

NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
PRZY STOWARZYSZENIU „DOROŚLI - DZIECIOM”

PRACA DYPLMOWA  
KURS KWALIFIKACYJNY STUDIUM SOCJOTERAPII

PRACA SOCJOTERAPEUTYCZNA Z DZIECKIEM NIEŚMIAŁYM

Maciej Śbikowski

Mariola Śurek

praca napisana pod kierunkiem  
mgr Danuty Daszkiewicz  
mgr Małgorzaty Wojnowskiej

SEPÓLNO 2003

## SPIS TREŚCI

### WSTEP

### I CZĘŚĆ TEORETYCZNA

#### ROZDZIAŁ 1. TEORETYCZNE PODSTAWY NIEUMIAMIŃ

- 1.1. Pojęcie nieumiałości
- 1.2. Przyczyny nieumiałości
- 1.3. Symptomy nieumiałości
- 1.4. Charakterystyka dziecka nieumiałego

#### ROZDZIAŁ 2. TEORETYCZNE PODSTAWY SOCJOTERAPII

- 2.1. Socjoterapia jako metoda pracy z dziećmi
- 2.2. Socjoterapia dziecka nieumiałego

### II CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych z dziećmi nieumiałymi

### III BIBLIOGRAFIA

## WSTEP

Analizując literaturę z zakresu socjoterapii zwrócono szczególną uwagę na mały zakres poruszania tematyki dotyczącej pracy z dzieckiem niepełnym. Dlatego w niniejszej pracy podjęto próbę opisanie specyfiki takiego dziecka oraz zaproponowano sposób pomocy takiej osobie.

Niepewność jest podstępny problem osobisty, który urasta do rozmiarów epidemii - można go w uzasadniony sposób nazwać chorobą społeczną. Wydaje się, że sytuacja pogorszy się jeszcze w nadchodzących latach, ponieważ wzrasta nasza izolacja, współzawodnictwo i samotność. Aby temu zapobiec trzeba zrozumieć, czym jest niepewność, po to, by zapewnić osobie niepełnej wsparcie, które pozwoli jej pozbyć się swojego prywatnego więzienia i odzyskać utraconą wolność słowa, działania i związków międzyludzkich. (P. G. Zimbardo, *Niepewność*, Warszawa 2000, s. 15)

Niniejszą pracę podzielono na dwa rozdziały. Pierwszy z nich dotyczy teoretycznych aspektów prezentowanego zagadnienia. Dokonano w nim analizy pojęcia, przyczyn i symptomów niepewności oraz scharakteryzowano takie dziecko niepełne.

W rozdziale drugim opisano socjoterapie jako metodę pracy z dziećmi ze szczególnym uwzględnieniem socjoterapii dla dzieci niepełnych.

W części praktycznej zaprezentowano scenariusze zajęć dla dzieci niepełnych.

## I CZĘŚĆ TEORETYCZNA

### 1. TEORETYCZNE PODSTAWY NIEŚMIAŁOŚCI

#### 1.1. Pojęcie nieśmiałości

Nieśmiałość ujawnia się w sytuacjach kontaktu społecznego i wówczas, gdy jednostka ma wykonać pewne czynności w obecności innych ludzi. W sytuacjach takich osoby nieśmiałe czują się śle, ś napięte, a ich zachowanie przybiera formy nienaturalne i ulega – przynajmniej częściowo – zahamowaniu. Nieśmiałość jest, więc zjawiskiem złożonym i obejmuje specyficzne zakłócenia w sferze spostrzegania sytuacji, samorientacji, zachowania się, emocji i motywacji

Jest to uświadomienie sobie przez jednostkę własnej niezdolności do podejmowania czynności wówczas, gdy chce ona i wie jak je wykonać. Jest to lek przed negatywną samooceną lub negatywną oceną innych. Osoba taka wyróżnia się bezczynnością, gdy inni śczą się ze sobą. W ten sposób jednostkę nieśmiałą charakteryzuje bardziej nieobecność zewnętrznego reagowania niż występowanie reakcji niezwykłych. Nieśmiali charakteryzują się nadmierną, przejawiającą samowiedomością własnych braków oraz stałą – w sytuacjach kontaktów społecznych – świadomością tego, że ś przez innych obserwowani i oceniani. (M. Tyszkowa, Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości, (W:) „Psychologia Wychowawcza” nr 3 1978, s. 230)

Nieśmiałość jest zespołem dłużej lub krócej trwających objawów subiektywnie odczuwanych przede wszystkim jako stan niepewności, niepokoju, nie-

zdecydowania, zawstydzienia, niśzości lub leku występujący zwłaszcza w trakcie kontaktów między ludźmi i wyraża się głównie zahamowanie różnych procesów psychicznych, tj. zwolnieniem reakcji lub ich zatrzymaniem, czasem zaś odwrotnie - wzmożonymi reakcjami pobudzeniowymi, ruchowymi, skórnymi (bladniecie, czerwienie się, pocenie itp.). (A. Roykiewicz, Nieśmiałość, (W:) „Wiedza i życie” nr 2 1993, s. 19)

Nieśmiałość jest formą strachu, dla którego typowe jest wzbranianie się przed kontaktem z osobami obcymi, nieznanymi. Przejawia się zawsze wobec osób, nie dotyczy natomiast przedmiotów, zwierząt lub sytuacji. (E. Hurlock, Rozwój dziecka, Warszawa 1985, s. 384)

Istnieją trzy główne typy nieśmiałości: nieśmiałość o podłożu biologiczno-neurotycznym, pourazowym (traumatycznym) i nieśmiałość wyuczona.

Nieśmiałość o podłożu biologiczno-neurotycznym pozostaje w normie zdrowotnej bądź jest na granicy psychopatologii. Osoby fizycznie słabsze i mniej wydolne, chorowite, czasami z wadami urody, które szybciej się męczą nie są odporne na wiele zewnętrznych bodźców, mają zazwyczaj świadomość swoich braków, czują się ogólnie gorsze. I choć intelektualnie, w sferze zdolności mogą wyrastać ponad przeciętność, ich słabość fizyczna będzie wpływać na reakcje w kontakcie z innymi. Osoby takie, jeśli znajdują się w większej grupie, mają skłonność do rezygnacji z różnorodnej aktywności, także werbalnej. Jedną z najważniejszych przyczyn tego typu nieśmiałości jest nerwica, przede wszystkim lekowa. Można wyróżnić pewne cechy, które usposabiają do nerwicowych reakcji lekowych, np. brak pewności siebie, oczekiwanie niepowodzenia, skłonność do przeżywania z niepokojem i napięciem mających nastąpić wydarzenia, nadmierna wrażliwość na opinie innych, niedocenianie swoich możliwości oraz skłonność do uciekania lub usuwania się na bok w sytuacjach trudnych lub pozornie trudnych.

Podobny obraz ma drugi typ nieśmiałości spowodowany traumatyzującymi przeżyciami. Do takich urazogennych psychicznie wydarzeń można zaliczyć np. w dzieciństwie - utratę najbliższych osób, bardzo surowe wychowanie, ciąg szkolnych niepowodzeń w młodszych klasach szkoły podstawowej, znecanie się, szydzenie i odrzucanie dziecka przez rówieśników; w młodości za pierwsze niepowodzenie miłosne, pierwsze ujemne doświadczenia seksualne. Pourazowa forma nieśmiałości zazwyczaj z czasem, przynajmniej częściowo, ustępuje.

Nieśmiałość wyuczona może mieć wymiar facylitacyjny: albo ułatwiający człowiekowi przystosowanie się do konkretnej sytuacji, albo obniżający poziom niepewności, wstydu, niepokoju. Osoba może „wypracować sobie” zachowanie polegające na dyskretnym milczeniu lub potakiwaniu wówczas, gdy woli raczej uchodzić za osobę nieśmiałą aniżeli za ignorantę. Z czasem taka taktyka zachowania, utrwalona podczas wielu podobnych spotkań, będzie nieświadomie powielana i stanie się charakterystyczną postawą tej osoby. Czasem wyuczona nieśmiałość wiąże się ze zjawiskiem tzw. wyuczony bezradności. Jest to takie zachowanie, aby wymusić na otoczeniu ulgowe traktowanie, współczucie, specjalne wsparcie. (A. Roykiewicz, dz. cyt.)

