



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



odkryj siłę
społeczności **cal.**



Edukacja Rodzinna

Omówienie i przykładowe materiały i scenariusze

Warszawa 2021

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Warsztaty w ramach Edukacji Rodzinnej

Wprowadzenie – opis działania

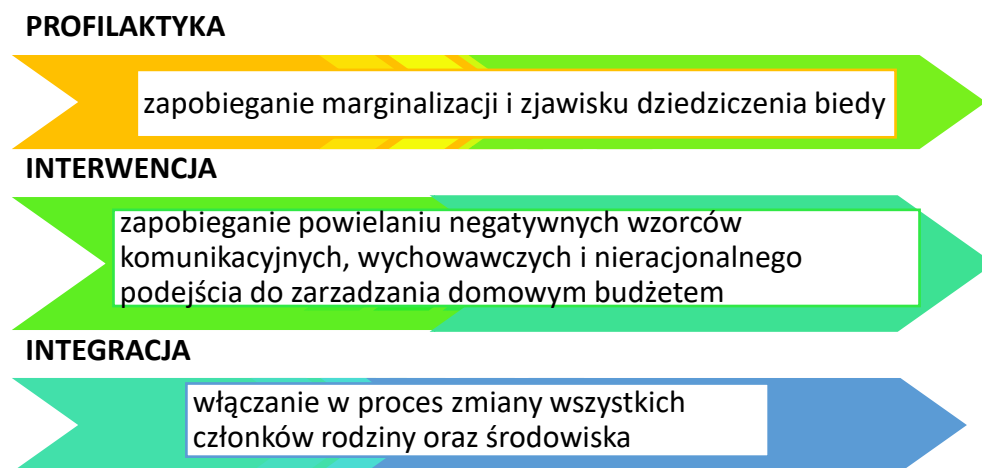
Edukacja rodzinna pn. „rodzina w zmianie” to cykl edukacyjny, który:

- 1) stanowi spójną i zintegrowaną całość;
- 2) został podzielony na bloki tematyczne, dzięki czemu udzielane wsparcie jest dostosowane do zdiagnozowanych potrzeb i możliwości konkretnych rodzin,
- 3) zakłada, że nowe kompetencje i postawy nie są nabywane pojedynczo, „w samotności”, ale w ramach rodziny i kolektywnie (w grupie wielu rodzin);
- 4) łączy aspekty komunikacyjne, wychowawcze, profilaktyczne i finansowe.

Punktem wyjścia w realizacji cyklu edukacyjnego jest aktywowanie i rozpatrywanie wiedzy oraz przekonań osób uczących się, które związane są ze środowiskiem rodzinnym i społecznym oraz systemem wartości. W następnej fazie nabywane i rozwijane są umiejętności i kompetencje tak by uczestnicy mogli je trenować poprzez samodzielną praktykę. Ostatecznym celem jest długofalowe ugruntowanie i stosowanie nowych strategii działania w życiu osobistym i rodzinnym. Cykl edukacyjny został opracowany tak, aby maksymalnie dostosować działania do potrzeb i możliwości rodzin. Zawiera on działania obligatoryjne dla wszystkich rodzin ujęte w pakiecie podstawowym oraz dodatkowe ujęte w pakiecie rozszerzonym dobierane dla uczestników w oparciu o przeprowadzoną diagnozę. Ważnym innowacyjnym założeniem tego sposobu uczenia jest wykorzystanie koncepcji tzw. „umysłu rodzinnego”, wyprowadzonej z założeń rekonstrukcjonizmu edukacyjnego. Zakłada on wspólne działania rodziny dla osiągnięcia ustalonego przez nią samą celu. Decyzje podejmują nie poszczególne osoby, ale całość jaką jest rodzina. To rodzina angażuje się lub wycofuje z zaangażowania, wyznacza kierunek działania i zmienia go. Proces edukacyjny jest oparty na idei empowermentu, bazowaniu na zasobach, w które wyposażony jest każdy człowiek, a także każda rodzina bez względu na to, jakie problemy, czy też trudności są jego/jej udziałem. Tworzy to warunki do spojrzenia na siebie, na swoją rodzinę z innej perspektywy, nie przez pryzmat słabości, braków, problemów, ale jako na niepowtarzalne jednostki, wyposażone w mocne strony, zdolności, umiejętności, dzięki którym można zmienić niekorzystną sytuację i rozwijać się. Osoby wierzące w siebie, mające poczucie własnej wartości potrafią otworzyć się na zmianę i zmobilizować do działania. Usługa edukacyjna ma charakter rozwojowy łączy w sobie elementy profilaktyczne, interwencyjne i integracyjne. Na proces edukacji składają się warsztaty, rodzinne zajęcia integracyjne i odkrywanie nowych miejsc, które łącznie tworzą płaszczyznę do uczenia się, bycia razem i wspólnego spędzania czasu. Służy to zarówno zwiększaniu wiedzy, kształtowaniu umiejętności, jak i wzmacnianiu więzi rodzinnych. Doradztwo, świadczone

przez trenerów prowadzących warsztaty, wspiera rodziny w rozwiązywaniu konkretnych problemów w sferze komunikacyjnej, wychowawczej i finansowej.

Rysunek 4. Charakter usługi edukacja rodzinna.



Źródło: opracowanie własne.

Proces edukacyjny prowadzony jest w podziale na zajęcia dla rodziców/opiekunów oraz zajęcia dla dzieci, tak, aby dostosować sposób przekazywania wiedzy do możliwości percepcyjnych poszczególnych członków rodziny. Po zajęciach w podziale na grupy realizowany jest wspólny warsztat dla rodziców i dzieci podsumowujący każdy blok tematyczny. Stwarza to płaszczyznę do skonfrontowania opinii poszczególnych członków rodziny i wspólnej refleksji nad rodziną oraz włącza wszystkich członków w proces zmiany. Umożliwia bycie razem, współdziałanie, wspólne uczenie się, odkrywanie siebie i budowanie więzi. Praca z systemem rodzinnym pozwala zwiększyć skuteczność i efektywność oddziaływania i wywołanie pożądanej zmiany w jego funkcjonowaniu. Bardzo ważne jest włączenie, w miarę możliwości, do cyklu edukacyjnego także dzieci przebywających w pieczy zastępczej

Dominujące problemy rodzin

Jak wynika z badań wiele rodzin, zamieszkujących obszary o uśpionym potencjale, cechuje bezradność opiekuńczo – wychowawcza, niski poziom kompetencji i aspiracji oraz zła sytuacja materialna. Wyraźnie dostrzegane jest zjawisko powielania stylu życia swoich rodzin pochodzenia. Duża część rodzin mierzy się również z problemami uzależnień oraz przemocy, doświadczanej w przeszłości, która nieprzepracowana wpływa na codzienne ich życie i wzorce funkcjonowania. Rodziny doświadczające tych problemów często łączą silną więź

emocjonalna, ale nie przywiązuje się w nich wagi do działań ukierunkowanych na rozwój dzieci i zmianę niekorzystnej sytuacji.

