaching – trening efektywności", Warszawa 2011.
18) Wilczyńska M., Nowak M., Kućka J., Sawicka J., Sztajerwald K., ,,Moc coachingu", Gliwice 2011.
19) Zalewski Z., *A ZIMUTH VITA – Model wczesnej interwencji.* Drukarnia ER – ART PLUS. Lublin 2013.
20) Zubrzycka-Nowak M., Rybczyńska K., Monostori S., ,,Czym (nie) jest coaching, Prawdy i mity o coachingu", Sopot 2010.

Załącznik nr 1.

Etap II.
Poznawanie mnie

Nazywam się: ……..

Moim opiekunem jest:…… ……

Data przyjazdu do placówki: ……

a zespół który będzie z Tobą pracował będzie mógł lepiej zrozumieć Twoje myśli i uczucia. Mamy także nadzieję, że ten program pomoże także Tobie w lepszym zrozumieniu siebie.

Ta książeczka jest Twoją własnością. Będziesz mogła zabrać ją ze sobą, kiedy będziesz nas opuszczać. W czasie Twojego pobytu w naszej placówce będzie trzymana w Twojej dokumentacji, w bezpiecznym miejscu.

Każda dziewczyna, która do nas trafia bierze udział w programie pt. **„Poznawanie MNIE”**. Składa się on z pięciu sesji, z których każda trwa około godziny. Wszystkie sesje są poświęcone Tobie i pozwalają dowiedzieć się czegoś więcej na Twój temat. Dotyczą tego co lubisz robić, co jest dla Ciebie ważne, kim jesteś, ale również odpowiadają na pytania dlaczego do nas trafiłaś i pozwalają odnieść się do Twojej edukacji.

Po zamknięciu programu będziemy mogli przejść do dalszej pracy, którą dzięki temu, że poznamy Cię lepiej dostosujemy do Twoich potrzeb.

TREŚĆ

…czyli po jakich obszarach będziesz się poruszać:

- ***Ja!***
- ***Dlaczego jestem w ośrodku?***
- ***Szkoła***
- ***Jak spędzam czas?***
- ***Ludzie, którzy są dla mnie ważni***

Sesje powinny odbywać się w kolejności przedstawionej na liście.

Umowa między opiekunem i wychowanką

Umowa powinna zostać omówiona i podpisana przez obydwie strony przed rozpoczęciem programu. Pozwala ona określić czego od siebie oczekujecie i jakie są Wasze obowiązki.
Najważniejsze kwestie, które musicie uzgodnić to:

- **Poufność**

Musisz wiedzieć, że jeśli poinformujesz wychowawcę o przestępstwie, które nie zostało zgłoszone policji jego obowiązkiem jest przekazanie tej informacji dalej.

- **Częstotliwość sesji**

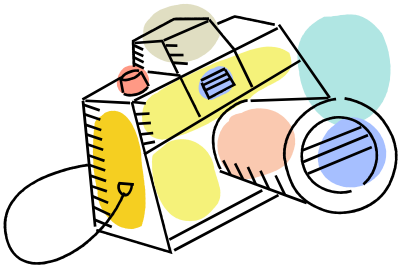
Sesje będą odbywać się w cyklu raz na tydzień i będą trwać około godziny. Czasem sesje mogą być opóźnione lub nawet odwołane, ale warto starać się trzymać się planu

- **Nie przeszkadzać w czasie sesji!**

Sesje odbywać się będą w cichym, zamkniętym pomieszczeniu bez udziału osób trzecich.

Czy masz dodatkowe oczekiwania w związku z organizacją i przebiegiem sesji wobec wychowawcy, z którym będziesz pracowała? TAK/NIE
(Jeśli TAK, proszę określić jakie)
……
……
……
……
……
……

Twój podpis:
……
Podpis wychowawcy:
……
Data:
……
…



Sesja 1

Data: ……

JA…

Zanim zaczniesz wypełniać ankietę, poproś swojego opiekuna, aby zrobił Ci zdjęcie. Jeśli wolisz możesz też zrobić je samodzielnie. Zdjęcie zostanie wydrukowane i przyniesione na kolejną sesję. Zostanie umie pierwszej stronie programu. Pamiętaj, że ten program należy będziesz mogła zabrać go ze sobą opuszczając ośrodek.

UŚMIECH !!!

Powinnaś znać już placówkę, ale jeśli jeszcze jej nie poznałaś, poproś opiekuna, żeby Cię po niej oprowadził. Zróbcie to, zanim przejdziesz do wypełniania ankiety.

Nazywam się: _____

Wolę, gdy się mnie nazywa:_____

Data urodzenia: _____

Mam ____ lat. Mój wzrost to _____

Urodziłam się w (miejsce): _____

Mam włosy koloru: _____ Oczy koloru: _____

Moje pochodzenie etniczne to: _____

Co jeszcze mogę powiedzieć o sobie? (np. zainteresowania, ulubione potrawy):_____

_____

_____

Rzeczy które lubię robić:
1:
2:
3:

Rzeczy których nie lubię robić:
1:
2:
3:

Moje dobre strony:
1:
2:
3:

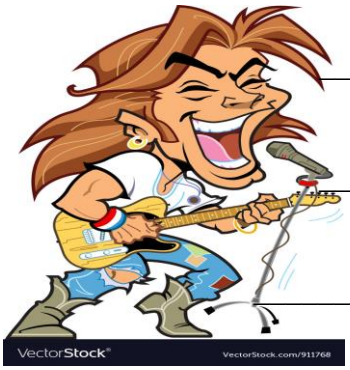
Moje najgorsze strony:
1:
2:
3:

Co lubię/czego nie lubię

Bardzo lubię

Nienawidzę

_____ **Potrawy** _____



_____ **Muzyka** _____

_____ **Zespół/Artysta** _____

_____ **Program TV** _____

_____ **Człowiek** _____

_____ **Sport** _____

_____ **Książka** _____

_____ **Gra komputerowa** _____

Rzeczy, które bym w sobie zmieniła:

Rzeczy, których nie chcę zmieniać:

Rzeczy, które lubię najbardziej u innych:

Rzeczy, których nie lubię w ludziach:

Sesja 2 **Data .....**

Dlaczego jestem w placówce?

1. Czy wiesz, dlaczego trafiłaś do placówki?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Kiedy się dowiedziałaś, że trafisz do placówki?