Harwas-Napierała wyróżnia trzy najbardziej charakterystyczne grupy sposobu przejawiania nieśmiałości:

- zahamowanie zwykłych form reagowania w sytuacjach oceny społecznej i zwrócenia uwagi innych na jednostkę,
- powstrzymanie się od działania (bierność),
- wycofywanie się z kontaktów interpersonalnych. (B. Harwas-Napierała, Nieśmiałość dziecka, Poznań 1979, s. 17)

Nieco inaczej nieśmiałość określa Gurycka, która posługuje się pojęciem bierności społecznej. Według niej charakteryzuje się ona:

- słabym oddziaływaniem na otoczenie (brak aktywności, inicjatywy nastawienia na cel, wytrwałość w dążeniu do celu, dystans w stosunku do otoczenia i zadania, hamowanie, powstrzymywanie się),
- dużej podatności na oddziaływanie zewnętrzne (dostosowanie się, podleganie wpływom zewnętrznym, brak własnego zdania, uległość wobec innych, potrzeba opieki, pomoc kierownictwa, uzależnienie),
- nieprzystosowaniem (brak odporności, nieadekwatne zachowania do sytuacji szczególnie wymagających działania, tempa itp.). (A. Gurycka, Dzieci bierne społecznie, Wrocław 1970, s. 13)

Inną typologię przedstawia P.G. Zimbardo. Na jednym kontinuum znajdują się osoby, które lepiej czują się wśród księzek, myśli, przedmiotów niż wśród ludzi. Są oni większością introwertykami. W środkowym przedziale nieśmiałości znajdują się ci, którzy czują się zakłopotani i nieśmieleni w pewnych sytuacjach, w kontaktach z pewnymi kategoriami ludzi. Ich zahamowanie i skrepowanie jest tak silne, że zakłóca ich życie społeczne - powiedzenie tego, o czym myśli lub zrobienie tego, co chcieliby zrobić, staje się trudne lub niemożliwe. Na skraju kontinuum nieśmiałości znajdują się osoby, których strach przed ludźmi nie ma granic, są to tzw. nieśmiali chronicznie. Doznają oni przemożnego strachu, gdy prosi się ich o zrobienie czegoś na oczach innych, a wszechogarniający lek czyni ich tak bezradnymi, że jedyną możliwością staje się ucieczka i ukrycie się. (P. G. Zimbardo, dz. cyt., s. 26)

## 1.2. Przyczyny nieśmiałości

Przejawy nieśmiałości są związane z pewnymi cechami charakterologicznymi, do których należą między innymi:

- nadmierna żywa wyobraźnia, która dostarcza obrazów kleski lub poniżenia w kontaktach z ludźmi,

- skłonność do niedoceniań siebie i przeceniania innych osób,
- poczucie niemocy sprawczej,
- brak świadomości oparcia moralnego i psychospołecznego w kimś innym (także w grupie). (A. Roykiewicz, dz. cyt., s. 19)

Nieśmiałość może mieć swoje korzenie już w dzieciństwie. Wiele dzieci ma spore trudności w nawiązywaniu kontaktów z dorosłymi. Na cechy te mogą wpłynąć wydarzenia, które pogłębił istniejący już trend do nieśmiałości lub spowodują jej powstanie. Mogą to być trudności w uczeniu się, kryzys w rodzinie, kompleksy dotyczące wyglądu zewnętrznego, rozczarowanie w przyjaźni, rozwód rodziców lub śmierć któregoś z nich. (Wychowawcy - Nieśmiałość, internet)

Bardzo ważną jest postawa rodziców. Począwszy od pierwszych dni życia wyrażają różne sdy pozytywne i negatywne na temat dziecka. Istotną rolę odgrywa przewaga jednego z rodzajów ocen. Ukształtowaniu się samooceny pozytywnej sprzyja znaczna przewaga sdy dodatnich. Słysząc cię oceny negatywne, jakie to dziecko jest niedobre, niegrzeczne, nieposłuszne, leniwe, niezdarne, nabiera przekonania, że cechuje je same wady, że wszystko, co robi, jest nie wartościowe, że nic mu się nigdy nie udaje. (E. Wieczorek, Nieśmiałość - problem rozwojowy dzieci w młodszy wieku szkolnym, internet)

M. Tyszkowa wyróżnia poznawcze struktury osobowości leżące u podłoża syndromu nieśmiałości:

- Struktura „ja” osób nieśmiałych charakteryzuje się znaczną negatywną rozbieżnością między „ja realnym” a „ja idealnym”, której osoba nieśmiała jest świadoma. Ze względu na to samoocena jest u nich przeważnie niska.

- Osoby nieśmiałe charakteryzują się wysokimi standardami w zakresie wykonywania czynności i zadań oraz pełnienia ról. Cechuje się wysokim poziomem aspiracji. Ponieważ mają oni zwykle niską samoocenę dotyczącą „ja realnego”, ich oczekiwania w stosunku do siebie są również niskie. Prowadzi to do



powstania tendencji wycofania się z zadania sytuacji, w których reakcja ta mogłaby znaleźć potwierdzenie w rzeczywistych zachowaniach własnych, dostarczając informacji zmuszających do obniżenia (dalszego) samooceny i poziomu aspiracji. Prowadzi to w sumie do spostrzegania sytuacji społecznych w kategoriach źródła zagrożenia.

- Poczucie własnej nieadekwatności do standardów zadania sytuacji. Powoduje to lek przed jej ujawnieniem i zahamowanie aktywności, mimo, iż jednostka pragnęła być czynna i obiektywnie opanowała umiejętność działania wystarczająco.

- Spostrzeganie innych ludzi jako nosicieli owych wysokich standardów, jako jednostka akceptuje w odniesieniu zarówno do modeli osobowości i zachowania oraz pełnienia ról, jak i poziomu wykonywania zadania.

- Osoby nie miały cechuje niestabilna samoocena i niepewne poczucie własnej wartości. Na tym podłożu powstają swoiste wahania ich nastroju i nierównomiernie obserwowana w zachowaniu. (M. Tyszkowa, dz. cyt., s. 234)

Poczuciu niższej wartości może sprzyjać również niska pozycja społeczna i niekorzystne środowiskowe warunki życia. Niebagatelny wpływ na poczucie mniejszej wartości mają wypowiedzi innych dzieci przyjmujące formy złośliwych uwag, drwin, kpin czy przezwisk. (E. Rainko, Dziecko nie miało, bierne społecznie, internet)

### 1.3. Symptomy nie miałości

Symptomy typowe dla dzieci nie miałych występują w czterech sferach: ruchowej, poznawczej, somatycznej i emocjonalnej. (M. Bogdanowicz, Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym, 1985)

W sferze ruchowej nie miało objawia się napięciem mięśniowym powodującym:

- trudność mowy (ściskanie klatki piersiowej powodujące trudność w oddychaniu, świąby głos wskutek napięcia więzadeł głosowych, zmiana tonacji głosu, staje się on bardziej ostry, sztywność mięśni twarzy przeszkadzająca w artykulacji),
- niezreżność ruchów, (sztywność krepuje swobodę ruchów)
- trudność w chodzeniu, (charakterystyczne powłóczenie nogami)
- drżenie kończyn nie opartych,
- wyraźne zmęczenie.

Natomiast w sferze poznawczej oznak są zawężenie aktywności poznawczej, ograniczenie działania zmysłów przejawiające się w sytuacjach szczególnie przykrych dla jednostki w postaci ograniczonego pola percepcji, pogorszenia się widzenia i słyszenia oraz przejawy braku zainteresowania otaczającą rzeczywistością

W sferze somatycznej zaś jest to wzmożona reaktywność układu wegetatywnego: zakłócenia naczyniowe (czerwienienie lub bladość twarzy) i zakłócenia wydzielnicze (pocenie się skóry, zahamowanie wydzielania się śliny). (B. Harwas-Napierała, dz. cyt., s. 36)

Oprócz omówionych form przejawiania się nie miało, które są najbardziej dostępne obserwacji wyróżnia się symptomy w sferze emocjonalnej. Podstawową emocją są przeżycia lękowe z obawy przed ośmieszeniem się, kompromitacją i narażaniem na krytykę ze strony innych ludzi, powoduje to niemożliwość skupienia uwagi, utrudnione myślenie, „brak myśli”, „pustka w głowie”, niezdolność zebrania myśli, logicznego ich powiązania, utrudnia koncentrację uwagi i powoduje tzw. osłupienie wywołujące chwilową niezdolność do odczuwania czegokolwiek. Zmiany te mogą stwarzać pozory obniżonej sprawności intelektualnej, a jednostki nimi dotknięte uchodzą za

ści intelektualnej, a jednostki nimi dotknięte uchodzą za mniej zdolne, niż są w rzeczywistości. (E. Hurlock, dz. cyt., s. 375)

#### 1.4. Charakterystyka dziecka nieśmiałego

Dzieci nieśmiałe, biernie społecznie określane są mianem zahamowanych, lekliwych czy też wstydliwych lub po prostu cichych. Ze względu na przejawianą przez nie skłonność do izolacji, unikanie kontaktów z rówieśnikami oraz „zamykanie się w sobie”, w mowie potocznej bywają one nazywane „milkami”, „odludkami” lub samotnikami. (A. Wilczyńska, Nieśmiałość, internet)

J. Konopnicki wyróżnia następujące rodzaje zahamowanego zachowania się dzieci:

- Brak zaufania do ludzi, nowych rzeczy i sytuacji - jest to postawa defensywna skierowana przeciw osobie lub przedmiotom obcym, a nie przeciw uczuciu w ogóle. Ten syndrom obejmuje symptomy osłabienia naturalnej pewności siebie. Dzieci takie nie mogą po prostu przemocą swej ostrości wobec obcych, nie mogą skutecznie rywalizować ze swoimi rówieśnikami (np. w szkole, na podwórzu). Rzadko są dokuczliwe dla innych, jeżeli ich nadmierna ostrość nie jest zaawansowana, to w ogóle można jej nie zauważyć. Ten typ zachowania wiąże się bardzo często ze słabym zdrowiem, małą odpornością fizyczną, przebytymi chorobami we wczesnym dzieciństwie oraz z tzw. wielokierunkowym osłabieniem. Badania Scotta (1959) wykazały, że ten rodzaj zahamowania występuje u dzieci, których matka przeżywała stesy w ostatnich miesiącach ciąży. Wynikają stąd praktyczne wskazówki diagnostyczne;

