

Biuletyn Informacyjny Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Krakowie-Nowej Hucie zima 2016/17

Szanowni Państwo,

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia składam w imieniu Pracowników Poradni najlepsze życzenia -

Oby ten odświętny cudowny czas był dla Państwa czasem relaksu, odpoczynku, spokoju.

Niech Nowy Rok 2017 przyniesie siłę i chęci do realizowania pragnień i planów w życiu osobistym i zawodowym.

Życzymy Państwu zdrowia, pomyślności, wiary w lepszą przyszłość oraz dużo miłości.



Bardzo dziękuję wszystkim Dyrektorom szkół i przedszkoli za przysyłane do Poradni życzenia świąteczne i noworoczne oraz za zaproszenia na spotkania opłatkowe i kolędowanie.



Ewa Bochenek z Zespołem Poradni

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4 im. Janusza Korczaka
31-977 Kraków, os. Szkolne 27, tel. 12 644-18-85, fax. 12 644-04-74
Filia Poradni: os. Złotego Wieku 36, 31-618 Kraków, tel. 12 647-11-78
WWW.poradnia4.krakow.pl email: ppp-4@wp.pl**

SOCJOTERAPIA - ZAJĘCIA GRUPOWE

Socjoterapia to proces korekcyjny adresowany bezpośrednio do uczestników mających problemy emocjonalne, społeczne, często problemy w zachowaniu. Mogą to być zarówno zachowania agresywne, prowokacyjne, jak też zachowania pasywno – agresywne, związane z zahamowaniem emocjonalnym, nieumiejętnością wyrażania siebie i swoich emocji, będące wyrazem lęków społecznych. W naszej Poradni organizowana jest w postaci sesji grupowych, które odbywają się regularnie, raz w tygodniu i trwają 1,5 godziny. Zajęcia prowadzą psycholożki: Ewa Korczyńska i Kinga Swół.

Na początku procesu analizujemy źródło niewłaściwych zachowań, metodę realizacji i zamierzenie, które obieramy sobie za cel. Metody pracy dostosowywane są indywidualnie dla każdego z uczestników zajęć, poprzez proces **aktywnej diagnozy**, która prowadzona jest zarówno we wstępnej fazie kwalifikacji na zajęcia (rozmowy z potencjalnymi uczestnikami, ich rodzicami, pedagogami szkolnymi oraz innymi osobami mającymi znaczenie dla procesu diagnostycznego), jak i podczas kilku pierwszych sesji.

W trakcie procesu diagnostycznego określamy główny obszar problemów, z którymi boryka się każdy z uczestników. Analizujemy ujawniane przez nich emocje, takie jak np. złość, lęk, gniew, poczucie winy, osamotnienie, niepokój, które wynikają bardzo często z trudnych doświadczeń z przeszłości, z braku zadowalających relacji z najbliższym otoczeniem. Trudnym przeżyciem jest często brak możliwości sprostania obowiązkom i oczekiwaniom, które przerastają możliwości dziecka.

Zakładamy, że dziecko, które jest potencjalnym kandydatem do tego rodzaju terapii, mogło doznać jednostkowego, lecz silnego urazu lub żyć w środowisku, w którym nagminnie zdarzają się ciężkie sytuacje. Owe przeżycia odnoszą się zazwyczaj do istotnych kategorii życia a ponadto są zagrożeniem dla poczucia tożsamości dziecka, wpływają na kształtowanie się poczucia godności, bezpieczeństwa oraz własnej wartości i determinują sposób, w jaki dziecko postrzega świat i interpretuje interakcje społeczne. W takich sytuacjach u dziecka rodzą się lęki przed porażką, zamyka się ono w sobie, jest nieufne, wzbrania się przed swoimi doznaniem.

Zdarza się, że dziecko poszukuje samopotwierdzenia poprzez agresywne zachowanie wobec innych, jak i również wobec siebie samego albo przez łamanie praw innych osób. Zachowanie takie przeważnie nie pokrywa się z oczekiwaniami rodziców i nauczycieli

i nierzadko szkodzi samemu dziecku. Doznawanie ciężkich sytuacji doprowadza do uogólnienia tego doświadczenia. Pojawiają się wówczas u dziecka specyficzne, zniekształcone osądy na temat rzeczywistości oraz powstają określone typy zachowań, które mają chronić je od pozostałych przykrych doznań.

Tego rodzaju problemy dają o sobie znać najczęściej w relacjach:

dziecko – dorośli, dziecko – rówieśnicy,
dziecko – zadanie, dziecko - samo ze sobą

Zakładamy, że tego typu doświadczenia, a co za tym idzie, tendencja do mylnej interpretacji rzeczywistości w znacznym stopniu utrudniają ukształtowanie człowieka w pełni rozwiniętego i zdrowego psychicznie.