_____

_____

_____

3. Jak myślisz, ile czasu spędzisz w placówce?

1 tydzień ☐ **1 miesiąc** ☐ **3 miesiące** ☐

3-6 miesięcy ☐ **6-12 miesięcy** ☐ **1 rok** ☐

dłużej niż rok ☐ **nie wiem** ☐

4. Jakie są Twoje odczucia związane z pobytem w placówce?

_____

_____

_____

5. Czy jest coś szczególnego co chciałabyś osiągnąć podczas pobytu w ośrodku?

_____

_____

_____

Sesja 3 **Data .....**

Szkoła

1. Jak się nazywa szkoła, do której ostatnio chodziłaś ?

_____

2. Jak długo chodziłaś do tej szkoły ?

_____

3. Kiedy ostatnio byłaś na lekcji, nie licząc Twojego pobytu w placówce ?

_____

4. Do jakich innych szkół uczęszczałaś ?

_____

_____

_____

5. Jakie były powody, dla których nie chciałaś tam chodzić ?

_____

_____

_____

6. Co Ci się podoba w szkole ?

_____

_____

_____

7. Co Ci się nie podoba w szkole ?

_____

_____

_____

8. Na czym polegały Twoje problemy w szkole (trudności w nauce, kontakty z kolegami) ?

_____

_____

_____

9. Jakie są Twoje ulubione przedmioty w szkole ?

_____

_____

_____

10. Których przedmiotów nie lubisz ?

_____

_____

_____

11. Opowiedz mi o swoich przyjaciołach ze szkoły ?

_____

_____

_____

12. Co robiłaś zamiast chodzenia do szkoły ?

_____

_____

_____

13. Czy chciałabyś wrócić do szkoły kiedy opuścisz placówkę ?

TAK/NIE

Jeśli tak, czego chciałbyś się uczyć ?