- Depresja, która w łagodniejszych formach objawia się jako różnorodność i zmienność poziomu (stopnia) reakcji (z dnia na dzień) oraz brakiem energii fizycznej; wycofanie się, czyli odrzucanie kontaktów społecznych;
- Wycofanie, które może być albo obroną przed wszelkim uczuciem, przyjaźnią albo wynikiem braku potrzeby jakiegokolwiek kontaktowania się z innymi ludźmi. Może też przybrać forme autyzmu. (J. Konopnicki, Niedostosowanie społeczne, Warszawa 1971)

W zachowaniu osób niepełnych dominuje bierność o różnym nasileniu. U uczniów bierność ta przejawia się np. niepodejmowaniem żadnych zadań z własnej inicjatywy, brakiem czynnego udziału w lekcjach, odmową uczestniczenia w akademiach imprezach organizowanych przez szkołę. Uczniowie nie śmiały się zgłaszać samodzielnie do odpowiedzi nawet wtedy, gdy mają wystarczający zasób wiedzy. Wywołane przez nauczyciela do tablicy się bezradne, natarczywe powtarzanie pytania, czyli wzmacnianie bodźca, który wywołuje zahamowanie, daje rezultaty wręcz przeciwne do zamierzonych - pogłębia zahamowanie. (E. Rainko, dz. cyt.) Ich udział w życiu szkoły i klasy jest niewielki. Ogólne poczucie niepewności sprawia, że nie śmiały nie mają odwagi wystąpić z inicjatywą niemal w żadnej dziedzinie. (M. Ciełlicka, Zajęcia sojoterapeutyczne jako pomoc w korygowaniu obrazu własnej osoby dzieci niepełnych, (W:) Sojoterapia, K. Sawicka, (Red.), Warszawa 1999, s. 55) Dzieci te są ciche, trwożliwe, mało mówne, powolne, stroniące od gromady, niechętnie biorące udział w zespołowych grach i wycieczkach, nie garną się do sportów. Na przerwach w szkole szukają cichego kąta, by poczytać ulubioną książkę, na obozach i koloniach czują się źle, są niezaradne, mają mało inicjatywy, w całym swoim życiu wewnętrznym bardzo zresztą bogatym. (E. Rainko, dz. cyt.) Dzieci charakteryzujące się niepełnością są najczęściej spokojne mało ruchliwe, gdy ich bierność zazwyczaj z ograniczeniem aktywności fizycznej. Bierność nasila się zwykle w sytuacjach nowych lub niezwykłych. Bierność dzieci niepełnych

wi e sie przeważnie z trudnościami w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych. W obawie przed niekorzystną opini , dzieci te czesto stro- ni  od kolegów, przyglądają sie raczej ich zabawom ni  bior  w nich udział. Można, wiec za jedną z form przejawiania sie nie mia oci uzna  wycofywanie sie jednostki z podjetej ju i dokonującej sie w sytuacjach kontaktów społecz- nych działalności. (E. Hurlock, dz. cyt., s. 375)

Podobny rodzaj reakcji wystepuje także u dzieci, k tore nie mog  sprostać wymaganiom szkolnym. Mog by sie wydawa , że u dzieci op nionych w nauce szkolnej taka postawa jest po prostu reakcj  na niepowodzenia w nauce i tak do pewnego stopnia jest - dowodem fakt, że wyrównywanie braków w nauce wyraźnie osłabia te formy zachowania sie. Nie można jednak wszys- tkich tego rodzaju sytuacji tak t maczy . U dzieci z tej grupy wystepuje brak zaufania w każdej sytuacji, na każdym kroku, podczas gdy dzieci normalne przechodz  do innego typu działalności bez utraty zaufania we własne siły, je- żeli jaka praca im sie nie udaje. Ponadto dziecko takie nie stara sie w ogóle osi gn  większej skuteczności swego działania czy mistrzostwa w jakiej pra- cy, ono wyraźnie pragnie, aby je do tej pracy zmuszono. (J. Konopnicki, dz. cyt.)

Z reguły dzieci takie nie nastreczaj  rodziców i nauczycielom zauwa al- nych trudności wychowawczych, jak to sie dzieje z dziećmi agresywnymi. Nie powodują one powstawania konfliktów, są spokojne, posłuszne, zdyscyplino- wane, wykonują bez sprzeciwu otrzymane polecenia. Z tych wzgled w dorośli nie uświadamiają sobie nieraz, że rozw j tych dzieci nie przebiega prawidłowo i nie widz  potrzeby zapewnienia im specjalnej opieki wychowawczej. (E. Rain- ko, dz. cyt.) W atmosferze wychowawczej czesto nie ujawniają cech zahamo- wania. Są jednak płaczliwe i czesto sie obrażają. Boj  sie każdej nowej sytuacji.

W zachowaniu dzieci nie mia ych du  role odgrywa wyobraźnia. Dlate- go wycofuj  sie one z wielu sytuacji społecznych, rezygnuj  z udziału w nich,

poniewa wyobraaj sobie przykre dowiadczenia zajcia, które mog sie wydarzy, trudno ci, jakie napotyka i z jakimi nie bed mog y sobie poradzi (E. Wieczorek, dz. cyt.)

Dzieci biernie spoecznie bywaj ze strony swych rówie nników przedmiotem agresji, przyjmuj forme przewisk, z o liwych uwag, dotkliwego pobicia, zmuszania do wykonywania uci liwych czynno ci. Nie potrafi one skutecznie broni sie przed napastnikami, gdy nie utrzymuj bli szych kontaktów z kolegami, nie znajdu u nich pomocy, doros ym za boj sie poskar y ze wzgledu na przewidywane represje ze strony prze ladowców. (E. Rainko, dz. cyt.) Nie mia o , wiec mo e powodowa zupen izolacje dziecka od grupy rówie ni czej, co na zasadzie bednego ko a pog ebia jego nieprzystosowanie do rodo wiska.

## 2. TEORETYCZNE PODSTAWY SOCJOTERAPII

### 2.1. Socjoterapia jako forma pracy z dziećmi

Socjoterapia to świadoma aktywność profesjonalna polegająca na operowaniu środkami psychologicznymi w celu udzielenia pomocy osobom cierpiącym lub poszukującym własnej drogi rozwoju społecznego, osobistego lub zawodowego. Zalicza się ją do procesów korekcyjnych o charakterze leczniczym, adresowanych do dzieci i młodzieży z zaburzeniami zachowania, zaburzeniami emocjonalnymi, borykających się z problemami osobistymi i innymi trudnościami życiowymi. Socjoterapia jest procesem ukierunkowanym na leczenie występujących u dzieci zaburzeń, zwłaszcza zaburzeń zachowania, nadpobudliwości i zahamowania oraz niektórych zaburzeń emocjonalnych. (K. Sawicka, Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno - pedagogicznej, (W:) Socjoterapia, K. Sawicka, (Red.), Warszawa 1999, s. 14)

Zajęcia socjoterapeutyczne mają postać ustrukturalizowanych spotkań grupowych, które służą realizacji celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych. Źródłami zmian są doświadczenia korekcyjne i odreagowanie emocjonalne.

Terapeutyczny charakter socjoterapii polega na organizowaniu takich sytuacji społecznych podczas spotkań grupowych, które dostarczą uczestnikom zajęć doświadczenia korekcyjnych przeciwstawnych doznanyemu urazom oraz do-

świadczących kompensujących do świadczenia deprywacyjne hamujące rozwój emocjonalny i społeczny, a także sprzyjać bądź odciążeniu napięć emocjonalnych i posłużeniu się nowymi umiejętnościami psychologicznymi. (K. Sawicka, dz. cyt., s. 18) Proces terapeutyczny nie polega jednak na ponownym przeżyciu traumatycznych wydarzeń, lecz na rozładowaniu napięć przez różnorodne formy aktywności, które powodują odblokowanie i ujawnienie emocji podczas zajęć grupowych. Polega to na dzieleniu się swoimi przeżyciami w atmosferze akceptacji i zrozumienia oraz umożliwieniu ekspresji uczuć w formie śmiechu, krzyku, płaczu itp. (J. Strzemieczny, Program zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci ze szkół podstawowych, Warszawa 1988 s. 13) Zajęcia socjoterapeutyczne stwarzają także okazje do wypróbowania i wyćwiczenia nowych sposobów zachowania oraz nabycia nowych umiejętności, szczególnie interpersonalnych takich jak: asertywność, podejmowanie decyzji, szukanie wsparcia i pomocy (K. Sawicka, dz. cyt., s. 19).

Cele edukacyjne mogą obejmować poznawanie przez grupy różnorodnych zagadnień, które pozwolą dzieciom sprawniej funkcjonować społecznie. Celami takimi mogą być: poznawanie mechanizmów uzależnień, uczenie się rozpoznawania emocji, zapoznanie się z chorobami społecznymi, uczenie się technik pracy umysłowej, uczenie się pełnienia określonych ról społecznych (dziecka w rodzinie, ucznia, kolegi), uczenia się rozwiązywania konfliktów między ludźmi.