Socjoterapia jest zatem jednym ze sposobów zapobiegania zachwianiom oraz zaburzeniom emocjonalnym występującym u dzieci i młodzieży. Zaliczamy ją do procesów leczniczych, psychokorekcyjnych skierowanych na wyeliminowanie lub też ograniczenie poziomu zaburzeń, występujących w procesie wychowawczym dziecka.

W procesie socjoterapii najważniejszą rolę pełni umocnienie rozwoju osobowości dziecka poprzez konsekwentne dążenie do celów rozwojowo - edukacyjnych, mniej istotne jest zgłębianie doświadczeń z przeszłości oraz łączenie ich z obecnie funkcjonującymi wzorcami zachowań. Proces ten ma obejmować pracę nad niwelowaniem zaburzeń w szczególności tych dotyczących zachowania oraz zahamowania i nadmiernej pobudliwości a także niektórych spośród zaburzeń czysto emocjonalnych.

Charakter terapeutyczny socjoterapii polega na dostarczaniu doświadczeń korekcyjnych oraz sprzyja wyładowaniu frustracji emocjonalnych i daje możliwość nauki nieznanych umiejętności psychologicznych. Socjoterapia nie oferuje jednak kolejnego spotkania z traumą, lecz zapewnia odreagowanie stresów i napięć dzięki przeróżnym działaniom twórczym, umożliwiającym otworzenie się i danie upustu emocjom w czasie spotkań z grupą terapeutyczną.

Socjoterapeuci mają za zadanie organizację i zaplanowanie doświadczeń korekcyjnych tak, by uczestnicy sesji mieli możliwość przeżywania odkrywczych wydarzeń, całkowicie różniących się od wcześniejszych. Istota ich opiera się na innym zachowaniu całej grupy i pojawianiu się innych reakcji niż te, których dziecko

się spodziewa i które nie potwierdzają wyobrażeń oraz oczekiwań dziecka. **W „przymusie powtarzania” dziecko prowokuje bowiem swoim zachowaniem sytuacje, w których w sposób mniej lub bardziej nieświadomy kolejny raz dozna agresji otoczenia, odrzucenia, braku akceptacji.** Dzięki nowym doświadczeniom zdobytym podczas sesji socjoterapeutycznych ma ono możliwość zmieniania własnego obrazu. Najważniejsze są takie sytuacje, w których to dziecko może lepiej zapoznać się z samym sobą, docenić własne atuty, by później skorzystać z nich w przeróżnych okolicznościach życiowych.

Socjoterapia pozwala również na weryfikację oraz przećwiczenie innowacyjnych metod postępowania a także zdobycie nieznanych zdolności, głównie dotyczących komunikacji międzyludzkiej, tj. bycia asertywnym, umiejętności właściwego decydowania, w razie potrzeby poszukiwania pomocy. Poza zamierzeniami terapeutycznymi, socjoterapia wypełnia także inne cele oświatowe i wspomagające rozwój.

Cele edukacyjne obejmują zaznajamianie się z przeróżnymi problemami, których likwidacja umożliwi podopiecznym efektywniejszą egzystencję w systemie społecznym.

Do celów tych zaliczają się (w przypadku naszej grupy):

- uczenie się rozróżniania emocji oraz uczuć,
- uczenie się wypełniania różnych ról społecznych (syna/córki, ucznia, rówieśnika),
- uczenie się łagodzenia spiek międzyludzkich.

Cele rozwojowe są ściśle powiązane z wiekiem i doświadczeniami poszczególnych osób uczestniczących w zajęciach, ponieważ we wszystkich stadiach życia przeważają charakterystyczne potrzeby, których zniwelowanie pełni ważną rolę w procesie dojrzewania. Młodzież za nadrzędną uznaje potrzebę ekspresji i uzewnętrzniania samego siebie we wszelkich postaciach, głównie poprzez pragnienia, wyobrażenia, potrzebę uznania, prywatności, uniezależnienia od innych, utożsamiania się z grupą i działań prospołecznych. Ten okres obfituje w zapaści związane z emocjami, motywacją, zasadami moralnymi. To właśnie wtedy poznajemy rzeczywistość i odkrywamy własną tożsamość.

...

Zajęcia odbywające się podczas socjoterapii tworzone są w oparciu o kryterium wieku i preferencji uczestników. Grupa poradniana liczy około 12 osób, są to dzieci z różnych szkół podstawowych, z klas V i VI. Tematyka zajęć oscyluje wokół takich zagadnień, jak

rodzina, przyjaźń, miłość, czas wolny, własne aspiracje, ulubione zabawy, etc.