Z jednej strony często preferowane jest swobodne i nieukierunkowane wzrastanie dzieci oraz oszczędzanie im wysiłków, z drugiej zaś - rygor i agresja. Część z nich ma poczucie niespełnienia, z uwagi na to, że ich plany z dzieciństwa nie zostały zrealizowane, ponieważ brakowało wsparcia ze strony rodziców. Brak wzorców dobrze funkcjonującej rodziny, z których rodzice mogliby czerpać, sprzyja podobnemu postępowaniu w swoich rodzinach, nie stwarzając tym samym dzieciom odpowiednich warunków do rozwoju. Rodziny starają się zapewnić dzieciom „lepsze życie”, pomimo, że środki finansowe są niskie i nie wystarczają na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Z tymi problemami radzą sobie głównie poprzez zmniejszanie wydatków (np.: na leczenie osób dorosłych, przeprowadzanie remontów, zakup sprzętów domowych), sięganie po pomoc z różnych źródeł, ale niestety także działania przestępcze oraz zadłużanie się (np.: branie pożyczek, kredytów, nieopłacanie czynszu). Podjęcie stałej pracy niestety nie jest postrzegane jako sposób na poprawę sytuacji materialnej, a sama praca jest rzadko wskazywana jako wartość. Negatywnym wzorcem w zarządzaniu budżetem domowym jest to, że ze skromnych dochodów znaczna ich część przeznaczana jest na wydatki takie jak papierosy, alkohol, losy na loterię, doładowania gier, czy telefony komórkowe. Rodziny zadłużają się głównie po to, żeby zapewnić dzieciom rozrywkę i wyposażyć je w różne dobra materialne (np.: telefon, telewizor, komputer). Prezentowane przez badanych podejście do wychowywania dzieci, związane zarówno z brakiem działań ukierunkowanych na ich rozwój, powiązane z negatywnymi wzorcami zarządzania domowymi finansami, to poważane zagrożenie dla samodzielności kolejnych pokoleń. Zamiast rozwoju i zmiany niekorzystnej sytuacji, zagraża im dziedziczenie ubóstwa i marginalizacja.

Przeciwdziałaniu temu zjawisku służy edukacja rodzinna, ukierunkowana na wywołanie zmian w życiu rodzin z problemami opiekuńczo-wychowawczymi. Zmian, które będą służyły rozwojowi dzieci i całej rodziny, a co za tym idzie przerwaniu zjawiska, związanego z powielaniem stylu życia. Aby zmiany te mogły nastąpić, rodzice muszą zobaczyć i uwierzyć, że można żyć inaczej, muszą także uwierzyć, że są w stanie zmienić swoje życie i przerwać błędne koło zachowań i wzorców, w których tkwią najczęściej od dziecka.

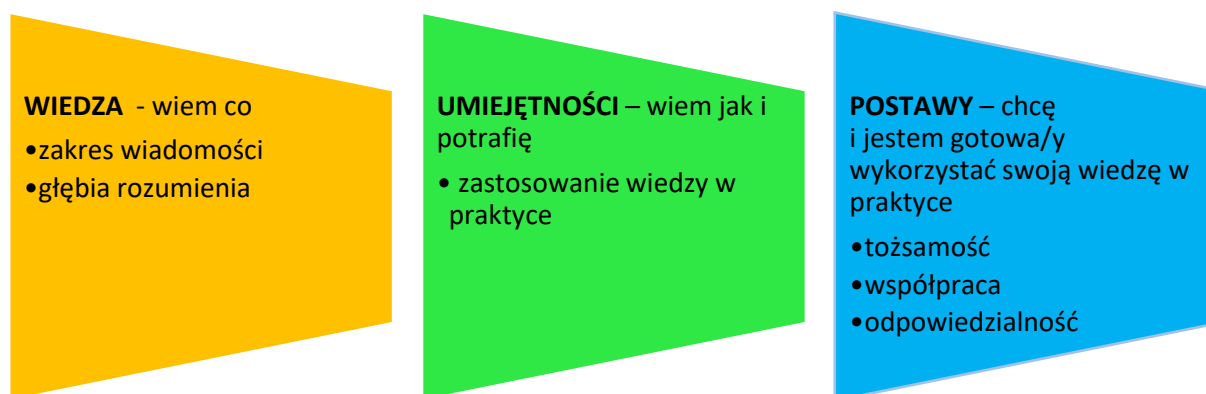
Proces edukacyjny

Proponowany program jest realizowany w podejściu edukacji zaangażowanej, w której zakłada się, że decyzje, myśli, działania oraz stojące za nimi przekonania i wartości – mają potencjał przekształcenia rodzinnej relacji w pozytywny trwały związek, z perspektywą jego dalszego trwania i rozwoju, nawet pomimo różnych przeszkód. Jego części składowe ukierunkowane są na:

- *decyzje* – wspólne wzięcie odpowiedzialności;
- *myśli* – myślenie o innych członkach rodziny nie tylko w kategoriach przyjemnych wyobrażeń czy marzeń, ważne jest myślenie o tym, co można zrobić dla związku z innymi, uwzględnienie ich w swoich planach, zastanawianie się – czego oni pragną;
- *pozytywne emocje i działania* – wprowadzenie uczuć, myśli i decyzji w życie rodzinne, pokazanie, że nasze myśli to jedynie deklaracje, najważniejszy składnik zaangażowania to codzienne podejmowanie decyzje oraz przede wszystkim świadome działanie na rzecz relacji współpracy;
- *przekonania i wartości* – zawierają silne przekonanie i wiarę w godność jednostki, wzajemne poszanowanie.

Edukacja rodzinna koncentruje się na trzech poziomach kształcenia: na wiedzy, umiejętnościach i postawach. Tylko takie połączenie stwarza szansę, że uczestnicy otworzą się na zmianę, podejmą działania ukierunkowane na nią i skutecznie ją przeprowadzą.

Rysunek 5. Rezultaty procesu edukacyjnego.



Źródło: Opracowanie własne.