Cele rozwojowe ściśle wiążą się z wiekiem uczestników zajęć, gdyż w każdej fazie życia dominują określone potrzeby, których zaspokojenie odgrywa istotną rolę w procesie rozwoju. I tak u dzieci w okresie wczesnoszkolnym dominuje potrzeba aktywności ruchowej, zabawy, zdobywanie wiedzy o świecie, potrzeba twórczości, potrzeba wsparcia ze strony dorosłych. U młodzieży dominuje zaś potrzeba wyrażania się w różnych formach zwłaszcza literackich, marzeniach, wyobrażeniach, potrzeba aprobaty społecznej, autonomii, intymności, niezależności, przynależności do grupy oraz aktywności społecznej.



Jest to czas kryzysów emocjonalnych, motywacyjnych, moralnych, czas odkrywania świata i własnego ja (Z. Sobolewska, Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży- zasady funkcjonowania zajęć, Warszawa 1993, s. 13).

Każdy cały cykl spotkań jak i każde spotkanie tworzą pewną dynamiczną całość, na którą składają się określone etapy pracy z grupą

Etap pierwszy to etap powstawania grupy. Ma on na celu poznanie się uczestników spotkania, wspólne określenie celów, ustalenie norm grupowych, reguł i rytuałów, budowanie atmosfery opartej na poczuciu bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania. Muszą to być propozycje nie zagrażające i nie wymagające głębszego ujawniania siebie. Zadaniem tego etapu jest zadbanie o poczucie bezpieczeństwa, zbudowanie empatii. Służą temu sędziowanie grupy oraz wprowadzenie kilku podstawowych norm grupowych oraz zasad wspólnego pobytu, co obniża napięcie. Wprowadzenie norm, czyli reguł porządkujących wydarzenia w grupie umożliwia prowadzenie zajęć i realizację jej celów. Istnienie norm daje poczucie bezpieczeństwa i zapobiega trudnym sytuacjom oraz umożliwia ich rozwiązywanie poprzez odwołanie się do nich, gdy występują destruktywne zachowania (K. Sawicka, dz. cyt., s. 20).

Ważliwy etap pracy z grupą polega na realizacji zaplanowanych celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych stanowiących istotę programu socjoterapeutycznego opracowanego pod kątem danej grupy. Istotę programu mogą stanowić problemy uzależnienia, nieśmiałości, poczucia własnej wartości, zdobywania nowych umiejętności. Jest to czas przeznaczony na „przepracowanie” wcześniej rozpoznanych urazów, ale pod warunkiem, że grupa osiągnęła już odpowiedni poziom bezpieczeństwa psychicznego i wzajemnego zaufania. Podstawą projektowania tej części zajęć jest diagnoza zaburzeń zachowania i będących w ich tle treści urazowych, potrzeby danej grupy i ważne dla niej zagadnienia.

Ostatni etap pracy z grupą zmierza do zakończenia jej funkcjonowania. Spotkania dla wielu uczestników mogłyby być wydarzeniem. Uczestnicy mogli przeżywać satysfakcje ze wspólnych spotkań, ale także ból z powodu ich zakończenia, poczucie zagubienia i straty. Zadaniem prowadzącego jest wypracowanie w grupie sposobów kontaktowania się ze sobą, gdy będzie taka potrzeba, oraz umiejętności poszukiwania wsparcia. Kończący etap zajęć powinien dać uczestnikom wzmocnienie pozytywnych uczuć, podsumowanie nabytych umiejętności i wskazanie możliwości ich wykorzystania w życiu. Grupa udziela sobie pozytywnych informacji zwrotnych najlepiej w formie pisemnej, aby je można było zachować dla siebie, obdarowuje się drobnymi prezentami wykonanymi lub wymyślonymi przez siebie. (K. Sawicka, dz. cyt., s. 21)

Cały cykl spotkań socjoterapeutycznych i poszczególne zajęcia mają swoją strukturę i formę. Na pierwszej fazie spotkania składa się rytualne powitanie będące informacją o rozpoczęciu zajęć i podzielenie się informacjami na temat wydarzeń mających miejsce między zajęciami, będąca na temat stanu emocjonalnego uczestników zajęć. Następnie od nastroju grupy i jej energii, proponujemy gry

i zabawy wyciszające lub energetyzujące. Pierwszą fazą zajęć stanowią gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne lub rozwojowe. Istotną częścią zajęć jest zdobywanie doświadczeń emocjonalnych i poznawczych. Podsumowanie /ocena każdego ćwiczenia jest elementem niezbędnym. Składania ona do nazywania i wyrażania własnych odczuć i spostrzeżeń, dostrzegania związków między wydarzeniami w grupie a życiem codziennym; zajęcia kończone są rundką i rytualnymi pożegnaniem. (K. Sawicka, dz. cyt., s. 22)

W programach socjoterapeutycznych wykorzystuje się różne metody pracy. Ich podstawą jest praca w kregu i rundki jako technika dzielenia się z innymi swoimi doświadczeniami. Siedzenie w kregu umożliwia wszystkim uczestnikom kontakt wzrokowy i emocjonalny, wyrównuje pozycje społeczne,

zmniejsza dystans między dziećmi i prowadzącymi. Krąg jest stałym elementem zajęć socjoterapeutycznych na ich początku i końcu. Rundka to technika pomagająca uczestnikom zwerbalizować swoje odczucia wykorzystywana na podsumowanie ćwiczenia. Może polegać na dokończeniu zdania „Odkryłem, że...” lub na postawieniu przez prowadzącego pytania „Co Ci się w tym ćwiczeniu podobało?”, „Co dobrego Ci się w tym tygodniu przydarzyło?” Rundka oznacza prawo do wypowiedzenia się, a nie obowiązek. Prowadzący wypowiada swoje odczucia na końcu. Wypowiedzi nie podlegają komentarzom.

“Burza mózgów” to kolejna technika aktywizująca grupę i wyzwalaćca jej twórczy potencjał. Chodzi o wygenerowanie jak największej liczby pomysłów w oznaczonym czasie. Propozycje mogą być realne, nierealne a nawet absurdalne. Następnie grupa wybiera propozycje najtrafniejsze. Praca w małych grupach (3-5 osobowych) jest techniką stosowaną w realizacji niektórych ćwiczeń. Umożliwia ona bliski kontakt oraz możliwość wypowiedzenia się.

Rysunki oraz inne formy plastyczne są ważną formą wypowiedzi dla osób mających trudności w werbalizacji. W wytworach plastycznych uczestnicy socjoterapii mają zapewnioną swobodę, mogą wyrazić siebie i swoje emocje, rzutować urazy i konfrontacje, uwolnić się od napięć. Prace plastyczne mogą być abstrakcyjne.

Inną formą pracy znajdującą zastosowanie w socjoterapii jest śpiew i muzykowanie. Można dobierać piosenki pod kątem zajęć oraz korzystać z elementów muzykoterapii.

Inscenizacje, odgrywanie scenek to technika korekcyjna i ucząca, nawiązująca do psychodramy. Polega na odegraniu jakiegoś zdarzenia według gotowego scenariusza lub według scenariusza przygotowanego przez grupę. Tematem inscenizacji jest zwykle jakiś rzeczywisty problem nurtujący członków grupy. Odgrywanie scenek umożliwia wczucie się w sytuację innej osoby i jej zro-

zumienie, poruszenie wąskiego problemu, odreagowanie emocjonalne ze zwrotną informacją od uczestników grupy.

Zabawa to podstawowa forma pracy socjoterapeutycznej. Obserwacja zachowań dzieci z trudnościami w społecznym funkcjonowaniu wskazuje, i niestety nie potrafią się one bawić, śmiać, istnieć przez chwile bez troski. Wprowadzeni do zajęć socjoterapeutycznych dobrej zabawy staje się, więc warunkiem procesu zdrowienia. Ma ona charakter ludyczny i uwalniając dziecko od negatywnych przeżyć, służy relaksowi i wprowadzaniu do dobrego relaksu oraz podnosi energię grupy, sprzyja integracji grupy. Odmianą zabawy są gry ruchowe i psychologiczne. Służą one już realizacji określonych celów rozwojowych, korekcyjnych lub edukacyjnych, choć tak też mogą mieć charakter zabawowy. (K. Sawicka, dz. cyt., s. 25)

## 2.2. Socjoterapia dziecka nieśmiałego

Zapobieganie nieśmiałości wymaga odpowiedniego kształtowania osobowości wychowanków, a przede wszystkim dbać o to, aby wpajane im ideały osobowe były możliwe do osiągnięcia, a wynikające z proponowanych ideałów i standardów czynności oraz zadania możliwe do wykonania. Aktywność za powinna dawać im poczucie sukcesu i akceptację ze strony innych, zwłaszcza osób znaczących (rodziców, nauczycieli). W postępowaniu z uczniem nieśmiałym nauczyciel – terapeuta winien wykazać takt, zrozumienie specyfiki trudności, powinien stwarzać poczucie bezpieczeństwa i udzielać pomocy w przezwyciężaniu poczucia społecznego zagrożenia i przywracaniu uczniowi wiary we własne siły, możliwości i zdolności. (M. Ciełlicka, dz. cyt., s. 57)