Forma oraz struktura przebiegu każdej sesji odnosi się bezpośrednio do poniższego schematu:

- tradycyjne przywitanie się, które zapoczątkowuje kolejne zajęcia, a także przekazanie wiadomości o sytuacjach, zaistniałych poza czasem i miejscem prowadzenia zajęć lub też odnośnie aktualnego stanu emocji członków grupy,
- korzystanie z rekreacji, mającej za zadanie stłumienie lub pobudzenie, zależnie od atmosfery panującej w grupie, ćwiczenia i gry psychokorekcyjne, wychowawcze lub związane z rozwojem, głównym zadaniem tego fragmentu zajęć jest uzyskanie doświadczeń o charakterze uczuciowym bądź poznawczym,
- zakończenie/opinia o wszystkich ćwiczeniach staje się koniecznością, pozwala posłużyć się nazewnictwem oraz uzewnętrznic własne uczucia i zaobserwowane uwagi, zauważyć korelacje zachodzące pomiędzy zdarzeniami w grupie a tymi mającymi miejsce w powszechnych, codziennych obowiązkach.

Finał w postaci rundki i pożegnania członków grupy kończy zajęcia.

Nadzorowanie przebiegu spotkań zmusza osoby prowadzące do pełnej koncentracji uwagi, wytrwałości, życzliwości, wyrozumiałości, konsekwencji oraz prawdziwości. Pomocne jest poczucie humoru, gdyż żart lub dowcip sytuacyjny prowadzi do rozładowania napięcia, oczyszczenia atmosfery z negatywnych emocji. Osoby prowadzące **modelują swoim zachowaniem postępowanie uczniów.**

Generalnie rola osób prowadzących sprowadza się do upozorowania takich sytuacji, które ułatwią uczniom zdanie sobie sprawy ze swoich trudności i własnych barier, a także posiadanego potencjału i umiejętności modyfikacji niewłaściwych zachowań i postaw.

Metody pracy z grupą

Podczas realizacji programów, na których oparta jest socjoterapia, korzysta się z wszelakich metod pracy. Ich główną formą jest praca w kole oraz rundki dookoła niego, jako metoda dzielenia się z innymi uczestnikami terapii własnym doświadczeniem. Struktura koła daje każdemu z członków grupy możliwość

kontakty emocjonalnego oraz wzrokowego, równoważy statusy społeczne, niweluje dystans wiekowy. Koło jest niezmiennym elementem prowadzenia socjoterapii zajęciowej na wstępie i zakończeniu każdego zajęcia. Runda wokół koła jest techniką umożliwiającą poszczególnym uczestnikom nazwanie swoich odczuć. Jest ona często wykorzystywana przy podsumowywaniu poszczególnych ćwiczeń po ich zakończeniu. Runda daje możliwość wypowiedzenia się, ale nie zobowiązuje do tego. Uczestnik nie musi udzielać odpowiedzi, prowadzący wyraża swoje własne odczucia jako ostatni. ***Wypowiedzi uczestników nie są komentowane.***

Kolejną techniką pobudzającą aktywność grupy jest tzw. "burza mózgów". Chodzi w niej o stworzenie jak najliczniejszej liczby pomysłów w danym czasie. Wyśuwane propozycje mogą być rzeczywiste, nierealne, a czasem nawet absurdalne. Kolejną grupą spośród propozycji wybiera najlepsze. Przy niektórych ćwiczeniach praca odbywa się na łonie małych 3–5 osobowych grup. Daje ona bezpośredni kontakt i możliwość wypowiedzenia się.

Prace plastyczne są istotną formą wyrażania się dla ludzi mających trudności z mówieniem o sobie i swoich odczuciach. Podczas zajęć plastycznych uczestnicy czują się swobodnie mają możliwość wyrażenia siebie oraz własnych emocji, zrelaksować się.

Inne techniki stosowane podczas socjoterapii to:

- psychodrama,
- pantomima,
- ćwiczenia oraz techniki kształtujące wyobraźnię,
- dzielenie się swoimi doznaniem,
- poszukiwanie twórczych rozwiązań przy zastosowaniu wszelakich technik.

Zajęcia socjoterapeutyczne stanowią cykl spotkań, które tworzą dynamiczną całość.

Składają się na nią wyznaczone:

stadia współpracy grupowej.

W **fazie pierwszej** tworzy się grupa. Za cel obiera sobie wzajemne przedstawienie członków grup terapeutycznych, a ponadto wspólne sformułowanie zamierzeń, określenie reguł panujących w grupie, norm, tradycji i rytuałów wytworzenie odpowiedniego nastroju gwarantującego poczucie bezpieczeństwa oraz lojalność współuczestników. Te oferty muszą być niezagrażające i niewymagające całościowej, dokładnej prezentacji siebie. Podstawową funkcją tego stadium

jest zapewnienie o poczuciu pewności, wytworzeniu współodczuwania. Prowadzi do tego przysłuchiwanie się grupie, a także wdrożenie kilku elementarnych prawideł grupowych i reguł wspólnego przebywania, co powoduje zminimalizowanie napięcia. Wdrożenie zasad, które porządkują życie grupowe, pozwala na odbywanie się zajęć i wypełnienie postawionych sobie zamierzeń. Funkcjonowanie regulacji zapewnia poczucie bezpieczeństwa oraz udaremnia ciężkie sytuacje i daje możliwość ich rozwiązania, gdy tylko pojawiają się dewiacyjne postępowania.