Edukacja rodzinna ma na celu nie tylko dostarczanie odpowiedniej wiedzy na temat komunikacji, właściwego wychowywania dzieci i gospodarowania domowym budżetem, ale również kształtowanie umiejętności w tym zakresie oraz wpływanie na zmianę postaw, czyli zwiększanie świadomości i gotowości do wykorzystanie wiedzy i umiejętności w praktyce.

Wszystkie realizowane w ramach usługi warsztaty prowadzone będą metodami aktywizującymi, które angażują uczestników i tym samym umożliwiają uczenie się przez działanie i przeżywanie. Wyzwalają one aktywność i kreatywność uczestników, uczą ich samodzielnego dochodzenia do wiedzy. Ponadto kształtują umiejętności prawidłowego komunikowania się, wyciągania wniosków oraz współdziałania. Trenerzy pełnią rolę moderatorów, przewodników, którzy tworzą życzliwą atmosferę oraz płaszczyznę sprzyjającą

uczeniu się, odkrywaniu przez uczestników wiedzy oraz jej wykorzystywaniu w rozwiązywaniu problemów.

W trakcie warsztatów wykorzystywana jest zarówno praca całej grupy, jak i praca indywidualna i w mniejszych zespołach, z wykorzystaniem w szczególności takich metod aktywizacyjnych jak:

- metody integracyjne i zabawy aktywizujące, których celem jest wprowadzanie życzliwej i przyjaznej atmosfery oraz podnoszenie energii do pracy,
- metody arteterapii, w szczególności, metody plastyczne, muzykoterapia i choreoterapia,
- metody definiowania pojęć, które są pomocne w dokonywaniu analiz różnych pojęć oraz ich nazywaniu,
- metody dramatyczne, włączające emocje oraz wyobraźnię,
- metody twórczego rozwiązywania problemów, służące rozwijaniu umiejętności dyskusji oraz pobudzaniu kreatywności w poszukiwaniu rozwiązań,
- metody dyskusyjne, które kształtują umiejętności wyrażania swoich opinii, z jednoczesnym poszanowaniem prawa innych do posiadania odmiennego zdania,
- metody grupowego podejmowania decyzji, służących kształtowaniu umiejętności podejmowania decyzji w grupie, dochodzeniu do konsensu przy uwzględnieniu opinii wszystkich jej członków,
- metody planowania, związane z rozwijaniem wyobraźni, uwzględnianiem marzeń w planowaniu przyszłości.

Wykorzystywane w trakcie warsztatów metody w prosty i praktyczny sposób przeprowadzają uczestników przez trudne tematy, związane z komunikacją, właściwym wychowywaniem dzieci oraz gospodarowaniem domowym budżetem. Będą urozmaicały zajęcia, czyniąc je tym samym bardziej atrakcyjnymi. Pozwolą uczestnikom doświadczać różnych sytuacji, związanych z funkcjonowaniem rodzin, ale też czuć się bezpiecznie w ich trakcie, również dzięki wprowadzaniu elementów zabawy, służących odreagowywaniu trudniejszych momentów.

Pakiet Podstawowy

Warsztat inauguracyjny

Warsztat inauguracyjny „Poznajmy się jako osoby niepowtarzalne i wyjątkowe”.

Warsztat rozpoczyna proces edukacyjny i składa się z dwóch części. Część pierwsza jest poświęcona wprowadzeniu do całego cyklu edukacyjno-wsparciowego, ustaleniu zasad wspólnej pracy i współpracy, poznaniu się, zintegrowaniu rodzin oraz stworzeniu atmosfery i płaszczyzny, służącej otwarciu się uczestników.

Ustalenie zasad wspólnej pracy, czyli zarówno praw i obowiązków uczestników oraz integracja są bardzo ważne, zwłaszcza w sytuacji, kiedy grupa będzie spotkała się przez dłuższy czas. W tej części zostaną wykorzystane elementy arteterapii, czyli nauki przez sztukę, będącej ważnym językiem komunikacji, zwłaszcza w przypadku osób, mających pewne trudności w wyrażaniu tego co naprawdę czują i myślą. Podstawą jest tu sam proces twórczy, a nie jakość wytwarzanych produktów, co oznacza, że uczestnicy nie muszą być wyposażeni w żadne talenty artystyczne. Chodzi w nim o wyzwianie ekspresji, co służy redukowaniu napięć oraz umożliwia wgląd w siebie, dzięki czemu stwarza szansę na odkrywanie mocnych stron i pozwala na rozwijanie umiejętności interpersonalnych.

Wchodzenie w rolę twórcy, tworzenie różnych produktów i nadawanie im znaczeń, stwarza możliwość lepszego zrozumienia siebie i swoich problemów. Tym samym jest istotnym krokiem w kierunku zmiany postrzegania siebie i otwierania się na podejmowanie działań, służących zmianie niekorzystnej sytuacji oraz rozwojowi.

Druga część będzie poświęcona budowaniu poczucia własnej wartości, czyli odkrywaniu zasobów uczestników. Jej celem jest uświadomienie, że każdy człowiek ma mocne strony i na nich może budować zmianę. Realizowane w tej części ćwiczenia, umożliwią uczestnikom spojrzenie na siebie z innej perspektywy. Nie przez pryzmat problemów, czy też niezaspokojonych potrzeb, ale jako na niepowtarzalne jednostki, wyposażone w mocne strony, zdolności, umiejętności. Podstawą będzie zatem budowanie pozytywnego obrazu siebie. Tylko bowiem podmiot wierzący w siebie i patrzący na siebie pozytywnie potrafi zmobilizować się do działania i radzić sobie z problemami.

Przykładowy scenariusz warsztatu

Ćwiczenie 1	
Temat:	Przywitanie
Przebieg ćwiczenia	Trener, który również bierze udział w ćwiczeniu, włącza muzykę, prosi uczestników, żeby w takt muzyki poruszali się swobodnie po sali i żeby każdy przywitał się z każdym, poprzez podanie ręki, piękny ukłon oraz podanie swojego imienia.