Podjęcie próby przezwyciężenia nieśmiałości u dzieci polega na takim pokierowaniu nimi, by stwarzać im z jednej strony okazje do częstego występowania wobec innych ludzi i w ten sposób przyzwyczajają je do tego typu sytu-

acji, z drugiej natomiast - tak tworzy sytuacje by dawał dzieciom możliwość realnego przeżycia sukcesu, wypierając w ten sposób ich negatywną opinię o własnym funkcjonowaniu - przeświadczenie o niemożności sprostaną standardom społecznym. (B. Harwas-Napierała, dz. cyt., s. 108)

W postępowaniu z dziećmi nieśmiałymi, wycofanymi, przezywającymi leki w sytuacjach społecznych, przejawiającymi zbyt małą wiarę we własną możliwośći można wyróżnić pewne zasady postępowania:

- zwiększenie wiary przez stwarzanie okazji do zdobywania pozytywnych doświadczeń,
- dążenie do przerzucania punktu ciężkości zainteresowania dziecka z oceny za wykonanie, na jakość wykonania, na treść zadania, na przyjemność wykonania, na radość tworzenia,
- umożliwienie zdobywania bogatych i pozytywnych doświadczeń społecznych poprzez kontakty z dorosłymi, a zwłaszcza z rówieśnikami,
- stawianie wymagań „umiarkowanych”, nigdy nie za wysokich, ponieważ każda sytuacja, w której nie czuje się na siłach, by jej sprostać, obniża jego samoocenę,
- stwarzanie im okazji do częstego występowania wobec innych ludzi, by w ten sposób przyzwyczajają je do tego typu sytuacji, natomiast tak tworzy sytuacje by dawał dzieciom możliwość realnego przeżycia sukcesu, wypierając w ten sposób ich negatywną opinię o własnym funkcjonowaniu,
- należy kształtować postawę wytrwałości w dążeniu do celu i przezwyciężenia napotykaną trudności. (E. Wieczorek, dz. cyt.)

Proces socjoterapeutyczny może przerwać mechanizm zaburzeń, umożliwia kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie, poczucia własnej wartości, lepsze funkcjonowanie w szkole, w rodzinie, w grupie rówieśniczej.

## II CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

### 1. Scenariusze zajęć z dziećmi niepełnymi

Proponowane scenariusze zajęć socjoterapeutycznych przeznaczone są dla dzieci z kl. IV-VI szkoły podstawowej. Czas trwania każdego z nich przewidywany jest na pół godziny.

Podstawowym celem pracy z grupą jest poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania dzieci niepełnych, zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z kształtowaniem się obrazu własnej osoby, nauczenie dziecka pozytywnego patrzenia na siebie, na swoje życie i otoczenie oraz rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

W proponowanych scenariuszach wykorzystano następujące metody i formy pracy: rundki, techniki plastyczne, wizualizacje, prace w grupach, muzykowanie, a szczególny akcent położono na zabawę.

Większość zabaw przebiega w kregu, który umożliwia słuchanie i wypowiedanie się po kolei. Spotkania w kregu umożliwiają wytworzenie się wspólnoty grupowej, a także dają dzieciom możliwość zauważenia przez prowadzącego i innych uczestników.

Przedstawione scenariusze stanowi przykładowy przebieg zajęć i mogą być inspiracją dla prowadzącego.

### Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 1

#### Faza integracji

Temat: POZNAJMY SIE

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-równicy: mogą być dla innych interesujących osób
- odreagowanie napięcia i uczuć
- dzielenie się informacjami o sobie na forum grupy,
- tworzenie atmosfery przychylności i bezpieczeństwa,

edukacyjne:

- ćwiczenie spostrzegawczości i pamięci,

rozwojowe:

- pomoc w nawiązywaniu kontaktów koleżeńskich,
- bycie w grupie równieźniej.

Materiały:

- króliczek - maskotka, piłka

Przebieg zajęć

1. Grupa siedzi w kregu. Prowadzący przedstawia dzieci korzystając z informacji wcześniejszych, (np. to jest Maciek, który ma młodszą siostrę i lubi grać w piłkę, a to jest Agatka, która lubi śpiewać).
2. Poznawanie imion za pomocą zabawki – króliczka:

Mam na imię...

Dostałem króliczka od...

I przekazuje go..

3. „Imię z gestem” - każde dziecko mówi swoje imię i pokazuje gestem to, co lubi robić najchętniej. Inne dzieci powtarzają imię i gest.
4. „Kategorie” - wszyscy stoją w kole, osoba prowadząca wymienia jakiejś grupie ludzi np. miłośnicy piłki nożnej, psów, sportowcy, a osoby, które czują się członkami tych grup robią krok do środka. Zabawa kończy się, gdy ktoś dojdzie do środka koła.
5. „Zapamiętaj moje imię” – jedna z osób dostaje piłkę, rzuca ją do kogoś. Osoba, która jąapie, ma powiedzieć imię osoby, która rzucała, a potem rzuca do następnej itd.
6. Rundka, dokończ zdanie: „Dzisiaj na zajęciach najprzyjemniej było, gdy...”
7. „Iskierka” - Mówimy: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj wróci do moich rąk”. Przekazujemy uścisk reki w kregu, a ona wróci do prowadzącego. Potem mówimy: „Iskierka wróciła, zabawa się skończyła”.



## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 2

### Faza integracji

Temat: JESTEŚMY RAZEM

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: mogę być lubiani,
- odreagowanie napięcia uczuciowego,
- dzielenie się informacjami o sobie na forum grupy,
- przezwyciężanie własnej nieśmiałości,

edukacyjne:

- ćwiczenie spostrzegawczości i refleksu,

rozwojowe:

- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy, zabawy i przeżywania radości.

Materiały: kartki i przybory do pisania

Przebieg zajęć

1. Powitanie: Witaj...Witaj..., Jak się masz? Jak się masz? Wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię kochamy bóg wśród nas, bóg wśród nas.
2. „Stara bryczka rodzinna” - wszyscy siedzą w kregu, osoba prowadząca w środku. Prowadzący opowiada historie o starej bryczce rodzinnej. Jeden z uczestników wymyśla imiona dla ojca, matki, córki i przyporządkowuje role poszczególnym członkom grupy. Osoba prowadząca rozpoczyna opowiadanie. Kiedy mówi o którejś postaci, reprezentujący ją

- uczestnik wstaje i obraca się w kółko, potem siada. Gdy jest mowa o starej bryczce rodzinnej, wstają wszyscy i kręcą się w kółko.
3. „Rozeta” - dzielimy się na mniejsze grupki. Członkowie grup rysują kwiatek z tyłoma pątkami, ilu jest ich w grupie. W środek kwiatka wpisujemy lub rysujemy to, co lubią robią wszyscy, a w poszczególne pątki to, co lubi tylko jedna osoba z grupki.
  4. „Weze” - uczestnicy tworzą grupy po sześć osób i ustawiają się w kole. Potem wykonują polecenia: prawą ręką dotknijcie u innego dziecka czegoś, co jest niebieskie. Może być nawet mała plamka. Pozostawcie tam wasze dłonie. A lewą ręką dotknijcie u jeszcze innego dziecka czegoś, co jest białe itp.
  5. Rundka, dokończ zdanie: „Dzisiaj na zajęciach najbardziej podobało mi się...”
  6. „Iskierka” – Mówimy: „Iskierke przyjaśni puszczam w krąg, niechaj wróci do mych rąk”. Przekazujemy uścisk reki w kregu, a wróci do prowadzącego. Potem mówimy: „Iskierka wróciła, zabawa się skończyła”.

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 3

### Faza integracji

Temat: JESTEŚMY SIEBIE CIEKAWI

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: mogę być lubiany, w każdym momencie znaleźć coś atrakcyjnego,
- odreagowanie napięcia i uczuć,
- dzielenie się informacjami o sobie na forum grupy,
- przezwyciężanie własnej nieśmiałości,

edukacyjne:

- ćwiczenie spostrzegawczości i refleksu,

rozwojowe:

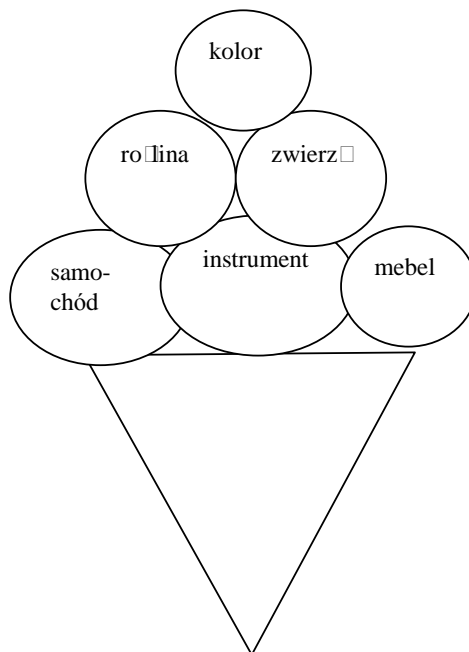
- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy, zabawy i przeżywania radości.