Klarownie postawione metody zachowania to głównie:

- dbałość o bezpieczeństwo psychofizyczne poszczególnych uczestników zajęć, np. "staramy się być dla siebie życzliwi - nie wyśmiewamy się i nie krytykujemy",
- zapewnienie, że „każda osoba ma prawo być wysłuchana”,
- grupa powinna także przestrzegać zasad, mówiących o tajemnicy grupowej - to, co robimy, o czym rozmawiamy, zostaje w grupie i nie wychodzi poza jej krąg.

Ponadto wśród norm grupowych pojawiają się także takie, jak:

- „spotykamy się regularnie i przychodzimy na zajęcia punktualnie”,
- „zwracamy się do siebie bezpośrednio”,
- „zajmujemy się tym, co się dzieje tu i teraz, a nie przedtem”,
- „mówimy o swych odczuciach, nie o opiniach”.

Faza druga nazywana jest odpowiednim stadium pracy, polegającym na wypełnianiu założonych celów związanych z terapią, edukacją i rozwojem jednostki. Program socjoterapii zawiera zagadnienia m. in. braku pewności siebie, właściwej samooceny, nabywania nowych doświadczeń. W tym czasie analizujemy wcześniej rozpoznane problemy poszczególnych członków grupy, jednak tylko wtedy, kiedy grupa zdobyła właściwy stopień bezpieczeństwa psychicznego i obopólnego zaufania. Fundamentem tworzenia tego fragmentu zajęć jest zdiagnozowanie odchyleń objawiających się w zachowaniu i znajdujących się na drugim planie treści trudnych przeżyć i doświadczeń poszczególnych uczestników.

Końcowa faza współpracy z grupą jest postępujące dążenie do finalizacji jej działalności. Zebrania członków grupy są bardzo istotnym zdarzeniem. Wspólne spotkania łączą się dla nich z satysfakcją, ale także

rodzą smutek, którego źródłem staje się zakończenie zajęć. Może pojawić się odczucie osamotnienia i straty. Udział w cyklu zajęć socjoterapeutycznych daje każdemu z uczestników doznanie wzmocnień pozytywnych i poczucia oparcia w pozostałych uczestnikach terapii.

Z praktyki:

W trakcie naszych zajęć skupiamy się głównie na wyodrębnieniu tych sytuacji, w których dziecko prezentuje zachowania wyraźnie odbiegające od normy nieadekwatnością lub sztywnością.

Omówię na przykładzie:

1. Chłopiec o imieniu Michał (imię zmienione), uczeń klasy VI: nadpobudliwy, prezentujący zachowania opozycyjne, prowokujący do zachowań agresywnych zarówno rówieśników, jak i osoby dorosłe. Naprzemiennie wciela się w rolę ofiary lub sprawcy. Początkowo zupełnie nie przystosowany, buntujący się przeciw zasadom; w skrajnych momentach wprost stwierdza, że nie chce przychodzić na zajęcia, ale musi, bo inaczej NFZ nie zrefunduje leku, który chłopiec przyjmuje. Zachowanie dziecka jednak zmienia się sukcesywnie, ale bardzo opornie, aż do przełomowych zajęć, kiedy chłopiec opowiada o procedurze istniejącym w wielu szkołach polegającym na „odprowadzaniu” kolegi do domu. Ze zdumieniem dowiadujemy się, także od pozostałych uczestników grupy, którzy potwierdzają słowa Michała, że „odprowadzanie” jest formą grupowej napaści poza terenem szkoły; ofiara wie wcześniej, że zostanie w ten sposób potraktowana, ale nie szuka pomocy u osób dorosłych, bo boi się jeszcze bardziej dotkliwych konsekwencji. Ciekawy i przerażający jest sposób, w jaki Michał przedstawia okrutny proceder używając przy tym słów: „to normalne”. Okazuje się, że czasem on też jest w taki sposób „odprowadzany”.
2. Dziewczynka imieniem Maja (imię zmienione), uczennica klasy V - dziecko zahamowane afektywnie, napięte, robiące wrażenia „zaszcutego”, nie podejmujące aktywności, unikające interakcji grupowych. Przełomową okazuje się sesja plastyczna, która odkrywa talent malarski dziewczynki. Na kolejnej sesji Maja prosi mnie o rozmowę po zajęciach – ujawnia wówczas, że od 2 lat funkcjonuje w roli „kozła ofiarnego” i „outsidera”, jest właściwie wykluczona z relacji klasowych – uczniowie neutralnie nastawieni obawiają się odrzucenia przez resztę klasy, w związku z czym także odrzucają dziewczyn-

kę, niejako profilaktycznie. Pomimo pracy ze strony pedagoga szkolnego, nauczycieli, dyrekcji szkoły, włączenia zajęć psychoedukacyjnych z zakresu przeciwdziałania agresji nie udało się zmienić sytuacji dziecka. Pozostawanie dziewczynki w tak nie sprzyjającym środowisku może skutkować w przyszłości pojawianiem się poważnych zaburzeń emocjonalnych, psychosomatycznych, społecznych, jednocześnie z bardzo obniżonym poczuciem własnej wartości. Maja już izoluje się od rówieśników, wyraźnie nie ma zaufania, raczej jest biernym obserwatorem tego, na co mogłaby mieć w życiu wpływ.