Czas trwania	15 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Coś więcej o sobie, czyli prezentacja siebie
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozdaje uczestnikom kartki i prosi, żeby każdy na środku narysował swoją twarz, a następnie z czasopism wyrwał lub wyciął ilustracje, które coś o nim mówią, np.: ulubiony kolor, sport, potrawa i przykleił je wokół twarzy, w taki sposób, żeby powstała kompozycja. Można ją dodatkowo uzupełnić rysunkami (mogą one stanowić uzupełnienie obrazu, poprzez wskazanie kolejnych cech, czy też zainteresowań lub stanowić jedynie wypełnienie pustych miejsc).</p> <p>Wskazane, żeby trener przed zajęciami przygotował kompozycję na swój temat i na początek zaprezentował swój portret, celem zainspirowanie uczestników i wyzbycia się przez nich obaw przed zadaniem i prezentacją siebie.</p> <p>Po zakończeniu pracy, każdy omawia swój portret na forum grupy. Z portretów tworzona jest wystawa.</p> <p>Po prezentacjach, trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jak przebiegała praca i czego dowiedzieli się o sobie w trakcie tego ćwiczenia.</p>
Czas trwania	50 minut
Pomoce	Kartki A – 3/kolorowe czasopisma/ klej/nożyczki/kredki/markery/kolorowe wycinanki, taśma malarska.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Pobudzenie aktywności i kreatywności, poprzez zabawę.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener włącza muzykę i prosi uczestników, żeby w jej rytm chodzili wolno po sali. Co jakiś czas trener wydaje polecenia, do których uczestnicy dostosowują swoje kroki, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chodzimy po bardzo śliskim chodniku, • chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, • podchodzimy pod stromą górę, • chodzimy po rozżarzonych węglach, • idziemy z otwartym parasolem pod wiatr, • chodzimy jak ludzi szczęśliwi. <p>Trener wyłącza muzykę i prosi uczestników, żeby podzieli się swoimi refleksjami na temat ćwiczenia, jak się czuli wykonując kolejne polecenia oraz które polecenie było najtrudniejsze, a które najłatwiejsze do wykonania.</p> <p>Trener prosi, żeby każdy z uczestników wymyślił dla siebie nietypowy krok. Po chwili, trener ponownie włącza muzykę i prosi, żeby uczestnicy po kolei</p>

	prezentowali swoje kroki, które reszta grupy próbuje naśladować. Gdy wszyscy zaprezentują swoje kroki, trener prosi, żeby przez chwile każdy poruszał się po sali, wymyślonymi przez siebie krokami. Na zakończenie wszyscy biją sobie brawo.
Czas trwania	20 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Ustalanie zasad wspólnej pracy, czyli wypracowanie kontraktu.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener, nawiązując do kodeksu ruchu drogowego, obowiązującego wszystkich kierowców, wprowadza uczestników w temat zasad, które należy określić, żeby w trakcie warsztatów, realizowanych w ramach cyklu szkoleniowego, zarówno uczestnicy, jak i trenerzy czuli się w grupie bezpiecznie oraz znali swoje prawa i obowiązki.</p> <p>Trener włącza muzykę i łączy uczestników w trójki. Prosi, żeby każda z podgrup zastanowiła się i wypisała pojedynczo na żółtych karteczkach, jakie zasady powinny obowiązywać w ich grupie, żeby każdy czuł się w niej dobrze i bezpiecznie i żeby wspólna praca przebiegała sprawnie. Celem ułatwienia zadania, trener może podać przykład jakiejś zasady i wyjaśnić, czemu jest ona ważna.</p> <p>Gdy uczestnicy pracują, trener przykleja na środku flipcharta żółte kółko, które będzie środkiem „słoneczka kontraktu”.</p> <p>Po zakończeniu pracy w podgrupach, ich członkowie podchodzą do flipcharta, przyklejają swoje sugestie, tworząc z nich „promień słońca”. Jeśli pojawia się podobnie brzmiąca zasada, należy ją przykleić pod już istniejącą, przedłużając w ten sposób dany „promień słońca”.</p> <p>Trener odczytuje po kolei zasady i pyta, czy wszyscy się na nią zgadzają, jeśli nie ma takiej zgody, inicjuje dyskusję, po której musi zostać podjęta decyzja, czy dana zasada zostaje, czy też ma zostać usunięta. Podobna dyskusja, celem wypracowania kompromisu, powinna się odbyć w przypadku, jeśli pojawi się zasada, która może zakłócać pracę grupy.</p> <p>W przypadku, jeśli nie pojawią się zasady ważne z punktu widzenia efektywnej pracy i współpracy, prowadzący podaje swoje propozycje pod dyskusję i po osiągnięciu porozumienia, są one dopisywane na żółtych karteczkach i przyklejane do „słońca”.</p> <p>Po uzgodnieniu zasad – każdy z uczestników składa pod nimi swój autograf.</p>

	Uwaga: spisany kontrakt obowiązuje podczas wszystkich warsztatów, dlatego też należy go zachować i wykorzystywać podczas kolejnych zajęć.
Czas trwania	45 minut
Pomoce	Flipchart, markery, żółte karteczki, żółte kółko, klej, długopisy, markery, taśma malarska, komputer lub odtwarzacz, nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna).
Ćwiczenie 5	
Temat:	Doświadczenie siebie w przestrzeni oraz integracja ciała i duszy, poprzez taniec.
Przebieg ćwiczenia	Prowadzący włącza muzykę i zaprasza uczestników do tańca i po kolei podaje kroki, które grupa wspólnie powtarza. Po przećwiczeniu kroków – wspólny taniec całej grupy. Na zakończenie ćwiczenia, trener prosi uczestników o refleksję na temat ich samopoczucia po wspólnym tańcu.
Czas trwania	40 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami nagranie muzyczne: Macarena.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Przełamywanie barier i kształtowanie umiejętności śmiania się z siebie – portrety Picassa.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w pary i usiedli naprzeciwko siebie. Każdej z osób daje kartkę i marker lub ołówek oraz wyjaśnia, że zadaniem jest narysowanie portretu drugiej osoby z pary bez spoglądania na kartkę, na której powstaje dzieło, cały czas należy patrzeć na rysowaną osobę. Po zakończeniu pracy, trener prosi, żeby uczestnicy usiedli w kręgu i po kolei prezentowali swój rysunek (każda praca powinna zostać nagrodzona oklaskami). Następnie każdy składa swój autograf i daje „portret” osobie, którą przedstawia. Z portretów można stworzyć wystawę. Trener prosi uczestników o podzielną się refleksjami na temat wykonywanego ćwiczenia.
Czas trwania	30 minut
Pomoce	Kartki A – 4, markery lub ołówki, odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne (muzyka klasyczna), taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Odreagowanie napięcia, relaks i wyciszenie, poprzez relaksację.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w pary (z poprzedniego ćwiczenia). Jedna osoba siada wygodnie na krześle, druga zajmuje miejsce za jej plecami i gdy zaczyna grać muzyka, zaczyna masować plecy partnera w jej rytm. Po 3 minutach partnerzy zamieniają się rolami.