_____

_____

_____

14. Jak myślisz, czego chciałabyś się nauczyć w szkole w czasie Twojego pobytu tutaj ?

_____

_____

_____

15. Czy zdobyłaś już jakieś umiejętności?

_____

_____

_____

16. Jakie kwalifikacje chciałabyś zdobyć ?

_____

_____

_____

17. Co będziesz musiała zrobić aby to osiągnąć ?

_____

_____

_____

18. Jeśli zaczynasz myśleć o przyszłości… co chciałabyś robić ?

_____

_____

_____

19. W czym jesteś dobra /co Cię interesuje ?
Np.: praca ze zwierzętami, gotowanie…

_____

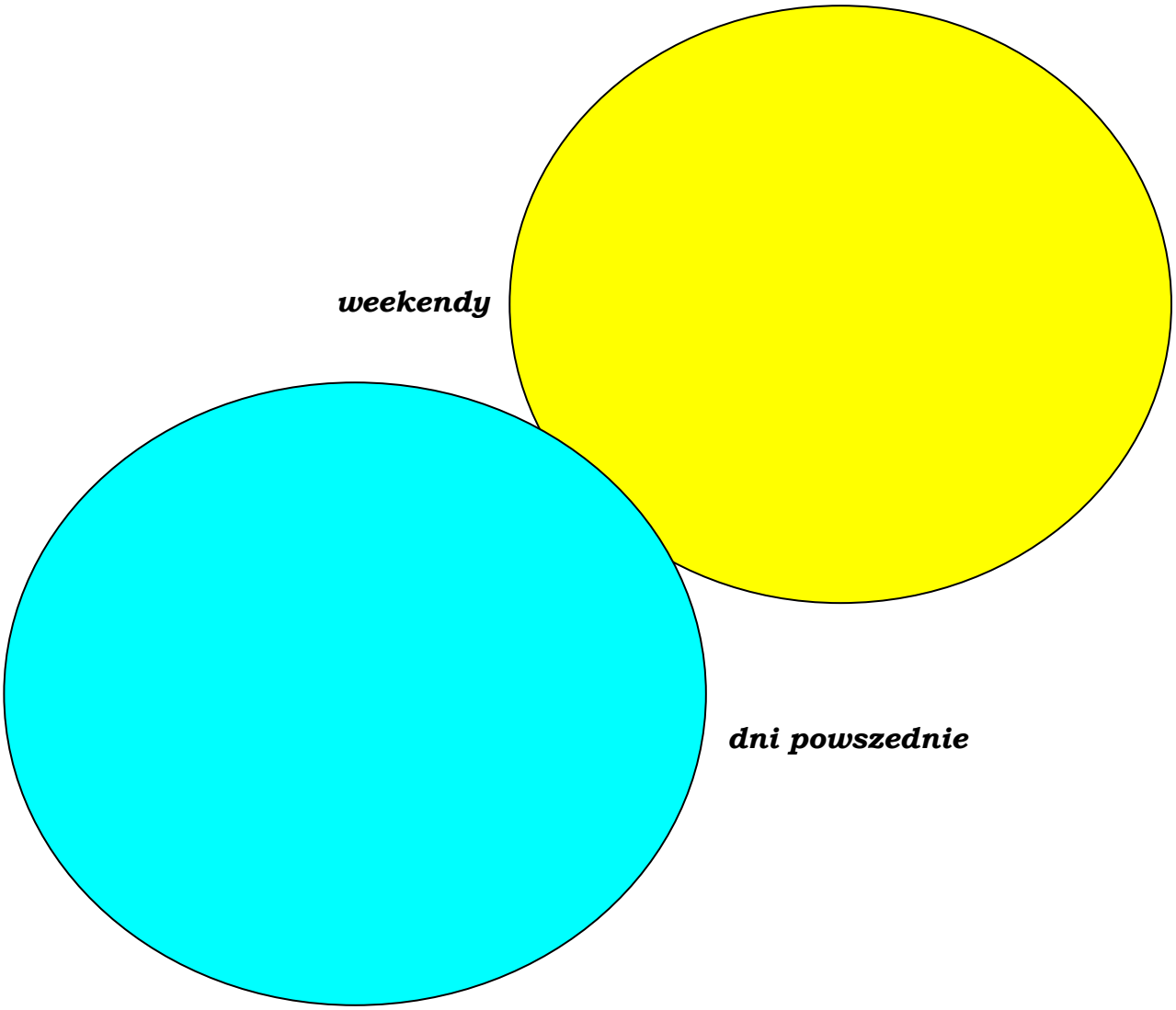
_____

_____

Sesja 4 **Data .....**

Jak spędzam czas

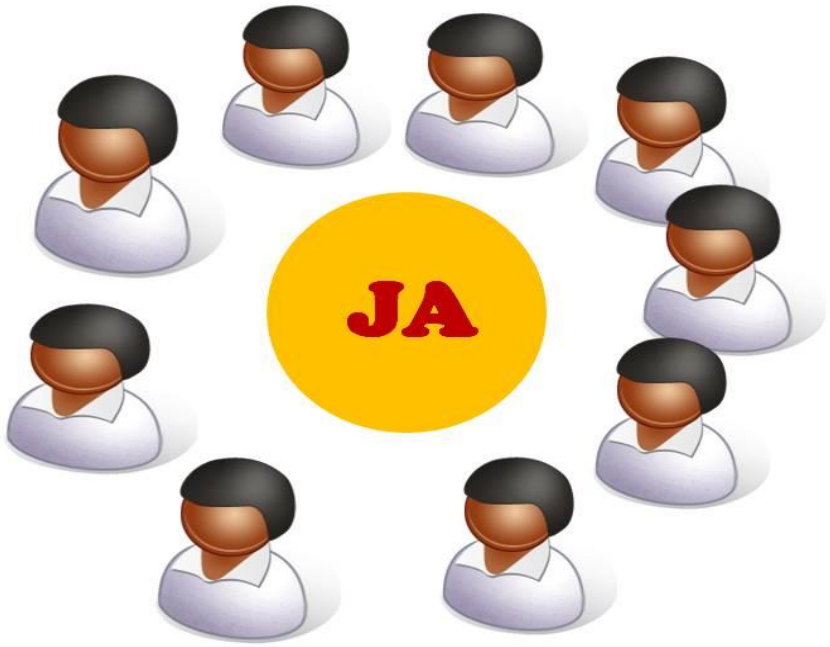
Zastanów się przez chwilę i pomyśl o rzeczach, które robiłaś regularnie zanim trafiłaś do ośrodka. Wpisz te rzeczy w dwóch kręgach – odpowiednio – rzeczy, które robiłaś zwykle w tygodniu i rzeczy, które robiłaś w czasie weekendów.



Sesja 5 **Data .....**

Ludzie którzy są dla mnie ważni

Pomyśl o osobach, które są ważne w Twoim życiu. Napisz ich imiona nad postaciami znajdującymi się wokół Ciebie. Jeśli masz swoje ulubione zwierzę, też możesz zamieścić tam jego imię. Możesz umieścić dowolną liczbę imion, to ile ich będzie jest Twoją decyzją.

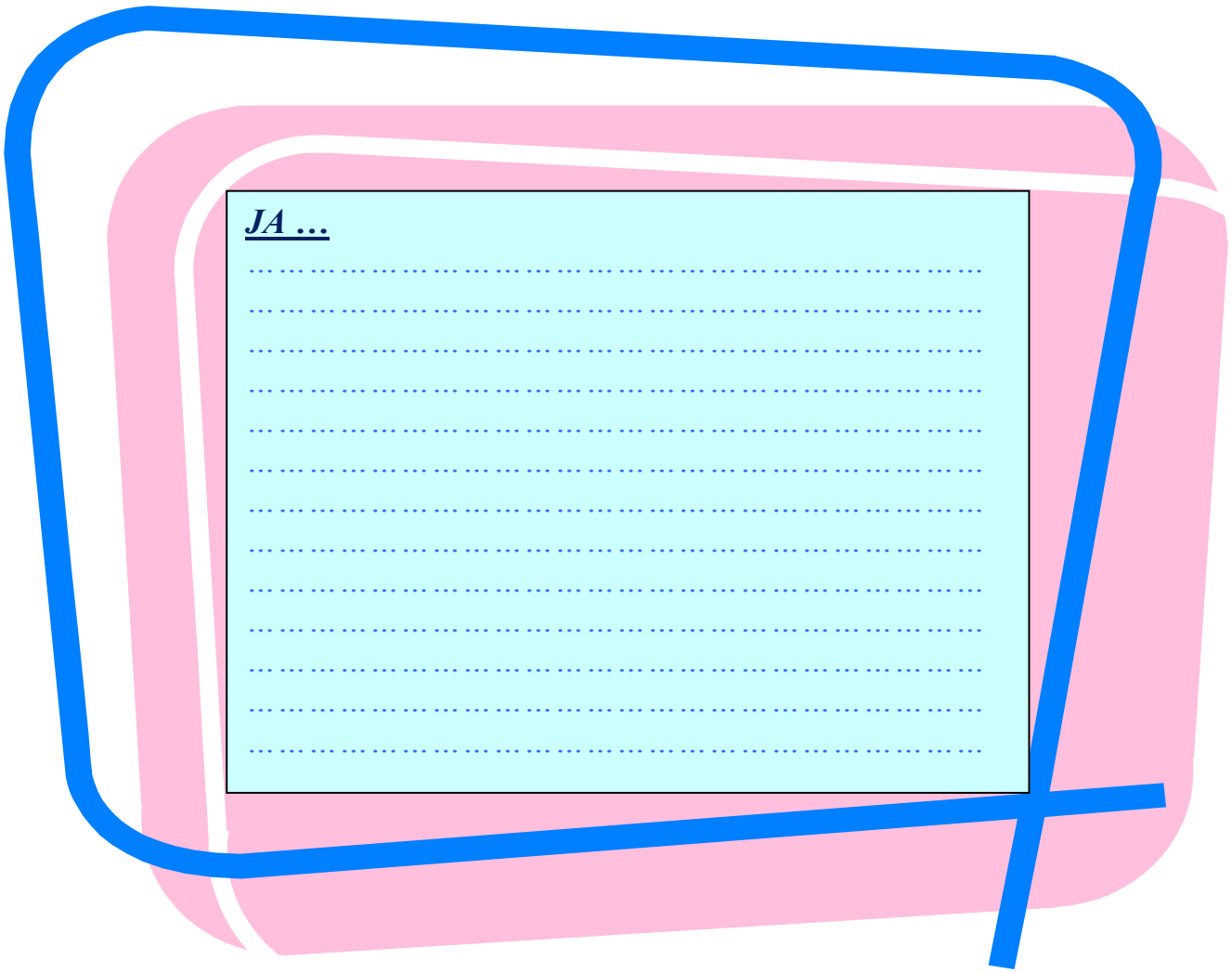


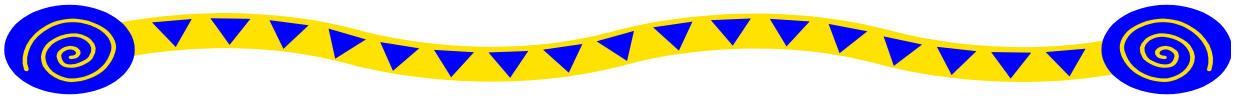
Powiedz, dlaczego ci ludzie są ważni dla Ciebie ? Spróbuj podać powody, napisz je albo przy ich imionach lub poniżej

.....
.....
.....
.....