Socjoterapia ma pełnić zatem funkcję korygującą, i musi dostarczać takiego typu doświadczeń, które pozwolą na zaspokojenie ważnych potrzeb emocjonalnych dzieci, a także takich, które będą stanowiły zaprzeczenie ich dotychczasowych, urazowych przeżyć. Zajęcia powinny pomóc młodemu człowiekowi zmienić niekorzystne dla niego sądy poznawcze i towarzyszące im wzorce zachowań.

Zabawa to podstawowa forma pracy socjoterapeutycznej. Jest ona główną aktywnością dzieci, ale towarzyszy również młodzieży i osobom dorosłym. Zabawa w przeciwieństwie do nauki i pracy, jest aktywnością nie wynikającą z konieczności, lecz z wolnego wyboru. Zabawa przynosi zadowolenie, radość i przyjemność, odprężenie psychiczne i fizyczne. Podejmując zabawę dzieci uwalniają się od codziennych trosk, ważnych decyzji, od surowych wymagań stawianych przez otoczenie.

Dzieci z zaburzeniami zachowania, uczestniczące w zajęciach socjoterapeutycznych, niestety z początku nie potrafią bawić się, śmiać spontanicznie, istnieć przez chwilę beztrosko. **Wprowadzenie do zajęć dobrej zabawy staje się więc dla nich warunkiem procesu zdrowienia.**

Ewa Korczyńska
psycholog



Planowane zajęcia grupowe rok szkolny 2016/2017

Terapia pedagogiczna

Nazwa grupy	Adresat	Termin/czas trwania	Osoby prowadzące	Uwagi
Terapia pedagogiczna dla uczniów z trudnościami w pisaniu i czytaniu	Uczniowie klas IV-VI	I semestr II semestr Piątki godz.17.00/Filia	Agnieszka Górny	
„Rusz głową”- warsztaty efektywnego uczenia się	Uczniowie klasy II gimnazjum	I semestr/10 spotkań Środy godz.17.00/Filia	Agnieszka Górny	
Terapia pedagogiczna	Uczniowie klas IV-VI	Piątki 16.00-17.00, 17.00- 18.00	Joanna Olszewska- Gniadek	Grupy 6 osobowe
Terapia logopedyczna – pedagogiczna dla uczniów z trudnościami w czytaniu i mówieniu	Uczniowie klas IV-VI z trudnościami w czytaniu i mówieniu	I semestr	Maria Foryś	
Terapia pedagogiczna dla uczniów ze zdiagnozowaną dysleksją	Uczniowie klas IV-VI	I semestr	Maria Foryś	
KREATYWNY TRENING dla „Podwójnie wyjątkowych” – prog. autorski (VIII edycja)	Zajęcia dla uczniów zdolnych z klas IV -VI z występującą dysleksją	II semestr	Maria Foryś	
Trening twórczego myślenia dla dzieci zdolnych	Uczniowie klas II-III SP	Poniedziałki 15.00-16.00	Julia Kozakiewicz	
Zajęcia dramatyczne rozwijające kompetencje społeczne	Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych	I wtorki miesiąca 17.00-19.00	Joanna Olszewska- Gniadek	

Grupy terapeutyczne dla dzieci i młodzieży

Nazwa grupy	Adresat	Termin/czas trwania	Osoby prowadzące	Uwagi
Zajęcia terapeutyczne - rozwojowe metodą W. Sherborne	Dzieci w wieku przedszkolnym z rodzicami	Środa 17.00- 19.00 I semestr/rozpoczęcie: 12.10.2016	Anna Froń Joanna Gębik	Nabór zamknięty
Zajęcia terapeutyczne - rozwojowe metodą W. Sherborne	Dzieci w wieku przedszkolnym z rodzicami	Środa 17.00- 19.00 I semestr/Filia	Anna Miłkowska Ewelina Bieniek-Lorek	Nabór zamknięty
Zajęcia terapeutyczne - rozwojowe metodą W. Sherborne	Dzieci w wieku przedszkolnym z rodzicami	Środa 17.00- 19.00 II semestr/rozpoczęcie: 15.02.2017	Elżbieta Marzec Barbara Praisner	
„Odkrywczy” grupa dla dzieci z trudnościami adaptacyjnymi	Uczniowie klas II i III SP	I semestr Wtorki 14.30-15.30/Filia	Magdalena Smutek Kamil Jezierski	
Grupa rozwojowa dla dzieci	Uczniowie klas IV	II semestr /Filia	Irena Kohut Małgorzata Kurzawińska	
Grupa socjoterapeutyczna	Uczniowie klas V i VI	Grupa roczna Poniedziałki 16.00-17.30	Ewa Korczyńska Kinga Swół	