	Na zakończenie prowadzący prosi uczestników o refleksje na temat tego, w jakiej roli czuli się lepiej, która bardziej im odpowiadała, czy rola bierna osoby masowanej, czy też czynna rola masażysty.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna).
Ćwiczenie 8	
Temat:	Bawienie się formą i wspólna zabawa, czyli świat nitką malowany,
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia uczestnikom technikę malowania nitką i rozdaje każdemu instrukcję (załącznik 1). Następnie rozdaje materiały, włącza muzykę i prosi, żeby każdy wykonał rysunek, zgodnie z instrukcją, Po wykonaniu zadania, każdy prezentuje swoją pracę na forum a grupa nagradza go oklaskami i próbuje określić, co przedstawia rysunek. Z rysunków tworzona jest wystawa. Na zakończenie można poprosić uczestników o podzielnie się refleksjami na temat tego, jak czuli się wykonując to zadanie.
Czas trwania	50 minut
Pomoce	Opis techniki, kilka kolorów farb w pudełkach lub w tubkach, nitki różnej grubości (np. włóczka, kordonek i zwykła nitka), o długości dłuższej niż kartki, na których będzie wykonywany rysunek, kartki A – 4 (po dwie kartki dla uczestnika), kredki, taśma malarska, komputer lub odtwarzacz, nagranie muzyczne (muzyka klasyczna).
Ćwiczenie 9	
Temat:	Odręczenie i zabawa w naśladowanie.
Przebieg	Trener włącza muzykę i zaprasza uczestników w podróż samochodem nad morze, podając instrukcję: <ul style="list-style-type: none"> • kluczyk – przekręcamy w stacyjce raz jedną, raz drugą ręką, • gaz – naciskamy pedał gazu lewą i prawą nogą, • okna – kręcimy korbką po jednej i drugiej stronie, • kierownica – kręcimy w lewą i prawą stronę, • wycieraczki – prawą i lewą ręką równocześnie czyścimy obie szyby, • biegi – ruszamy drążkiem do przodu i do tyłu, • holowanie – łapiemy partnera za rękę i ciągniemy do przodu.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne,
Ćwiczenie 10	

Temat:	Kształtowanie umiejętności robienia czegoś dla innych i współdziałania.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener zapoznaje uczestników z trzema technikami plastycznymi, wykorzystującymi wydzieranki, kulki lub wałeczki z bibuły karbowanej oraz wiórki pozostałe po temperowaniu kredek (każdy z uczestników otrzymuje materiał na temat technik – załącznik 2).</p> <p>Trener wyjaśnia, że przy pomocy tych technik, każdy na wykonać prezent dla kogoś bliskiego lub ozdobę do domu. Włącza muzykę i prosi, żeby każdy w myślach zastanowił się nad tym, co będzie wykonywał.</p> <p>Przed podjęciem pracy, wszyscy wspólnie przygotowują pomoce (kulki i wałeczki z bibuły, wiórki z kredek, wydzieranki z kolorowego papieru), dzięki którym będzie można rozpocząć indywidualną pracę.</p> <p>Po przygotowaniu materiałów każdy indywidualnie wykonuje swój prezent (w razie potrzeby uczestnicy mogą się ze sobą konsultować).</p> <p>Prezentacja prac na forum grupy, która nagradza wykonawcę oklaskami.</p> <p>Trener prosi uczestników o podzielenie się refleksjami na temat tego, jak rodziły się pomysły i jak przebiegała praca.</p>
Czas trwania	60 minut
Pomoce:	Opis technik plastycznych, kartki z bloku technicznego (po jednej kartce dla uczestnika), ołówki, klej, temperówki, kredki ołówkowe (mogą być już używane, ponieważ chodzi o uzyskanie wiórków), bibuła karbowana w kilku kolorach, nożyczki, kolorowy papier do wydzieranek, pojemniki plastikowe na pomoce, prezentacja, odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna).
Ćwiczenie 11	
Temat:	Odcięcie się od trosk i problemów, czyli kapsuła zapomnienia.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozdaje uczestnikom kartki i długopisy i prosi, żeby każdy zapisał lub narysował na swojej kartce, swoje problemy, troski. Zaznacza, że każdy robi to dla siebie i nie będzie to odczytywane na forum grupy. Trener również wypełnia kartkę.</p> <p>Po wykonaniu zadania, trener wyjmuje „kapsułę zapomnienia”, wrzuca do niej swoją kartkę i prosi, żeby uczestnicy również to zrobili.</p> <p>Po wrzuceniu kartek przez wszystkich, trener okleja „kapsułę” taśmą i wyrzuca ją do kosza na śmieci. Informuje uczestników, że tym gestem wszyscy odcinamy się do trosk i problemów, żeby w trakcie warsztatów skupiać się wyłącznie na tym, co pozytywne.</p>

Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Kartki A – 5, długopisy, pudełko – kapsuła zapomnienia, taśma klejąca.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Pozytywne myślenie
Przebieg ćwiczenia	Trener w formie mini wykładu, omawia czym jest pozytywne myślenie i jakie ma znaczenie w życiu człowieka. Następnie dzieli uczestników na 3 – 4 grupy i podaje instrukcję: „Drodzy przyjaciele, spróbujmy teraz przeprowadzić niezwykle eksperyment. Otóż mam wrażenie, że zbyt często ogarnia nas negatywne myślenie i to czasami aż do przesady. Zawsze zapala nam się czerwone światło na skrzyżowaniu, a kolejka, którą wybieramy na poczcie, zawsze przesuwa się najwolniej. Przypuśćmy, że spotkało Was coś niemiłego i spróbujcie znaleźć pozytywne skutki tego zdarzenia. Nie jest to łatwe, ale musicie coś wymyślić, więc trzeba się wysilić!”. Po wprowadzeniu, grupy losują przykładowe sytuacje (załącznik 4) i starają się znaleźć w nich jakieś pozytywy. Po zakończeniu pracy, grupy prezentują wyniki swojej pracy, a pozostali uczestnicy mogą podać inne pozytywne strony, danej negatywnej sytuacji. Na zakończenie, trener prosi uczestników o refleksje na temat ćwiczenia, w szczególności dotyczące trudności, jakie pojawiały się w trakcie jego wykonaniu.
Czas trwania	40 minut
Pomoce	Flipchart, markery, paski z wypisanymi negatywnymi sytuacjami.
Ćwiczenie 13	
Temat:	Pozytywne cechy – zalety.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby określili, czym są zalety i podali przykłady różnych zalet, w jakie wyposażeni są/mogą być ludzie i zapisuje to na flipcharcie. Trener prosi, żeby każdy z uczestników zastanowił się chwilę nad swoimi zaletami i wybrał 3, które jego zdaniem są najważniejsze. Trener łączy uczestników w pary i prosi, żeby w nich zaprezentowali swoje 3 zalety. Po wymianie informacji, członkowie par wzajemnie prezentują te zalety, zwracając się do swojego partnera, np.: Marku, Twoimi zaletami są....
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 14	
Temat:	Umiejętności, czyli co potrafię najlepiej.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza to ćwiczenia, poprzez określenie, czym są umiejętności i podaje kilka ich przykładów. Następnie prosi uczestników, żeby każdy