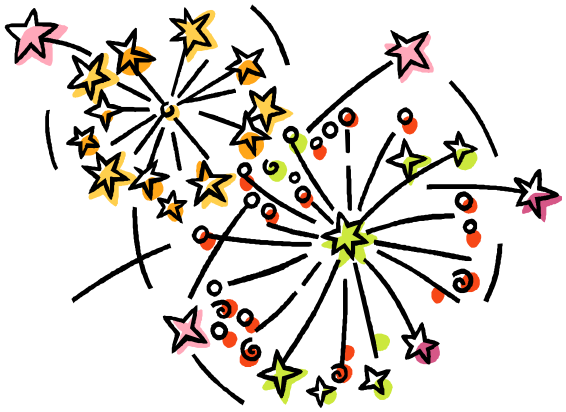
Tak, to właśnie ja...

Na naszych spotkaniach dużo rozmawialiśmy o Tobie. Ta strona jest podsumowaniem naszej pracy. Powinno znaleźć się na niej to, czego Ty dowiedziałaś się o sobie. Spisz to, co wydaje Ci się najważniejsze. Jeśli chcesz, możesz też zrobić rysunek.





GRATULACJE !!!



Pomyślnie ukończyłaś program „Poznawanie mnie” !!!

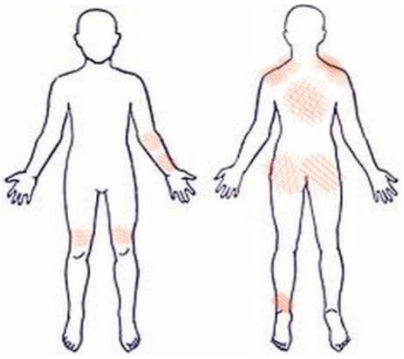
Dobra robota !!!

Program ” Poznawanie mnie” został opracowany na podstawie materiału przywiezionego z wizyty studyjnej w Hillside Secure Center w Walii, która odbyła się w ramach programu DAPHNE III – „Dziewczęta stosujące przemoc – interwencja i prewencja” w Polsce prowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Edukacji Prawnej i współfinansowanego ze środków Komisji Europejskiej.

Opracowanie: Fundacja po DRUGIE

Do programu 8.

Załącznik nr 2.



LISTA UCZUĆ. **CZUJĘ SIĘ…**

1. agresywna	21. rozluźniona	41. rozczarowana
2. pełna nadziei	22. podniecona	42. wstrząśnięta
3. rozżalona	23. spięta	43. zmartwiona
4. zakłopotana	24. zaszokowana	44. niespokojna
5. bezpieczna	25. doceniona	45. rozdarta
6. pewna siebie	26. spokojna	46. wściekła
7. samotna	27. zatrwożona	47. nieszczęśliwa
8. zaniepokojona	28. swobodna	48. rozdrażniona
9. bezradna	29. kochana	49. zawstydzona
10. podejrzliwa	30. potrzebna	50. znudzona
11. sfrustrowana	31. szczęśliwa	51. odrzucona
12. zaskoczona	32. przerażona	52. zadowolona z siebie
13. bezsilna	33. urażona	53. zagrożona
14. podekscytowana	34. niepewna	54. pełna entuzjazmu
15. pełna energii	35. przestraszona	55. szczęśliwa
16. zasmucona	36. niepewna siebie	56. zazdrosna
17. bezwartościowa	37. wartościowa	57. niekochana
18. podminowana	38. rozbawiona	58. uradowana
19. smutna	39. winna	59.zdenerwowana
20. zastraszona	40. zła	

Załącznik nr 3

MOJE CELE ŻYCIOWE
(MARZENIA)

Załącznik nr 4

DLA.....

ŻYCZENIA SPEŁNIENIA MARZENIA.....

OD.....

PODPIS.....

Załącznik nr 5

AUTOTEST ZAINTERESOWAŃ I PREFERENCJI ZAWODOWYCH

Celem tego testu jest samopoznanie. W teście zaznacz te zdania, z którymi się zgadzasz i które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia. Test ten należy wypełniać bez dłuższego zastanawiania się, przyjmując, że pierwsza myśl, jaka Ci przyjdzie do głowy jest najlepsza. Wykonanie testu pozwala na określenie trzyliterowego kodu.

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.
2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju może wpłynąć na moje usposobienie.
4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.
6. Doceniam jasno określone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.
7. Potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.
8. Mogę godzinami myśleć o czymś.
9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
10. Kocham towarzystwo.
11. Lubię rywalizację.
12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpocząć pracę nad projektem.
13. Lubię pracować rękami.
14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz moim twórczym zdolnościom.
16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.
17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.
18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.
19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.
20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrzania mojego sposobu myślenia.
21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz próbować nowe kierunki mody i kolory.
22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba ma potrzebę rozmowy.
23. Lubię organizować ludzi i dawać im impuls do pracy.
24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.
25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.
26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.
27. Potrafię wyobrażać sobie różne rzeczy.
28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.
29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.
30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone mi zadanie.
31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.
32. Chętnie czytam książki na każdy temat, który budzi moją ciekawość.
33. Uwielbiam wypróbowywać nowe, kreatywne pomysły.
34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.
35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.
36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania na siebie odpowiedzialności.
37. Lubię zużywać masę czasu na dyskusje.
38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.
39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.

40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.
41. Kiedy proponuję plan, wolę żeby inni zajmowali się szczegółami.
42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, gdzie przebywam.
43. Pracowanie na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.
44. Bez przerwy zadaję pytanie „dlaczego?".
45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.
46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.
47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest dla mnie niezmiernie ciekawe.
48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje kierownictwo.
49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.
50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.
51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.
52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.
53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.
54. Efektywność to coś dla mnie - pracować określoną ilość godzin każdego dnia.
55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.
56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.
57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.
58. „Nie widziałem cię długi czas powiedz, co u ciebie?".
59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.
60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.
61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.
62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego co jest dostępne o tematach, które mnie interesują.
63. Nie chcę być jak inni. Wolę robić rzeczy inaczej.
64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc".
65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawy.
66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.
67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.
68. Ludzie działają stymulujące na mój intelekt.
69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.
70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.
71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.
72. Nie znoszę, kiedy ktoś zmienia metodę, kiedy kończę pisanie swojej pracy.
73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych".
74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.
75. Lubię robić happeningi.
76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać uwagę ludziom, którzy wyglądają na samotnych i bez przyjaciół.
77. Lubię handlować.
78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.
79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.
80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.
81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwyczajnego.
82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.
83. Jeśli nie daję sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.
84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.
85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok."
87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych *rzeczy* wokół mnie.
88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach.
89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.

90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwym.

AUTOTEST ZAINTERESOWAŃ I PREFERENCJI ZAWODOWYCH

Wyniki

Należy zakreślić te same liczby, które zostały zakreślone w teście samooceny.