Materiały: karty do gry po 2 talie dla każdej grupy, przybory do pisania, karty z rysunkiem lodów

Przebieg zajęć

1. Powitanie: Wszyscy siedzą w kregu. Każdy określa swoje samopoczucie np. dzisiaj czuje się jak... (nazwa jakiegoś zwierzęcia), bo..., np. dzisiaj czuje się jak kotek bo chce mi się spać
2. „Sałatka owocowa” - uczestnicy wybierają sobie nazwę jednego z owoców: jabłko, banan, truskawka, kiwi. Owoce muszą się powtarzać. Przewodzący mówi: Robię sałatkę owocową i potrzebuje do niej... truskawek. Wybrane owoce wstają i zamieniają się miejscami.

3. Ćwiczenie - dzieci wypełniają kulki lodów rysując w nich obrazki określające ich jako: kolor, roślina, zwierzę, samochód, instrument muzyczny, mebel.



Po zakończeniu zadania dajemy dzieciom możliwość wypowiedzenia się na temat ich rysunków.

4. „Budowla z kart” - uczestników dzielimy na mniejsze grupki po 4 osoby. Każda z nich otrzymuje dwie talie kart. Grupa ma za zadanie zbudować z wszystkich kart jak największą budowlę. Po zakończeniu budowania pytamy: Jak sobie radziliście z tym zadaniem? Co zaobserwowaliście? Co sprawiało Wam trudno, a co było łatwe?
5. „Indiańskie znaki” - uczestnicy siedzą w kole. Każdy wybiera sobie indiańskie imię i gest, który je wyraża (np. „Padający Deszcz” - palce drgające w powietrzu; „Pięć Dziecko” – zamyka oczy i kołysze się). Dalej ciąg odbywa się bez słów. Kto zaczyna: pokazuje swój znak i znak innego uczestnika. Ten, którego znak został pokazany, musi natychmiast odpowiedzieć, pokazując swój znak oraz znak następnej osoby itd.
6. Każde dziecko kończy zdanie, zwracając się do osoby siedzącej po prawej stronie: „Dzisiaj dowiedziałem się o Tobie...”

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 4

### Faza włączającej pracy

Temat: KAŻDY JEST INNY

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja w każdym momencie na znaleźć coś atrakcyjnego,
  - odreagowanie napięć i uczuć,
  - dzielenie się informacjami o sobie na forum grupy,
- edukacyjne:
- uczenie się poznawania siebie i innych,
- rozwojowe:
- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy, zabawy i przeżywania radości.

Materiały: koszyk z jabłkami, karteczki i przybory do pisania

Przebieg zajęć

1. Rundka wstępna: każde dziecko określa swój nastrój, porównując go do koloru.
2. „Drobne różnice” - z przyniesionego kosza z jabłkami tego samego gatunku, każde dziecko wybiera sobie jeden owoc, uważnie mu się przygląda, węża, dotyka ze wszystkich stron. Następnie jabłka układamy w koszu i na nowo rozdajemy. Podsumowanie: Jak rozpoznać swoje jabłko? Czy dostał to samo jabłko, co na początku? Również ludzie, którzy zdawałoby się są do siebie bardzo podobni, w rzeczywistości są inni i zachowują się bardzo różnie.

3. „Parada zwierząt” - każde dziecko przeobraża się w myślach w jakieś zwierze. Na kartce notuje jego nazwę i wyjaśnienie, dlaczego właśnie ono pasuje do jego charakteru. Potem chowa kartkę. Grupa wymyśla dla każdego jakieś zwierze. Porównywane są one potem z informacjami z karteczek. Podsumowanie: Czy grupa zdecydowała się na to samo zwierze? U kogo się zwierzęta różniły, dlaczego?
4. „Reka w reke” - uczestnicy dobierają się w pary, podają sobie dłonie i zaczynają spacerować. Potem idą szybciej jeszcze szybciej i jeszcze szybciej... a zaczynają biec. Podsumowanie: Czy udało się biec tak, aby omijać inne osoby? Jak rozumiały się ze swoim partnerem?
5. „Przepowiednie” - grupa wspólnie zbiera pytania, na które można udzielić jedynie odpowiedzi „tak” lub „nie”, a następnie zapisuje je, np.: Czy lubisz jeździć na rowerze?, Czy lubisz psy? Karteczki zostają pomieszczone, dzieci siadają w kole i każde ma przybory do pisania i kartki. Jedno z dzieci losuje pytanie czyta je, zanim jednak udzieli odpowiedzi jego siedzący po lewej stronie zapisuje odpowiedź - „przepowiednie”. Następnie porównujemy rzeczywistość i przewidywaną odpowiedź. Pytamy: Czy coś nas zaskoczyło? Czy znamy się nawzajem?
6. Rundka, dokończ zdanie: „Dzisiaj na zajęciach najbardziej podobało mi się..
7. „Iskierka” - Mówimy: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj wróci do mych rąk”. Przekazujemy uścisk reki w kregu, a wróci do prowadzącego. Potem mówimy: „Iskierka wróciła, zabawa się skończyła”.

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 5

### Faza włączającej pracy

Temat: JESTEM WARTOŚCIOWYM CZŁOWIEKIEM

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja może być dla innych wartości osobą, mam swoje dobre strony, za które można mnie lubić,

- odreagowanie napięcia uczuć,

- dzielenie się informacjami o sobie na forum grupy,

edukacyjne:

- nauka dostrzegania w sobie mocnych stron i zalet,

rozwojowe:

- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy, zabawy i przeżywania radości

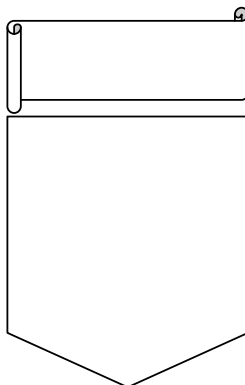
- wzmacnianie poczucia własnej wartości

Materiały: rysunki z herbem, przybory do rysowania

Przebieg zajęć

1. Powitanie taneczne: uczestnicy stoją w kregu w parach, zwróceniu twarzy do siebie, klaszczą w ręce: Witam Was, witam Was, zaczynamy już czas, jestem ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy.
2. „To potrafie” - grupa siedzi w kole. Pierwsza osoba rozpoczynając wymienia jak czynność, którą potrafi wykonać. Potem mówi kolejna siedząca po jej lewej stronie itd. np. potrafie piec ciasta, potrafie dobrze coś organizować. Po zakończonej zabawie pytamy: Jak się czujesz, gdy mówisz głośno coś pozytywnego o sobie samym?

3. „Nakrecone zabawki” - kałdy z uczestników staje sie zabawk, która sie porusza, dopóki jest nakrecona. Prowadzcy powinien okreła czas jednej sekwencji ruchu, który wyznaczyłmołe np. odpowiednio długi fragment muzyki. Koniec i poczłtek ruchu musi byłwyracnie zaznaczony.
4. „Mój osobisty herb” – grupa zbiera pomysly rysunków symbolizujłcych zdolnołci i silne strony przez zwierzeta, przedmioty, znaki. Np. lew symbolizuje siłe, dwie dotykajłce sie dłonie mówiło uczynnołci, miecz o odwadze, koł o szybkołci...Wszyscy otrzymujł kartki z narysowanym konturem herbu i umieszczajłna niej symbole łwiadczłce o szczególnie mocnych stronach i zdolnołciach. Gotowe herby prezentujemy i omawiamy: Co mówiłone o wyjłtkowych zdolnołciach jednostek?



5. „Dziwne kroki” - prowadzcy podaje instrukcje sugerujłce rółnego typu poruszanie sie po sali, drugi prowadzcy modeluje sposób poruszania. Przykładowe instrukcje: chodzimy po sali zbierajłc kasztany, zrywajłc jabłka w sadzie, z ciełkim workiem na plecach, z dzbanem na głowie itp.
6. „Czuł sie dobrze we własnym ciele” - wszyscy siedzłw kregu, a prowadzcy opowiada im o podról po własnym ciele: „Zamknij oczy i spróbujsobie wyobrazil, łe oglłdasz sie w lustrze. ... Przyjrzyjsobie bardzo dokładnie. Niech Twoje spojrzenie przesunie sie powoli z góry na dól– i powoli znowu do góry. ... Obejrzyjdokładnie swojłgłowe. Jak ona wy-



gląda? ... Jaki ma kształt? Jak układają się Twoje włosy? ... Czy dzisiaj masz ulubioną swoją fryzurę? Lub jak czeszesz się najchętniej? ... Obejrzyj swoją twarz: czoło, oczy, nos, policzki, broda. Przypatrz się swojej szyi i swemu ciału. ... Czy jest duże? ... Czy jest silne? ... Jak długie są Twoje ramiona? ... Jakiej długości są Twoje ręce? Czy są delikatne? ... Przypatrz się swoim palcom. ... Czy są wąskie i długie czy raczej krótkie i sympatyczne? ... Przypatrz się swoim nogom. ... Jakiej są długości? ... Czy masz długie stopy czy raczej małe? ... Co masz na sobie? ... W co najchętniej się ubierasz? ... Wyobraź sobie, że nosisz swoje ulubione rzeczy. ... Które kolory najbardziej lubisz? ... W co lubisz być ubrany, żeby czuć się szczególnie dobrze? ... W czym czujesz się obco lub niedobrze? ... Popatrz na siebie jeszcze raz bardzo spokojnie. ... Taki jesteś, jesteś sobą. Jesteś niepowtarzalny. Na całym świecie jest tylko jeden człowiek, który jest taki jak Ty. Jesteś ważny. Pamiętaj o tym, gdy czujesz się źle i nie wierzysz we własne siły. Przypomnij sobie wtedy swój wizerunek, taki jaki teraz widzisz. ... Jesteś niepowtarzalny. Jesteś silny. ... A teraz powoli otwórz oczy i wróć do grupy”. Dajemy dzieciom możliwość wypowiedzenia się na temat swoich doświadczeń podczas tego ćwiczenia, wypowiedzi muszą być dobrowolne.