	<p>zastanowił się nad tym, jakie ma umiejętności, co potrafi najlepiej robić i przygotował scenkę pantomimiczną, prezentującą jedną umiejętność. Celem ułatwienia realizacji zadania można pozwolić uczestnikom pracować w parach przy przygotowaniu scenki.</p> <p>Uczestnicy po kolei przedstawiają swoje scenki, a zadaniem grupy jest odgadnięcie, o jakie umiejętności chodzi.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 mniejsze grupy, których zadaniem jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymiana przez uczestników informacji na temat swoich umiejętności, • narysowanie na flipcharcie kwiatka, który powinien mieć tyle płatków ilu jest uczestników w grupie i zapisanie na nich, umiejętności, jakie posiadają poszczególne osoby (musi być ich przynajmniej 5 w przypadku każdej osoby). <p>Po wykonaniu zadania, grupy prezentują swoje kwiaty na forum. Po zakończeniu prezentacji, trener prosi uczestników, o podzielenie się refleksją, na temat ćwiczenia, co było w nim najtrudniejsze.</p> <p>W podsumowaniu, trener podkreśla, że każdy człowiek, bez względu na problemy, w jakie jest uwikłany, potrafi coś robić bardzo dobrze, jest w czymś najlepszy. Podkreśla przy tym, że katalog umiejętności jest praktycznie nieograniczony.</p>
Czas trwania	50 minut
Pomoce	Flipchart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 15	
Temat:	Pasje/zainteresowania
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadza uczestników w tematykę pasji / zainteresowań i prosi, żeby stanęli w kręgu. Rozpoczyna ćwiczenie, od podanie informacji, że ma ono na celu odkrycia tego, jakie były kiedyś i jakie są dzisiaj zainteresowania uczestników.</p> <p>W pierwszej turze, trener podaje, jakieś swoje zainteresowanie z przeszłości, następnie rzuca piłeczkę do jednego z uczestników, który mówi o sobie i rzuca piłeczkę do kolejnej osoby, ta do kolejnej, aż do momentu, gdy każda z osób się wypowie na temat tego, czym pasjonowali się w przeszłości.</p> <p>W drugiej turze, trener podaje, czym interesuje się obecnie, jakie są jego obecne pasje, następnie rzuca piłeczkę do kolejnej osoby i sytuacja powtarza się jak w turze pierwszej, to znaczy, że każdy ma wskazać swoje obecne pasje.</p> <p>Na zakończenie trener wywołuje dyskusję na temat tego, dlaczego pasje są ważne, czemu należy mieć jakieś zainteresowania, co zrobić, żeby znaleźć czas dla siebie i rozwijać swoje zainteresowania oraz w jaki sposób zainteresowania</p>

	pasje można połączyć z pracą, jaką pracą można by znaleźć, żeby była zgodna z zainteresowaniami poszczególnych osób.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Piłeczka.
Ćwiczenie 16	
Temat:	Wartości, czyli co jest najważniejsze.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza do tematu, poprzez omówienie czym są wartości i jaka jest ich rola w życiu człowieka/grupy, czy też społeczności. Trener prosi uczestników, żeby podali, czym ludzie kierują się w swoim życiu, jakie sprawy/rzeczy są dla nich najważniejsze (poza dobrami materialnymi) i zapisuje wskazania uczestników na flipcharcie. Po wyczerpaniu wypowiedzi, trener daje każdej z osób 3 cętki i prosi, żeby przykleili je obok wartości, które są najważniejsze dla danej osoby. Trener odczytuje wartości, które zdobyły najwięcej punktów i prosi uczestników o wypowiedzi, dlaczego właśnie one są takie ważne.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, cętki, taśma malarska.
Ćwiczenie 17	
Temat:	Odprężenie i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy podzieli się na dwie grupy, tworząc dwa szeregi stojące do siebie twarzami, w odległości kilkunastu centymetrów i informuje, że właśnie stoją w tramwaju, a jedna osoba z końca (naprzemiennie z obu szeregów) stara się przepchnąć z końca tramwaju na początek, gdy to zrobi staje na początku szeregu i wtedy rusza następna osoba. Zadaniem grup jest utrudnianie przejścia.
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 18	
Temat:	Wyjątkowość każdego człowieka.
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia, że na bazie poprzednich ćwiczeń, w których uczestnicy odkrywali swoje mocne strony oraz to co jest dla nich ważne, każdy ma się zastanowić nad swoją wyjątkowością, nad tym co go wyróżnia, za co lubi siebie i za co lubią go, czy też cenią inni ludzie. Trener podkreśla, że każdy człowiek jest wyjątkowy, ponieważ jest wyposażony w różne potencjały, a o wyjątkowości nie świadczy to, że ktoś jest bogaty, czy też piękny lub ma wyższe wykształcenie. Może o niej bowiem świadczyć np. to, że ktoś pomaga innym i jest wrażliwy na