R	B	A	S	I	T
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Zapisz ilość liczb zakreślonych w każdej kolumnie:

R _____B _____A_____ S _____I _____T_____

Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

l. ..... 2. ..... 3 .....

AUTOTEST ZAINTERESOWAŃ I PREFERENCJI ZAWODOWYCH

Wyniki

Należy zakreślić te same liczby, które zostały zakreślone w teście samooceny.

R	B	A	S	I	T
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Zapisz ilość liczb zakreślonych w każdej kolumnie:

R _____B _____A_____ S _____I _____T_____

Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

l. ..... 2. ..... 3 .....

Test ten pomoże Ci w podjęciu rozsądnej decyzji dotyczącej przyszłego zawodu! Bowiem główna zasada szczęśliwego życia zawodowego brzmi:
Rób co kochasz, a pieniądze przyjdą same.

Odszyfrowanie oznaczeń

R – realista
T – tradycjonalista (konwencjonalny)
I – inicjator (przedsiębiorczy)
B – badacz
A – artysta
S – otwarty na kontakty z ludźmi (społeczny)

Interpretacja wyników:

REALISTA

osoba cechująca się: niezależnością, praktycyzmem, dobrą formą fizyczną, agresywnością, konserwatyzmem. Używa rąk i oczu by badać rzeczy lub coś wykonać. Używa sprawniej ciała niż słów, bardziej myśli niż uczuć. Posiada fizyczną kondycję, siłę, logikę. Lubi napięcie, podejmować ryzyko, być na świeżym powietrzu, konkretne problemy, pieniądze, używać narzędzi i dużych maszyn. Rozwiązuje problemy przez działanie.

TRADYCJONALISTA

Osoba cechująca się: pokojowym usposobieniem, uporządkowania, dokładna, używa myślenia, oczu i rąk, by wykonać zadania. Jest logiczna, dokładna, odpowiedzialna. Lubi porządek, zdecydowanie, bezpieczeństwo. Rozwiązuje problemy poprzez podążanie za uznanymi zasadami.

INICJATOR

Osoba cechująca się: energią, niezależnością zapałem, pełnią wiary w siebie, dominacji. Używa myślenia uczuć do pracy z ludźmi i wykonywania zadań. Posiada umiejętności uczuciowego wczuwania się w sprawy, jest pewna siebie. Lubi organizować, kierować, administrować, pieniądze i wpływy. Rozwiązuje problemy przez podejmowanie ryzyka.

BADACZ

Osoba cechująca się: niezależnością, ciekawa świata, analizuje swoje myśli i uczucia, nietradycyjna. Używa myślenia, zasobu informacji bardziej niż zwykle, kontakty z ludźmi i rzeczami częściej niż zwykle. Posiada zdolności intelektualne, logikę i znajomości rzeczy. Lubi wyzwania, wymianę myśli i skomplikowania, abstrakcyjne problemy. Rozwiązuje problemy przez myślenie.

ARTYSTA

Osoba cechująca się: kreatywnością, uczuciowa, o poczuciu estetyki, analizuje swoje myśli i uczucia, ekspresyjna, asocjalna. Używa rąk, oczu, myśli, by tworzyć nowe rzeczy, pisać. Posiada dobre oko, wyostrzony słuch, inteligencję, rozumienie kolorów, form, dźwięków i uczuć. Lubi piękno, luźną działalność, wymianę myśli, interesujące i niezwyczajne widoki, dźwięki, struktury, ludzi. Rozwiązuje problemy, kierując się uczuciami.

OTWARTY NA KONTAKTY Z LUDŹMI

Osoba cechująca się: osoba przywódca, która interesuje się innymi, uczuciowa, humanistyczna, wspierająca, odpowiedzialna. Używa uczuć, słów, idei w pracy z innymi, którą woli niż fizyczną działalność. Posiada umiejętności wczuwania się, rozumienia spraw, jest otwarta, naturalna, taktowna. Lubi pomagać innym, dzieli się, lubi grupy, luźną działalność. Rozwiązuje problemy kierując się uczuciami.

Test ten pomoże Ci w podjęciu rozsądnej decyzji dotyczącej przyszłego zawodu! Bowiem główna zasada szczęśliwego życia zawodowego brzmi:

Rób co kochasz, a pieniądze przyjdą same.

Odszyfrowanie oznaczeń

R – realista
T – tradycjonalista (konwencjonalny)
I – inicjator (przedsiębiorczy)
B – badacz
A – artysta
S – otwarty na kontakty z ludźmi (społeczny)

Interpretacja wyników:

REALISTA

osoba cechująca się: niezależnością, praktycyzmem, dobrą formą fizyczną, agresywnością, konserwatyzmem. Używa rąk i oczu by badać rzeczy lub coś wykonać. Używa sprawniej ciała niż słów, bardziej myśli niż uczuć. Posiada fizyczną kondycję, siłę, logikę. Lubi napięcie, podejmować ryzyko, być na świeżym powietrzu, konkretne problemy, pieniądze, używać narzędzi i dużych maszyn. Rozwiązuje problemy przez działanie.

TRADYCJONALISTA

Osoba cechująca się: pokojowym usposobieniem, uporządkowania, dokładna, używa myślenia, oczu i rąk, by wykonać zadania. Jest logiczna, dokładna, odpowiedzialna. Lubi porządek, zdecydowanie, bezpieczeństwo. Rozwiązuje problemy poprzez podążanie za uznanymi zasadami.

INICJATOR

Osoba cechująca się: energią, niezależnością zapałem, pełnią wiary w siebie, dominacji. Używa myślenia uczuć do pracy z ludźmi i wykonywania zadań. Posiada umiejętności uczuciowego wczuwania się w sprawy, jest pewna siebie. Lubi organizować, kierować, administrować, pieniądze i wpływy. Rozwiązuje problemy przez podejmowanie ryzyka.

BADACZ

Osoba cechująca się: niezależnością, ciekawa świata, analizuje swoje myśli i uczucia, nietradycyjna. Używa myślenia, zasobu informacji bardziej niż zwykle, kontakty z ludźmi i rzeczami częściej niż zwykle. Posiada zdolności intelektualne, logikę i znajomości rzeczy. Lubi wyzwania, wymianę myśli i skomplikowania, abstrakcyjne problemy. Rozwiązuje problemy przez myślenie.

ARTYSTA

Osoba cechująca się: kreatywnością, uczuciowa, o poczuciu estetyki, analizuje swoje myśli i uczucia, ekspresyjna, asocjalna. Używa rąk, oczu, myśli, by tworzyć nowe rzeczy, pisać. Posiada dobre oko, wyostrzony słuch, inteligencję, rozumienie kolorów, form, dźwięków i uczuć. Lubi piękno, luźną działalność, wymianę myśli, interesujące i niezwyczajne widoki, dźwięki, struktury, ludzi. Rozwiązuje problemy, kierując się uczuciami.