6. Zakochanie - mówimy coraz szybciej: cześć, cześć, cześć..

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 6

### Faza włączającej pracy

Temat: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: może być dla innych wartości osobą, która mnie lubi,
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-równieżnicy: inni zauważają moje mocne strony, może być przez nich doceniany,
- odreagowanie napięcia uczuć,
- dzielenie się informacjami o sobie na forum grupy,

edukacyjne:

- uczenie się mówienia o innych dobrze

rozwojowe:

- poczucie przynależności do grupy, zabawy i przeżywania radości.

Materiały: kubeczki, piasek, kartki, przybory do rysowania.

Przebieg zajęć

1. Powitanie: Witam wszystkich, którzy: lubiście, są radośni, mają oczy, włosy, mają spodnie itp. Czy ktoś się czuje nie przywitany?
2. „Filiżanki” - Każdy uczestnik otrzymuje jeden kubeczek oraz coś, czym można te kubeczki napełnić, np. piasek. Prowadzący odczytuje grupie tekst: Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako filiżankę. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze filiżanki są pełne, kiedy nie – puste. Nasze filiżanki mogą napełniać inni ludzie, mówią o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich filiżanki, mówić o nich dobrze o nich. Jeśli nasza filiżanka jest prawie pusta, nie mamy ochoty dzielić się jej

- zawartości z innymi. I przeciwnie, jeśli jest pełna, chętnie się dzielimy. Filiżanki innych ludzi opróżniaj się, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne. Jeśli będziemy cięgle opróżniać filiżanki innych, nasze też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego filiżanki. Człowiek ten słuucha nas z filiżanką w dłoni, ale nic do niej nie wpada. Wszyscy rozmawiają na temat tekstu każdego swojej filiżance napełnia do połowy piaskiem. Wszyscy rozchodzą się po sali napełniając kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesypując czerpniętymi zawartości swoich kubków. Na zakończenie dzielimy się refleksjami z udziałem w tym ćwiczeniu. Pytamy: Czy trudno byłoby mówić komplementy? Co czuliście, kiedy napełniono Wasze filiżanki? Jak możemy napełnić filiżanki osób, których nie znamy zbyt dobrze?
2. „Zamiana miejsc”- prowadzący podaje hasło, zaczynające się od słów „wszyscy, którzy... lubi kąpić się w morzu, zamieniają się miejscami”. Na hasło dzieci, których to dotyczy, wstają i szybko szukają dla siebie miejsca, jakie zwolniło inne dziecko. Osoba bez miejsca dalej prowadzi grę.
  3. „Zwierze” - każdy uczestnik wybiera sobie jakiegokolwiek swojego mocniejszą stronę i jakieś zwierze, które te cechy posiada, potem rysuje to zwierze. Potem pokazuje grupie rysunek, a grupa próbuje odgadnąć i jakie cechy chodzi.
  4. „Ludzie do ludzi” - wszyscy dobierają się w pary. Osoba, która nie ma pary, kontroluje wykonanie i kieruje pracą zabawy mówiąc np. nos do nosa, plecy do pleców, ręka do nogi itp. Kiedy mówi ludzie do ludzi, każdy zmienia partnera, najczęściej z osobą wydającą polecenia. Osoba, która zostanie bez pary, prowadzi zabawę dalej.
  5. Rundka, dokończ zdanie: „Dzisiaj na zajęciach dowiedziałem się o sobie...”

6. Uścisk grupowy - wszyscy stają w kole, łapią się za ramiona i symbolicznie się uściskują

### Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 7

#### Faza wstępnej pracy

Temat: GRUPA DAJE MI SIĘ

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: potrafię być przyjacielem, lubi mnie ktoś
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-równieżnicy: jestem ważny dla grupy, to, co robię jest dla niej ważne, można mnie lubić
- odreagowanie napięcia uczuciowego

edukacyjne:

- uczenie współpracy w grupie,
- ćwiczenie spostrzegawczości, refleksu,

rozwojowe:

- uświadomienie dzieciom, że są członkami społeczności grupowej

Materiały: kartki papieru, przybory do pisania, szpileczki, karteczki z zadaniami, karteczki z wyrazami do opowiadania, balony.

Przebieg zajęć

1. Powitanie na rozpoczęcie: „Stopa” - każde dziecko odrysowuje swoją stopę i wpisuje w nią to, z czym przyszedł na zajęcia.
2. „Reakcja głuchowa” - zabawę rozpoczyna jeden z uczestników, który przywołuje do siebie osobę, która ma z nim jakś cechę wspólną, np. nosi

- takie okulary, ma na sobie tę niebieską koszulę itp. Druga osoba dotyka pierwszej i tak je przywołuje następnie, mając z nią coś wspólnego itd. - a w końcu wszyscy uczestnicy są złączeni.
3. „Słóiczek” - w grupie kręży słóiczek z losami z ręk do ręk, jak długo gra muzyka (magnetofon). Gdy muzyka się urwie - osoba mająca naczynie w ręku losuje zadanie (zadania należy napisać na karteczkach i wrzucić do naczynia). Przykłady zadań: podskocz trzy razy do góry, zapij się za nos, przywitaj się z sąsiadem po prawej stronie, zrób dwa przysiady itp.
  4. „Układanie wspólnego opowiadania” - każde dziecko losuje kartki z wyrazami przygotowanymi wcześniej przez prowadzącego, wspólnie tworzą opowiadanie, uwzględniając w swoich zdaniach wyrazy z kartek. Przykłady wyrazów zapisanych na kartkach: dom, szafa, gwiazdy, drzewa, jabłko, fotel itp. (np. Za górami, za drzewami mieszkała samotna babcia...). Podsumowanie: Co sprawiło Ci trudność? Co było łatwe w tym zadaniu? Co Ciebie zaskoczyło?
  5. „Niebo pełne baloników” - potrzebna jest taka ilość baloników, ilu członków liczy grupa. Wszyscy rzucają baloniki w górę lub rzucają je do siebie. Baloniki muszą być stale w ruchu, ponieważ żaden balonik nie może opaść na podłogę. Podsumowanie: Jak długo udało się utrzymać baloniki w górze? Co pomaga w wydłużeniu czasu?
  6. Rundka, dokończ zdanie: Dzisiaj na zajęciach zaskoczyło mnie...
  7. „Iskierka” - Mówimy: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj wróci do mych ręk”. Przekazujemy ucisk reki w kregu, a wróci do prowadzącego. Potem mówimy: „Iskierka wróciła, zabawa się skończyła”.

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 8

### Faza włączającej pracy

Temat: DOBRZE BYĆ RAZEM

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: potrafię być przyjacielem, lubi mnie ktoś
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-równicy: jestem ważny dla grupy, to, co robię jest dla niej ważne, można mnie lubić
- odreagowanie napięcia uczuciowego

edukacyjne:

- uczenie współpracy w grupie,
- ćwiczenie spostrzegawczości, refleksu,

rozwojowe:

- uświadomienie dzieciom, że są członkami społeczności grupowej

Materiały: rozsypanka – litera A i B, ziemniaki, farby plakatowe, ostry nożyk, białe kartki papieru,

Przebieg zajęć

1. Powitanie: Uczestnicy dłońmi pokazują swój poziom energii. Jeśli jest wysoki, pokazują dłoń na wysokości głowy, jeśli niski to przy ziemi.
2. „Kto te?” - pytające dziecko nie ma swojego miejsca w kregu, stoi w środku. Po zadaniu pytania dzieci, które twierdzą na nie odpowiedziały, wstają i szybko zmieniają miejsce. Osoba, dla której zabrakło miejsca, wymyśla następne pytanie, np. kto lubi się śmiać, kto chce mieć przyjaciół, kto lubi lody itp.

3. „Tajemnicze litery” - uczestnicy dobierają się pary, w który następnie dzielą się na Jedyńki i Dwójki. Siadają zwrócenie do siebie plecami. Jedynka dostaje do ułożenia układankę - pociecha litere A. Dwójka otrzymuje litere A w całości, z zaznaczonymi miejscami przecięcia. Musi udzielić takich informacji Jedynce, aby ułożyła ona z otrzymanych elementów litere A. Po wykonaniu zadania następuje zamiana ról. Dwójka otrzymuje do układania rozsypankę - litere B. Osoba układająca litere nie może zadawać swojemu partnerowi pytania.
4. „Czarodziej zwierząt” - jedna osoba zostaje czarodziejem. Ródek „zaczarowuje” pozostałych uczestników tak, aby wykonywali jej polecenia np. skaczcie jak łabki, przeciwnijcie się jak koty, wyciwnijcie szyje jak żyrafy itp.
5. „Moja pieczątka” - dzieci wykonują z ziemniaków pieczątki wymyślonego dowolnie przez siebie znaku i odciskają je na kartkach papieru. Po zakończeniu prac, dzieci wypowiadają się na ich temat.
6. Rundka, dokończ zdanie: Co najbardziej podoba Ci się na zajęciach...
7. Zakończenie - mówimy coraz szybciej: cześć, cześć, cześć..