Warsztaty tematyczne dla gimnazjalistów	Uczniowie gimnazjum	Cykle 4 spotkań Wtorki 16.00 I cykl zajęć: 11.10	Katarzyna Mężyńska Patryk Gramont	
Grupa terapii wielorodzinnej	Uczniowie gimnazjum z problemami emocjonalnymi (wycofanie, nieśmiałość) z rodzicami	Wtorki 16.00	Katarzyna Mężyńska Patryk Gramont	

Warsztaty dla rodziców i wychowawców

Nazwa grupy	Adresat	Termin/czas trwania	Osoby prowadzące	Uwagi
„Być mamą”	Mamy dzieci do lat trzech	I semestr Piątki 16.00- 18.00 Filia/ 6 spotkań	Wiesława Kaszowicz Małgorzata Korycińska	Grupa zamknięta
”Bez klapsa. Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”	Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym	I semestr Piątki 16.00-18.00 Filia/6 spotkań Rozpoczęcie :4.11	Wiesława Kaszowicz Anna Osys- Fabjaniak	
„Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”	Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym	II semestr Środy /VI spotkań	Anna Miłkowska Ewelina Bieniek-Lorek	
„Szkola dla rodziców i wychowawców”- dla nauczycieli i wychowawców,	Nauczyciele i wychowawcy szkół podstawowych i gimnazjalnych	II semestr Środy /X spotkań Rozpoczęcie: 15.02.2017 godzina 18.00	Renata Fyda-Nowak Zuzanna Wcisło	
"Szkola dla Rodziców" edycja jesienna	Rodzice uczniów w wieku szkolnym	I semestr / X spotkań Rozpoczęcie:30.09 Piątki 17.00-20.00	Beata Żurawel Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra	
Sobotnie warsztaty dla rodziców dzieci nadpobudliwych,	Rodzice dzieci z cechami nadpobudliwości	I semestr- cykl 5 spotkań Soboty 10.00-14.00 rozpoczęcie:22.10	Małgorzata Korycińska Renata Fyda- Nowak	
"Szkola dla Rodziców" edycja wiosenna	Rodzice uczniów w wieku szkolnym	II semestr	Katarzyna Krzyształowicz	
"Szkola dla Rodziców dzieci nadpobudliwych	Rodzice dzieci z cechami nadpobudliwości	II semestr- cykl 10 spotkań Piątki 16.30-19.30/Filia rozpoczęcie: 24.02	Wiesława Kaszowicz Anna Osys- Fabjaniak	
Grupa wsparcia dla rodziców po Szkole dla Rodziców	Rodzice po „Szkole dla rodziców dzieci nadpobudliwych”	Spotkania raz w miesiącu	Małgorzata Korycińska Renata Fyda- Nowak	
Grupa wsparcia dla osób po Szkole dla Rodziców	Rodzice po „Szkole dla rodziców”	Spotkania raz w miesiącu	Joanna Porębska Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra	
Grupa wsparcia dla pedagogów	Pedagodzy szkolni	Raz w miesiącu	Renata Rosa- Chłobowska	
Superwizja	Terapeuci Poradni	Raz w miesiącu	Elżbieta Meliszek	

Oferta zajęć w szkołach

WARSZTATY Z PRZEDSIĘBIORCZOŚCI Z WYKORZYSTANIEM GRY EKONOMICZNEJ

CHŁOPSKA SZKOŁA BIZNESU

Uczestnicy: uczniowie kl. II i III gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych

Liczba uczestników w grupie: 12–30 osób

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Miejsce: szkoły gimnazjalne i ponadgimnazjalne

Termin: ustalany indywidualnie ze szkołą

Zainteresowane szkoły prosimy o zgłaszanie grup do

Agnieszki Górny na adres mailowy: doradca-wod@wp.pl lub pod numerem telefonu 12 647 11 78 (Filia Poradni).

Grupa wsparcia dla logopedów

Dyrekcja Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 4 zaprasza logopedów pracujących w przedszkolach oraz szkołach podstawowych na terenie Nowej Huty do współtworzenia Grupy Wsparcia dla Logopedów.

W dniu 13.02.2017 w godzinach od 16.00 – 18.00 odbędzie się drugie spotkanie tej grupy. Rozmawiamy na temat specyfiki Państwa pracy. Proponujemy poszukiwanie wspólnych kierunków terapii oraz propozycji działań, które możemy podjąć jako Poradnia, by nasza współpraca była bardziej efektywna. Ważnym tematem jest również współpraca z rodzicami podopiecznych oraz ze specjalistami (laryngologami, ortodontami). Formułę Grupy Wsparcia dla Logopedów chcemy tworzyć wspólnie.