	<p>ludzką krzywdę, świetnie gotuje, bardzo dobrze opiekuje się dziećmi, uprawia ogródek, gra na gitarze, pięknie śpiewa, umie szyć, itp.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 mniejsze zespoły, których zadaniem jest stworzenie wspólnego obrazu, który będzie ilustrował wyjątkowość każdego z uczestników zespołu, czyli co ich wyróżnia, co lubią w sobie, czy też za co lubią ich inni ludzie.</p> <p>Grupy prezentują swoje obrazy, za co są nagradzane oklaskami.</p>
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kredki.
Ćwiczenie 19	
Temat:	Podkreślanie wyjątkowości uczestników
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników, żeby stanęli w kręgu i żeby każdy poklepując się po piersiach trzy razy powiedział głośno – jestem najlepsza / jestem najlepszy.</p> <p>Trener prosi, żeby uczestnicy wykonali ćwierć obrotu, stając za plecami sąsiada i poklepując go po plecach powiedzieli – jesteś najlepsza / jesteś najlepszy.</p> <p>Następnie trener prosi, żeby uczestnicy wykonali zwrot w tył i stając plecami do drugiego sąsiada i poklepalili go po plecach mówiąc – jesteś najlepsza / najlepszy.</p> <p>Trener prosi, żeby uczestnicy wrócili do pierwszej pozycji i poklepując się po piersiach trzy razy powtórzyli – jestem najlepsza / jestem najlepszy.</p>
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 20	
Temat:	Czemu służy znajomość swoich potencjałów?
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener zapisuje na flipcharcie pytanie: czemu służy znajomość swoich potencjałów i prosi uczestników o wypowiedzi na ten temat, które zapisuje.</p> <p>W podsumowaniu, trener podkreśla, że znajomość/świadomość mocnych umożliwia rozwiązywanie problemów, zmianę niekorzystnej sytuacji, znalezienie pracy.</p>
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 21	
Temat:	Wzmacnianie poczucia wartości w innych ludziach.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników o powstanie i wyjaśnia, że zadaniem jest powiedzenie przez każdego uczestnika, czegoś miłego trzem koleżankom / kolegom z grupy.</p> <p>Zabawa trwa do momentu, aż każdy z uczestników usłyszy miły komunikat.</p>

	Dyskusja na temat tego, jak uczestnicy czuli się w tym ćwiczeniu, co im dała ta zabawa, co ich zaskoczyło. Podsumowanie przez trenera, zwracające uwagę na znaczenie pozytywnych komunikatów, jakie kierujemy do innych i ich roli w budowaniu pozytywnego wizerunku tych osób. Podkreślające, że samoocena zależy nie tylko od tego jak siebie postrzegamy, ale również od tego, czy czujemy się doceniani przez innych, zwłaszcza tych, na których nam zależy.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 22	
Temat:	Podsumowanie warsztatu.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia, przypominając uczestnikom, jak ważne jest myślenie o sobie w kategoriach pozytywnych oraz świadomość swoich mocnych stron, w oparciu o które człowiek powinien budować swoją przyszłość.
Czas trwania	20 minut.

Załącznik 1 Malowanie nitką

INSTRUKCJA:

- farby przekłada się do małych pojemniczków lub na talerzyki i rozwadnia je niewielką ilością wody,
- nitki (różnej grubości) zanurza się w farbie, pamiętając że nitka nie może być zbyt mokra,
- mokre nitki, kładzie się w nieregularny sposób na kartce (można ewentualnie rzucać z niewielkiej wysokości) w taki sposób, żeby niewielka część nitek wystawała poza kartkę,
- przykrywa się drugą kartką i dociska obie kartki do siebie oraz po kolei wyciąga się nitki – można wcześniej poruszać nimi w różnych kierunkach,
- odlepia się kartkę z wierzchu i po całkowitym wyschnięciu, można dodatkowo uzupełnić obrazy kredkami, farbami lub ołówkiem.

Załącznik 2 Techniki plastyczne

Kulki lub wałeczki z bibuły karbowanej (bibułę tnije się na centymetrowe paski, z których odrywa się kawałki i z nich palcami formuje się kulki lub wałeczki), które przykleja się na przygotowany wcześniej, posmarowany klejem rysunek.



Drewniane

wiórki z kredek, które przykleja się na przygotowywany wcześniej rysunek lub ozdabia inne prace.

Wydzieranki z kolorowego papieru, które następnie są naklejane na przygotowany wcześniej rysunek.



Warsztat podsumowujący

Warsztat podsumowujący Wychowanie do wartości i planowanie przyszłości, czyli scenariusze rodziną pisane

Warsztat, który zamyka cykl edukacyjny rozpoczyna się od wartości i określenia tych, które są ważne dla rodziny i dla społeczeństwa. Jego celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie wartości, w kształtowaniu wartościowych członków społeczeństwa i przyszłych rodziców oraz rolę rodziców, których powinnością jest wychowywanie do wartości. Omawiane będą

wartości, które służą prawidłowemu rozwojowi człowieka. Człowieka, który wie, co jest dobre, a co złe, co wolno, a czego nie należy robić, jak należy postępować wobec siebie i innych ludzi. Wartości, dzięki którym człowiek może właściwie oceniać konkretne sytuacje życiowe oraz podejmować decyzje. Drugim elementem jest odkrywanie mocnych stron rodzin, jako całości, jej zasobów i możliwości, które powodują, że jest ona wyjątkowa i niepowtarzalna. Analizie będą poddawane zasoby, związane m.in. ze spójnością, zdolnością do radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywaniem zasobów indywidualnych, organizacją, umiejętnościami komunikowania się, poczuciem kontroli nad własnym życiem. Trzecim bardzo ważnym elementem, jest wspólne planowanie przez rodziny, w jaki sposób mogą zmienić swój styl życia, jakie działania mogą i są w stanie podjąć, żeby tak się stało. Na wstępie uczestnicy dowiedzą się, czym jest planowanie i czemu służy oraz czym są cele i w jaki sposób się je formułuje. Następnie rodziny na bazie doświadczeń wyniesionych z warsztatów i nabytych umiejętności będą przygotowywać scenariusze rozwoju swoich rodzin, uwzględniające zarówno sprawy związane z wychowaniem, jak i zarządzaniem budżetem domowym. Będą określać marzenia, zarówno rodziny jako całości, jak i poszczególnych jej członków oraz działania, jakie należy podjąć, żeby te marzenia urzeczywistnić.

Przykładowy scenariusz warsztatu

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i prezentuje tematykę warsztatu, który zamyka cykl edukacyjny. Informuje, że będzie on poświęcony takim sprawom jak: określanie celów i planowanie (także w obszarze finansów domowych) oraz wychowanie do wartości, mocne strony rodziny i planowanie zmian w życiu rodzin. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
	Trener rozdaje uczestnikom kartki A – 4 i informuje, że każdy ma narysować siebie w formie rośliny lub zwierzęcia, które jego zdaniem w jakiś sposób go przypomina, czy też z jaką się utożsamia. Trener, celem wyjaśnienia może przedstawić siebie np.: za pomocą rysunku wierzby płaczącej z uwagi na to, że szybko się wzrusza i płacze.