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 9

### Faza włączającej pracy

Temat: JESTEŚMY W GRUPIE

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: potrafię być przyjacielem, lubi mnie ktoś
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-równicy: mogę być pomocny dla innych,
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-zadanie: są rzeczy, które robię dobrze,
- odreagowanie napięcia i uczuć

edukacyjne:

- uczenie współpracy w grupie,

rozwojowe:

- uświadomienie dzieciom, że są członkami społeczności grupowej.

Materiały: aparat fotograficzny, duże arkusze brystolu o formacie A3, kredki, farby plakatowe, nożyczki, klebek wełny

Przebieg zajęć

1. Powitanie: dzieci siedzą w kregu, wypowiadają się na temat swojego nastroju, porównując go do jakiegoś elementu przyrody.
2. „Ciuchcia” - uczestnicy siedzą w kregu, prowadzący chodzi wewnątrz w takt skandowanego przez grupę imienia np. „To Kasia, to Kasia, Kasia, Kasia”. Prowadzący w tym czasie wskazuje następną osobę, która przechodzi do niego i kładzie ręce na ramionach. W tym czasie wszyscy skan-



- skanduj imię nowego wagonika. Kolejno zaproszone osoby do środka tworzą pociąg. Na końcu wszyscy wołają to My, to My, to My, to My.
3. „Pajeczynka” - uczestnicy podają sobie sznurek rozwijając kłębek węży, mówiąc co o sobie albo zadając sobie wzajemne pytania wg wzoru: wiem o Tobie, że..., a chciałbym się dowiedzieć...
  4. „Stopa przy stopie” - wszyscy stają ramie przy ramieniu i kostka przy kostce. Prowadzący układa line na podłodze jako line mety i przymocowuje je taśmą klejącą. Grupa ma za zadanie pokonać odległość ok. pięciu metrów, nie przerywając kontaktu z kostkami stóp siedzących. Na zakończenie rozmawiamy o trudnościach związanych z wykonaniem zadania, co pomaga, a co utrudnia wykonanie zadania.
  5. „Zdjecie na wesoło” - wszyscy uczestnicy z kartonów papieru wycinają koło, w którym zmieści się głowa. Poniżej dorysowują dalsze części postaci. Następnie umieszczają głowy w otworach i robimy wspólne grupowe zdjęcie.
  6. Rundka, dokończ zdanie: W grupie jest mi...
  7. Uczestnicy stoją w jednym rzędzie. Ten, który staje z przodu odwraca się, idzie na koniec rzędu i kaźdemu „przybija tzw. piłkę”, a wszyscy uczestnicy się ze sobą połączają.

## Scenariusz zajęć socjoterapeutycznych nr 10

### Faza wstępnej pracy

Temat: W GRUPIE JEST PRZYJEMNIE

Cele: terapeutyczne:

- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-ja: wiem, że są osoby, na których mogę polegać,
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-równicy: mogę zdobyć sympatię,
- dostarczenie doświadczeń korygujących w obszarze ja-zadanie: mogę na kogoś liczyć,
- odreagowanie napięcia uczuć,

edukacyjne:

- uczenie współpracy w grupie,

rozwojowe:

- uświadomienie dzieciom, że są członkami społeczności grupowej.

Materiały: karteczki z pociętymi zdaniem, kartki i przybory do pisania

Przebieg zajęć

1. Powitanie: „Posyłam Ci przyjazny gest” – dzieci wymyślają przyjazne gesty, którymi powitają innych. Cała grupa powtarza ten gest.
2. „Kłobowisko” - uczestnicy stoją w kregu, wyciągają przed siebie ręce, zamykają oczy i na sygnał bardzo powoli zbliżają się do środka, jednocześnie starając się chwycić czyjeś dwie dłonie (jedna dłoń chwyta jedną czyją dłoń). Gdy już każda dłoń trzyma inną, prosimy o otwarcie oczu.

Okazuje się, że stworzyliśmy istne ludzkie plątwisko. Naszym zadaniem jest rozplątanie go (utworzenie koła) bez puszczenia trzymanyh dłońmi.

3. „Rozsypanka wyrazowa” - uczestników dzielimy na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje pocięte na fragmenty zdanie. Zadaniem dzieci jest prawidłowe ułożenie zdania. Zdania powinny dotyczyć zagadnienia pracy w grupie np. w grupie czuje się potrzebny, grupa daje mi siłę do działania, w grupie mogę spotkać przyjaciół, w grupie mogę wyrazić różne uczucia.

Podsumowanie: swobodne wypowiedzi na temat ułożonych zdań.

4. „Nazwij 6” - uczestnicy siedzą w kregu. Jedna osoba siedzi w środku z zamkniętymi oczami, pozostali podają sobie w koło jakiś drobny przedmiot, dopóki osoba ze środka nie powie „stop”. Dziecko, u którego jest wtedy przedmiot musi powiedzieć na podane przez osobę ze środka litery wyrazów, w tym czasie pozostali podają sobie jak najszybciej przedmiot w kole, a wróci do mówiącego wyrazy dziecka. Jeśli mu się nie uda, wchodzi do środka, jeśli zdany zabawie kontynuuje osoba ze środka.
5. „Na plecach” - każde dziecko na kartce odrysowuje swoją rękę, kartki przypinamy na plecach. Uczestnicy krążą po sali i wpisują na kartkach kolegom informacje zaczynające się od słów „dziękuję Ci za...”. Podsumowanie: osoby, które mają ochotę odczytują zebrane informacje. Przewodzący pyta: Jakie uczucia Ci towarzyszą, gdy czytałeś? Jak Ci się pisało informacje dla innych?
6. Rundka, dokończ zdanie: Dzięki byciu w tej grupie...
7. Uścisk grupowy - wszyscy stają w kole, łapią się za ramiona i symbolicznie się uściskają

### III BIBLIOGRAFIA

1. Bogdanowicz M.: Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym. Warszawa 1985
2. Cieřlicka M.: Zajecia sojoterapeutyczne jako pomoc w korygowaniu obrazu wřasnej osoby dzieci nieřmiařych. (W:) Socjoterapia: K. Sawicka. (Red.). Warszawa 1999
3. Duksa P.: Materiař do pracy z grupã mřdzieřowã Olsztyn 1997
4. Gurycka A.: Dzieci bierne spořecznie. Wrocãw 1970
5. Harwas-Napieraã B.: Nieřmiařořãdziecka. Poznaã 1979
6. Hurlock E.: Rozwřj dziecka. Warszawa 1985
7. Jachimska M.: Grupa bawi sie i pracuje. Wrocãw 1994
8. Kořdziejczyk A., Czemiesowska E., Kořdziejczyk T.: Spřjrz inaczej. Starachowice 1998
9. Konopnicki J.: Niedostosowanie spořeczne. Warszawa 1971
10. Nieřmiařořã – Wychowawcy, Internet:  
<http://www.shynesh.republika.pl/wychowawcy.htm>
11. Opolska T., Potempska E.: Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowaã Warszawa 1999
12. Papis W. E.: Wzrastam w mřdrořci. Warszawa 1996
13. Paluch G.: Dzieci nieakceptowane w grupie – diagnoza i analiza zjawiska. (W:) Nauczyciel i Szkoã nr 2 1999
14. Pasek M.: Narkotyki przy tablicy. Warszawa 2000
15. Portmann R.: Gry i zabawy kształtujãce pewnoř siebie. Kielce 2001
16. Portmann R.: Gry i zabawy przeciwko agresji. Kielce 2002

17. Rainko E.: Dziecko nie miało, bierne społecznie. Internet:  
<http://pedagog-ewarainko.republika.pl/publikacje/dziecko.htm>
18. Roykiewicz A.: Nie miało (W:) Wiedza i życie nr 2 1993
19. Sawicka K.: Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno - pedagogicznej. (W:) Socjoterapia: K. Sawicka. (Red.) Warszawa 1999
20. Sobolewska Z.: Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży- zasady funkcjonowania zajęć Warszawa 1993
21. Strzemieczny J.: Program zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci ze szkół podstawowych. Warszawa 1988
22. Tyszkowa M.: Osobowościowe podstawy syndromu nie miałości. (W:) Psychologia Wychowawcza nr 3 1978
23. Wilczyńska A.: Nie miało Internet:  
<http://www.gdynia.ids.pl/~psychologia/html/nieoemia3o0eae.html>
24. Vopel K.: Dzieci bez stresu, t.1 i 2. Kielce 2000
25. Vopel K.: Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży cz. 1,2,3,4. Kielce 1999
26. Vopel K.: Umiejętności współpracy w grupach, t.1 i 2. Kielce 2002
27. Zimbardo P. G.: Nie miało Warszawa 2000