Serdecznie zapraszamy do współpracy.

Terapia wielorodzinna

Zajęcia dla gimnazjalistów

Zapraszamy chętnych do uczestniczenia w Terapii Wielorodzinnej – są to zajęcia dla rodzin, w których znajduje się uczeń szkoły gimnazjalnej z trudnościami w kontaktach z innymi, wycofany, o niskiej samoocenie. Pierwsze spotkanie odbędzie się 14.02.

Zapraszamy również gimnazjalistów, mających trudności w komunikacji, z wyrażaniem własnego zdania, czy też nawiązywaniu satysfakcjonujących relacji rówieśniczych, do uczestniczenia w cyklu warsztatów dla gimnazjalistów. Zajęcia zaczynają się w styczniu 2017 roku.

Zgłoszenia na zajęcia prosimy kierować bezpośrednio do pracowników Poradni – mgr Katarzyny Mężyńskiej oraz mgr Patryka Gramonta

Grupa wsparcia dla pedagogów szkolnych

Zapraszam Państwa Pedagogów szkolnych na zajęcia grupy wsparcia.

Comiesięczne dwugodzinne spotkania będą mieć charakter superwizyjno-samokształceniowy. Będziemy korzystać głównie z modelu pracy wywodzącego się z grup Balinta, by w bezpiecznym emocjonalnie otoczeniu znajdować rozwiązania problemowych sytuacji napotykanych w miejscu pracy. Refleksja związana z zagadnieniami zawodowymi ma ułatwiać Pedagogom profesjonalne działanie, tym samym umożliwiać wprowadzanie właściwych formy skutecznej pomocy dziecku i jego rodzinie. Ponadto zajęcia grupy wsparcia spełniają funkcje chroniące samych pedagogów przed destrukcyjnym wpływem wypalenia zawodowego, więc spotkania zawierać będą elementy treningu antystresowego (relaksacja, sposoby radzenia sobie z przeciążeniem).

Pierwsze merytoryczne spotkanie odbędzie się 12 stycznia 2017 roku w naszej Poradni o godzinie 12.30.

Zapraszam.

Renata Rosa-Chłobowska
psycholog, psychoterapeutka

Superwizja grupowa jako szansa na integrację i poprawę relacji w zespole oraz wspólne szukanie rozwiązań

Wszystkie zawody społeczne, w których pracuje się z ludźmi, gdzie kontekstem jest ich leczenie, opieka, uczenie lub wychowywanie, wymagają superwizji. Superwizję można rozumieć jako krok w stronę profesjonalizmu. Choć wywodzi się z psychoterapii, obecnie obejmuje również obszar oświaty czy opieki społecznej. Coraz częściej osoby zarządzające odpowiedzialne za prowadzenie zespołów widzą potrzebę i użyteczność tej formy wsparcia i rozwoju pracowników instytucji. Niestety, nie jest ona jeszcze powszechnie dostępna. Z uwagi na obciążenie emocjonalne, które wpisane jest w zawód nauczyciela i wychowawcy właśnie superwizja może być tą przestrzenią, gdzie można zidentyfikować napięcia, wyrazić zarówno trudne emocje, jak i te przyjemne, motywujące do pracy, gdzie można wspólnie z innymi przegłądać się z namysłem danemu problemowi. Osoby superwizowane mówią, czego potrzebują, wyrażają swoje oczekiwania, a superwizor dbając o ich poczucie bezpieczeństwa, poszerza spojrzenie na zagadnienie, włącza ujęcie teoretyczne, uwzględnia kontekst instytucji i zasad jej funkcjonowania, zajmuje się kwestiami etycznymi, kieruje wspólnym poszukiwaniem rozwiązań i co ważne, nazywa zasoby osób i zespołu. Podczas superwizji ma miejsce identyfikowanie problemów, wspólne szukanie rozwiązań, uczenie się poprzez wymianę doświadczeń, wyrażanie swoich emocji, myśli, niepokojów i obaw. W wyniku tych procesów oraz otwartości członków zespołu na siebie, identyfikacji i analizie zasobów i obszarów do zmiany, wśród członków zespołu ma miejsce wzrost poczucia kompetencji i efektywności w pracy, poczucia większego wpływu na trudności w relacjach z uczniami, dziećmi i młodzieżą oraz ich rodzicami. Ważne jest, by zaznaczyć, że treści z superwizji objęte są tajemnicą, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa superwizantów. Doświadczenie superwizji przeżywane jest przez pracow-

ników jako wsparcie i szansa na rozwój. Członkowie zespołu mają możliwość wzajemnie zaspokajać swoje potrzeby np. bycia wysłuchanym, zrozumianym, czy docenionym. Skutkiem superwizji jest zwykle rozwój konkretnych umiejętności. Niewątpliwie wraz ze wzrostem integracji poprawiają się relacje w zespole. Jednak ostatecznymi beneficjentami superwizji, oprócz samych nauczycieli, są ich podopieczni. Ważną funkcją superwizji jest przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, co w zawodach społecznych ma niebagatelne znaczenie.