OTWARTY NA KONTAKTY Z LUDŹMI

Osoba cechująca się: zdolnościami przywódczymi, która interesuje się innymi, uczuciowa, humanistyczna, wspierająca, odpowiedzialna. Używa uczuć, słów, idei w pracy z innymi, którą woli niż fizyczną działalność. Posiada umiejętności wczuwania się, rozumienia spraw, jest otwarta, naturalna, taktowna. Lubi pomagać innym, dzieli się, lubi grupy, luźną działalność. Rozwiązuje problemy kierując się uczuciami.

TYPY OSOBOWOŚCI

Typ realistyczny. Reprezentowany jest przez osoby, które lubią poprzez działanie rozwiązywać różne problemy. W pracy używają maszyn, narzędzi przy obsłudze obiektów, produkcji, przetwarzaniu surowców, ich wydobywaniu, przy uprawie roślin, hodowli zwierząt. Dobrze się czują realizując zadania, w których trzeba się napracować fizycznie. Osoby te są uzdolnione technicznie lub mechanicznie.

Typowe zawody: elektryk, grawer, kierowca, mechanik, optyk, pilot, tokarz, tapicer i inne zawody rzemieślnicze. Zawody związane z przetwórstwem surowców, leśnik, ogrodnik, rolnik.

Typ badawczy. Dąży do zrozumienia otaczającego świata, poszukuje prawdy analizując rzeczy, zjawiska, myśli, uczucia. Lubi w pracy spotykać się z abstrakcyjnymi, skomplikowanymi

problemami, wyzwaniami, oceniać, tworzyć teorie. Osoby z cechami tego typu często posiadają zdolności matematyczne i naukowe.
Typowe zawody: antropolog, astronom, archeolog, biolog, chemik, filozof, geolog, geograf, fizyk, farmaceuta, matematyk, historyk, meteorolog, programista, politolog, statystyk, socjolog.
Typ artystyczny. Lubi zajmować się sztukami pięknymi, muzyką, literaturą, rozwija pomysły, koncepcje, tworzy nowe rzeczy. Preferuje zachowania kreatywne, niecodzienne sytuacje, wymianę myśli. Woli pracować w sytuacjach nieplanowanych, wykorzystując swoją wyobraźnię .

i zdolności twórcze. Problemy rozwiązuje przez tworzenie. Wykazuje zdolności muzyczne, pisarskie, plastyczne. Określany jest, jako twórczy o rozwiniętej wyobraźni i estetyce

Typowe zawody: aktor, architekt, dyrygent, dekorator wnętrz, fotograf ilustrator, kompozytor, malarz, muzyk, pisarz, projektant mody, plastyk, reżyser, rzeźbiarz, tancerz, wizażysta.

Typ społeczny. Lubi zajęcia z innymi ludźmi: pomaga, doradza, wyjaśnia, informuje, opiekuje się innymi, leczy. W pracy z innymi używa słów uczuć, idei. Osoby z tego typu określane są, jako empatyczne i cierpliwe.

Typowe zawody: fizykoterapeuta, bibliotekarz, hostessa, ksiądz, kelner, lekarz, logopeda, masażysta, nauczyciel, psycholog, pracownik socjalny, policjant, ratownik, pielęgniarka, stewardesa, trener.

Typ przedsiębiorczy. Lubi pracę z ludźmi, ale ukierunkowaną na osobiste korzyści. Lubi mieć władzę, pieniądze, wpływać na innych, kierować, przewodzić, przekonywać innych do celów organizacyjnych lub osiągnięć ekonomicznych. Posiada cechy przywódcze i komunikowania się. Określany jest, jako energiczny i pewny siebie.

Typowe zawody: adwokat, agent ubezpieczeniowy akwizytor, dyplomata, doradca np. podatkowy księgarz, makler, menedżer, notariusz, prawnik, zaopatrzeniowiec.

Typ konwencjonalny. Lubi zajęcia i zawody związane z danymi, ich porządkowaniem i strukturalizowaniem. Lubi porządek i bezpieczeństwo. Rozwiązuje problemy według ustalonych zasad, instrukcji, reguł i procedur działania, poleceń zwierzchników. Posiada umiejętności urzędnicze i rachunkowe.

Typowe zawody: archiwista, bileter, agent celny, agent ubezpieczeniowy, edytor, inkasent, kasjer, kosztorysant, księgowy, notariusz, radca prawny, recepcjonista, rzeczoznawca, statystyk, syndyk, stenograf, urzędnik biurowy, technik BHP, wizytator.