Superwizje indywidualne i grupowe zespołów prowadzę w placówkach oświatowych w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach z elementami coachingu. Na początku zwykle przeprowadzam diagnozę potrzeb, by efektywnie odpowiedzieć na oczekiwania osób superwizowanych. Zwykle oprócz merytorycznych zagadnień, ujawnia się potrzeba budowania i kształtowania relacji w zespole, rozwijania umiejętności komunikacyjnych i motywacji do współpracy.

Katarzyna Przybylska

psycholog, psychoterapeuta,
trener warsztatów grupowych,
trener VIT (wideotrening komunikacji)



Dzban (przypowieść)

Pewnego dnia, pewien stary profesor został zaangażowany, aby przeprowadzić kurs dla grupy szefów wielkich koncernów na temat skutecznego planowania czasu. Miał do dyspozycji tylko jedną godzinę by wyłożyć swój przedmiot. Stojąc przed tą elitarną grupą, (która była gotowa zanotować wszystko czego ekspert będzie nauczał), popatrzył powoli na każdego z osobna, następnie powiedział :

– *Przeprowadzimy doświadczenie*

Spod biurka wyjął wielki dzban, który postawił delikatnie przed sobą. Następnie wyjął dwanaście kamieni wielkości piłki do tenisa i ostrożnie włożył je kolejno do dzbana. Gdy dzban był wypełniony po brzegi i niemożliwym było dorzucenie kolejnego kamienia, podniósł wzrok na słuchaczy i zapytał ich :

– *Czy dzban jest pełen?*

– *Tak!* – odpowiedzieli wszyscy.

Począł chwilę, po czym pochylił się znowu i spod biurka wyjął naczynie wypełnione żwirem. Delikatnie wysypał żwir na kamienie i potrząsnął lekko dzbanem. Żwir zajął miejsce między kamieniami aż do dna dzbana.

Stary profesor znów podniósł wzrok na audytorium i znów zapytał:

– *Czy dzban jest pełen ?*

Tym razem słuchacze nie byli już pewni. Jeden z nich odpowiedział:

– *Prawdopodobnie nie.*

– *Dobrze* – odpowiedział profesor. Pochylił się jeszcze raz i wyjął spod biurka naczynie z piaskiem. Z uwagą dosypał piasek do dzbana. Piasek zajął wolną przestrzeń między kamieniami i żwirem. Jeszcze raz zapytał:

– *Czy dzban jest pełen ?*

Tym razem wszyscy słuchacze odpowiedzieli chórem:

– *Nie!*

– *Dobrze* – odpowiedział stary profesor

Tak, jak się spodziewali, wziął butelkę wody i wypełnił dzban aż po brzegi.

– *Jaką istotną prawdę ukazuje nam to doświadczenie?*
– *zapytał.*

Najbardziej odważny ze słuchaczy, biorąc pod uwagę przedmiot kursu, odpowiedział:

– *To pokazuje, że nawet jeśli nasz kalendarz jest całkiem wypełniony, jeśli naprawdę chcemy, możemy dorzucić więcej rzeczy do zrobienia.*

– *Nie* – westchnął ciężko profesor – *nie o to chodzi. Zauważcie, że jeśli nie włożymy kamieni jako pierwszych do dzbana, później będzie to niemożliwe.*

Zapanowało głębokie milczenie, każdy uświadomił sobie wartość tego stwierdzenia.

Stary profesor zapytał ich:

– *Co stanowi kamień w waszym życiu? Wasze zdrowie? Wasza rodzina? Przyjaciele? Zrealizowanie marzeń? Robienie tego, co jest Waszą pasją? Nauka? Jeszcze coś innego?*

Należy zapamiętać, że najważniejsze to włożyć swoje kamienie jako pierwsze do życia, w przeciwnym razie ryzykujemy przegranie ...Własnego Życia.

Jeśli damy pierwszeństwo drobiazgom, jak żwir i piasek, wypełnimy życie drobiazgami i nie będziemy mieć wystarczająco dużo cennego czasu, by poświęcić go na ważne elementy życia.

Zatem nie zapominajcie zadać sobie pytanie: co stanowi kamień w moim życiu?

Następnie to właśnie włożcie na początku do waszego dzbana.

Przyjacielskim gestem dłoni stary profesor pozdrowił audytorium i powoli opuścił salę.....

Redakcja: Ewa Bochenek, Renata Rosa-Chłobowska

Biuletyn przekazywany jest nieodpłatnie do placówek oświatowych Nowej Huty oraz instytucji współpracujących. Aktualne oraz archiwalne wydania znajdują się na stronie internetowej Poradni:

WWW.poradnia4.krakow.pl