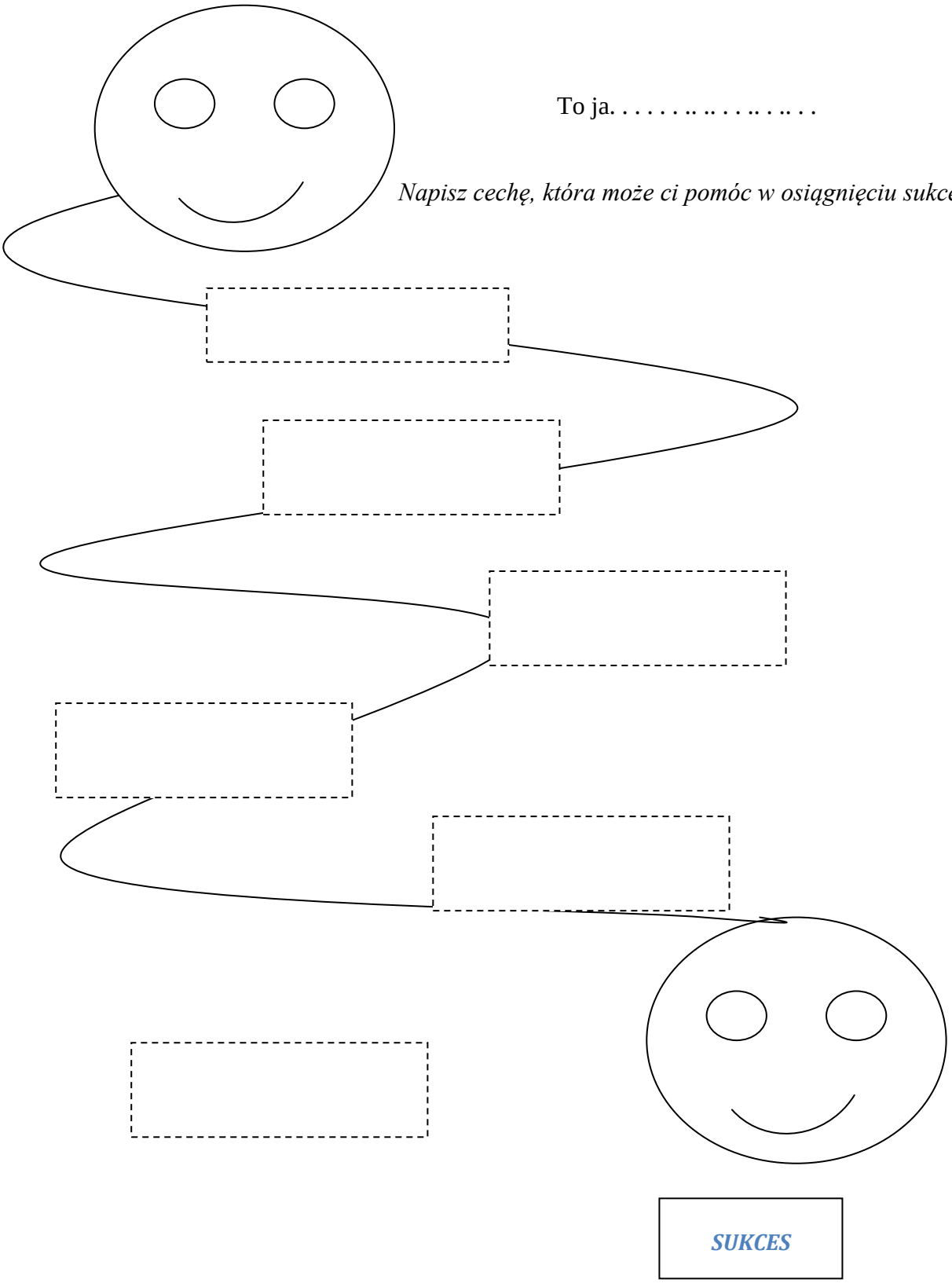
Typy czyste nie istnieją – jeden typ jest dominujący, a pozostałe dopełniające.

Analogicznie do 6 kategorii osobowości można wyróżnić 6 typów środowisk pracy: realistyczne, badawcze, artystyczne, społeczne, przedsiębiorcze i konwencjonalne. Środowisko pracy tworzą osoby o określonym typie osobowości, problemach i wymaganiach zawodowych. Ludzie poszukują takiego środowiska pracy, które umożliwia realizację im własnych umiejętności, wartości, preferowanych ról. Jeżeli jednostka nie znajduje takiego środowiska – odczuwa konflikt, frustrację, ma niskie osiągnięcia i niski poziom satysfakcji z pracy.

Satysfakcja z wykonywanej pracy zależy od stopnia zbieżności typu osobowości i wybranego zawodu. Dla podjęcia świadomych decyzji zawodowych istotne jest posiadanie odpowiedniej wiedzy o samym sobie oraz wymaganiach zawodowych.

Załącznik nr 5

Rysunek do ćwiczenia „Droga do sukcesu"



Załącznik do programu 9.

Załącznik nr 6

Kwestionariusz (wg Ricki Linksmana) pozwalający ustalić odpowiadający Ci styl uczenia się

1. Gdy spotykasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?

a. jak wygląda i jak jest ubrana,
b. w jaki sposób i co mówi, jaki ma głos,
c. co w stosunku do niej czujesz,
d. w jaki sposób się zachowuje i co robi.

2. Co najczęściej zostaje ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznanej ci wcześniej osoby?

a. jej twarz,
b. jej imię/nazwisko,
c. to, co czułeś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz,
d. to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz.

3. Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?

a. na jego wygląd,
b. na dźwięki i rozmowy, jakie się w nim toczą,
c. na to, jak dobrze emocjonalnie i fizycznie sie w nim czujesz,
d. na to, co się w nim dzieje i co ty mógłbyś w nim robić.

4. Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?

a. gdy nauczyciel daje ci coś do czytania na papierze lub tablicy, pokazuje ci książki, ilustracje, wykresy, mapy, szkice lub przedmioty, nie karząc ci przy tym niczego mówić, pisać, ani o niczym dyskutować,
b. gdy nauczyciel wyjaśnia wszystko, mówiąc lub wygłaszając wykład, pozwala ci przedyskutować temat i zadawać pytania, nie każąc ci przy tym na nic patrzeć, niczego czytać, pisać, ani robić,
c. gdy nauczyciel pozwala ci robić projekty, symulacje, eksperymenty, grać w gry, odgrywać role, odtwarzać rzeczywiste sytuacje z życia, dokonywać odkryć lub też angażować się w inne działania związane z ruchem.

5. Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?

a. dajesz im coś do oglądania, na przykład jakiś przedmiot, ilustrację lub wykres, udzielając przy tym jedynie krótkiego werbalnego wyjaśnienia lub nie udzielając go wcale, dopuszczając lub nie do krótkiej dyskusji,
b. objaśniasz wszystko werbalnie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,
c. rysujesz coś, piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,
d. demonstrujesz coś, robiąc to lub każesz uczniom robić to wspólnie z tobą.

6. Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

a. książki, które zwierają opisy pomagające ci zobaczyć to co się dzieje,
b. książki zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów,
c. książki o uczuciach i emocjach bohaterów, poradniki, książki o emocjach i

związkach międzyludzkich lub książki na temat tego, jak poprawić stan twojego ciała i umysłu,

d. krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają ci doskonalić umiejętności sporcie, hobby czy też rozwijać jakiś talent.

7. Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym ?

a. czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo,

b. słuchasz książki nagranej na kasetę, rozmowy w radiu, słuchasz muzyki lub sam muzykujesz,

c. piszesz, rysujesz, piszesz na maszynie/komputerze lub robisz coś rękami,

d. uprawiasz sport, budujesz coś lub grasz w grę wymagającą ruchu.

8. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki czytasz lub uczysz się?

a. potrafisz się uczyć, gdy słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,

b. nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich odseparować,

c. musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,

d. musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce, jak i w ciszy, jednak dekoncentruje cię działalność i ruchy innych osób znajdujących się w tym samym pomieszczeniu.

9. Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok? (Aby odpowiedzieć na to pytanie, możesz poprosić kogoś, by Cię obserwował w trakcie rozmowy).

a. patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz także, by ta osoba patrzyła na twoją twarz, gdy do niej mówisz,

b. spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,

c. spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, by zobaczyć jego wyraz twarzy, po czym spoglądasz w dół lub bok,

d. rzadko spoglądasz na rozmówcę, patrzysz głównie w dół lub w bok, jeśli jednak pojawi się jakiś ruch lub działanie, natychmiast spoglądasz w tamtym kierunku.

10. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

a. zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie w miejscach, w których się znajdziesz; masz dobre oko do barw i kształtów,

b. nie znosisz ciszy i jeśli tam, gdzie akurat jesteś, jest za cicho, nucisz coś, podśpiewujesz lub głośno mówisz; włączasz radio, telewizor, magnetofon lub odtwarzacz CD, by w twoim otoczeniu były bodźce słuchowe,

c. jesteś wrażliwy na uczucia innych ludzi, twoje własne uczucia łatwo ulegają zranieniu; nie potrafisz się skoncentrować, gdy inni cię nie lubią, czujesz potrzebę bycia kochanym i akceptowanym, by pracować,

d. trudno ci wysiedzieć nieruchomo w jednym miejscu, potrzebujesz dużo ruchu, a jeśli już musisz siedzieć garbisz się, wiercisz, stukasz w podłogę butami lub często niespokojnie poruszasz nogami.

11. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do ciebie pasuje?

a. zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby danej osoby lub na to, że jej włosy są w nieładzie i często chcesz to naprawić,

b. niepokoi cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wysławiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub odgłosy wydawane przez urządzenia gospodarstwa domowego,

c. płaczesz podczas wzruszających scen w kinie lub czytając wzruszającą książkę,

d. niepokoisz się i czujesz się nieprzyjemnie, gdy jesteś zmuszony siedzieć nieruchomo; nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu.

12. Co wywołuje u ciebie największy niepokój?

a. miejsce, w którym panuje bałagan i nieład,

b. miejsce w którym jest za cicho.

c. miejsce, w którym nie czujesz się dobrze fizycznie lub emocjonalnie,

d. miejsce, w którym nie wolno niczego robić lub jest za mało przestrzeni na ruch.

13. Czego najbardziej nie lubisz, podczas gdy ktoś cię uczy?

a. słuchania wykładu, na którym nie wykorzystuje się żadnych pomocy wizualnych,

b. czytania po cichu, bez żadnych werbalnych wyjaśnień czy dyskusji,

c. niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, nawet jeśli nie będziesz już nigdy więcej z nich korzystał,

d. patrzenia i słuchania w bezruchu.

14. Wróć pamięcią do jakiegoś szczęśliwego momentu ze swojego życia. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym wydarzeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?

a. to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,

b. to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,

c. wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,

d. to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

15. Przypomnij sobie któryś ze swoich urlopów lub wycieczek. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym doświadczeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?

a. to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,

b. to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,

c. wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,

d. to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

16. Wyobraź sobie, że musisz przez cały czas przebywać w jednym z niżej opisanych miejsc, w którym możesz wykonywać różnego rodzaju czynności. W którym z nich czułbyś się najlepiej?

a. miejsce, w którym możesz czytać; oglądać obrazy, dzieła sztuki, mapy, wykresy i fotografie; rozwiązywać zagadki wizualne, takie jak odnajdywanie drogi w labiryncie lub

wyszukiwanie brakującego elementu obrazu; grać w gry słowne takie jak scrabble czy boggle; zajmować się dekorowaniem wnętrz lub przymierzać ubrania,

b. miejsce, w którym możesz słuchać nagranych na kasety opowiadań, muzyki, radiowych lub telewizyjnych talk shows i wiadomości; grać na instrumencie lub śpiewać; bawić się głośno w gry słowne, rozprawiać o czymś, udawać dyskdżokeja; czytać na głos lub wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezję lub opowiadania,

c. miejsce, w którym możesz rysować, malować, rzeźbić lub zajmować się rzemiosłem; tworzyć coś na piśmie lub pisać na komputerze; wykonywać czynności przy użyciu rąk, takie jak gra na instrumencie, gra w gry planszowe, takie jak szachy czy warcaby, lub budowanie modeli,

d. miejsce, w którym możesz uprawiać sport, grać w piłkę lub gry ruchowe, które angażują twoje ciało; odgrywać role w sztuce teatralnej lub przedstawieniu; robić projekty, podczas których możesz wstać i poruszać się; robić eksperymenty, badać i odkrywać nowe rzeczy; budować coś lub składać ze sobą mechaniczne elementy; brać udział w zbiorowym współzawodnictwie.

17. Gdybyś miał zapamiętać nowe słowo, zrobiłbyś to najlepiej:

a. widząc je,

b. słysząc je,

c. zapisując je,

d. odtwarzając to słowo w umyśle lub fizycznie.

OBLICZANIE WYNIKÓW

Oblicz wyniki testu w następujący sposób (jeśli na jakieś pytanie dałeś więcej niż jedną odpowiedź, w podsumowaniu uwzględnij wszystkie odpowiedzi):

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi a:.....
Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi b:.....
Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi c:.....
Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi d:.....
Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi a, jesteś WZROKOWCEM.
Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi b, jesteś SŁUCHOWCEM.
Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi c, jesteś DOTYKOWCEM.
Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi d, jesteś KINESTETYKIEM.

Załącznik do programu 10.

Załącznik nr 7

Załącznik do sesji 20,21

Co Cię motywuje

wg S.P.Robbins
„Organizational Behavior"

Instrukcja - Wybierz i zakreśl cyfrę, która najbardziej odpowiada Twoim przekonaniom.

	Zupełnie się nie zgadzam.				**Zgadzam się całkowicie**
1. Próbuję poprawić swoje osiągnięcia z poprzedniej szkoły.	1	2	3	4	5
2. Lubię współzawodniczyć i wygrywać.	1	2	3	4	5
3. Często rozmawiam z koleżankami z ośrodka o sprawach związanych z naszym pobytem.	1	2	3	4	5
4. Lubię trudne wyzwania.	1	2	3	4	5
5. Lubię mieć władzę.	1	2	3	4	5
6. Chcę, aby inni mnie lubili.	1	2	3	4	5
7. Chcę wiedzieć, jakie robię postępy podczas wykonywania zadania.	1	2	3	4	5
8. Stawiam czoła ludziom, którzy robią to, z czym się nie zgadzam.	1	2	3	4	5
9. Próbuję budować bliskie znajomości z koleżankami.	1	2	3	4	5
10. Lubię wyznaczać sobie cele i je osiągać.	1	2	3	4	5
11. Lubię wywierać wpływ na innych.	1	2	3	4	5
12. Lubię przynależeć do grup i organizacji.	1	2	3	4	5
13. Lubię odczuwać satysfakcję z realizacji trudnego zadania.	1	2	3	4	5
14. Często staram się uzyskać więcej kontroli nad tym, co się dzieje dookoła mnie.	1	2	3	4	5
15. Wolę pracować z innymi niż sama.	1	2	3	4	5