	Uczestnicy przypominają swoje imię, prezentują rysunek i krótko wyjaśniają, co dany rysunek ma z nimi wspólnego.
Czas	30 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, markery, kredki,
Ćwiczenie 3	
Temat:	Czym jest cel?
Przebieg ćwiczenia	<p>Wprowadzając do tematu, jakim są cele, trener zapisuje na flipcharcie pytanie – dlaczego wstajemy codziennie rano i prosi uczestników o udzielenie na nie odpowiedzi.</p> <p>Trener podsumowuje wypowiedzi, wyjaśniając, że każdy ma jakiś powód, który sprawia, że rano wstaje, bo np.: musi iść po zakupy, przygotować dzieciom śniadanie, czy też iść do pracy. Ten powód, czy też cel przyczynia się do tego, że nawet jeśli nie chce nam się wstać to robimy to.</p> <p>Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, czym jest cel? Po ich wyczerpaniu, w razie potrzeby uzupełnia, wypowiedzi uczestników oraz wyjaśnia różnicę między marzeniami a celami.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Zasady określania celów.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wypisuje na flipcharcie cel – chcę być bogaty i prosi uczestników o wypowiedzi, na temat tego, co ich zdaniem kryje on w sobie.</p> <p>Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumowuje je, wyjaśniając że cel – chcę być bogaty jest wieloznaczny, dla każdego może oznaczać coś innego, a to wskazuje, że jest on nieprawidłowo sformułowany.</p> <p>Trener, w formie mini wykładu, wyjaśnia zasady tworzenia celów, przy wykorzystaniu metody SMART, którą rozpisuje na flipcharcie.</p> <p>Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w trójki i w nich przepracowali cel – chcę być bogaty, wykorzystując metodę SMART i zapisali go na kartkach.</p> <p>Trener zbiera kartki, przykleja je do flipcharta, odczytuje i wspólnie z grupą dokonuje ich analizy, pod kątem zgodności z zasadami. W przypadku, jeśli żaden cel, nie spełni wymogów, trener wspólnie z grupą stara się sformułować prawidłowy cel i zapisuje go na flipcharcie.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy, flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	

Temat:	Rodzaje celów.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wyjaśnia, że cele mogą być długo, średnio i krótkoterminowe. Następnie dzieli uczestników na 3 grupy (nierodzinne) i prosi, żeby każda z nich opracowała cele krótkoterminowe do wskazanych celów:</p> <p>Grupa 1: Do 31 grudnia 2019 roku zdam kurs na prawo jazdy.</p> <p>Grupa 2: Schudnę 15 kg w ciągu jednego roku.</p> <p>Grupa 3: Zdobędę zawód do stycznia 2020 roku.</p> <p>Po wykonaniu zadania, trener prosi, żeby cele te ułożyć chronologicznie.</p> <p>Prezentacja wyników i dyskusja dotyczące prawidłowości sformułowania celów, w razie potrzeby korygowanie ich.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener daje jednemu z uczestników sznurek, pozostałych informuje, że po okolic krąży niebezpieczny wąż. Aby go pokonać uczestnicy muszą go zdeptać.</p> <p>Na znak trenera, osoba mająca sznurek imituje ruchy węża, energicznie nim wywijając. Reszta grupy stara się go nadepnąć. Osoba, która pierwsza nadepnie węża wchodzi w rolę „węża”. Zabawę należy powtórzyć 3 razy.</p>
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Długi sznurek.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Budżet rodziny.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wyjaśnia, że przed określeniem celów finansowych rodziny, niezbędne jest opisanie aktualnego stanu jej finansów, dlatego też niezbędne jest przygotowanie budżetu. Przypomina zasady tworzenia budżetu, prosi żeby uczestnicy zebrali się w grupy rodzinne i każdej z nich daje karty: budżet domowy do wypełnienia oraz kartki A – 5 do wypisywania danych, w przypadku, jeśli nie zmieszczą się w tabeli.</p> <p>Trener informuje, że rodziny nie będą prezentowały swoich budżetów na forum, więc należy wykonać ćwiczenia ucziwie, wypisując rzeczywiste dochody i poniesione wydatki oraz zadłużenia, jeśli rodzina je posiada – dane mają dotyczyć miesiąca poprzedzającego warsztat. Ponadto informuje, że rodziny mogą w trakcie pracy, zwracać się do niego o pomoc.</p> <p>Po zakończeniu pracy, trener prosi uczestników o refleksje, związane z wykonywanym zadaniem.</p>

	Uwaga: trener prosi, żeby rodzina zachowała wypełnione druki.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Karty: budżet domowy, kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Cele finansowe.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników o powrót do grup rodzinnych i informuje, że ich zdaniem jest sformułowanie, w oparciu o przygotowany wcześniej budżet oraz możliwości rodziny, celów finansowych długoterminowych (co najmniej 3), zgodnie z zasadami sformułowania celów i wypisanie ich pojedynczo na kartkach A – 4. Następnie należy rozbić je na cele szczegółowe, które również trzeba ułożyć chronologicznie. Trener zaznacza, że nie będą swoich prac prezentować na forum, mogą natomiast w trakcie pracy prosić go o pomoc.</p> <p>Po zakończeniu pracy uczestników o refleksje na temat przebiegu ćwiczenia, tego co było trudne.</p> <p>Uwaga: trener prosi, żeby rodzina zachowała kartki z celami.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Co pomaga, a co utrudnia realizację celów?
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników o powrót do grup rodzinnych i wyjaśnia, że ich zdaniem jest określenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • co lub kto może pomóc w realizacji założonych celów, • jakie przeszkody czy ograniczenia mogą utrudnić ich realizację. <p>Rodziny prezentują swoje prace, przeszkody i trudności, trener wypisuje na flipcharcie.</p> <p>Po zakończeniu prezentacji, trener prosi, żeby uczestnicy wskazali, w jaki sposób można sobie radzić z trudnościami, jak je wyeliminować. Po wyczerpaniu odpowiedzi, trener podsumowuje ćwiczenie i w razie potrzeby uzupełnia sposoby radzenia sobie z trudnościami.</p> <p>Uwaga: trener prosi, żeby rodziny zachowały swoje zapisy.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy, flipchart, markery, taśma malarska
Ćwiczenie 10	
Temat:	Plan – czym jest i jakie jest jego znaczenie.

Przebieg ćwiczenia	Trener pokazuje plan miasta i wywołuje dyskusję na temat tego, czym jest plan i czemu służy. Wnioski uczestników zapisuje na flipcharcie. Podsumowując wypowiedzi uczestników, trener wyjaśnia pojęcie planu i jego znaczenie.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Plan miasta, flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Wprawka z planowania.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby każda z nich wybrała jakieś zadanie, jakie wykonuje się w domu i opracowała plan jego realizacji, z zachowaniem chronologii działań. Jako przykład podaje np.: zrobienie jajecznicy na śniadanie, co wiąże się z zakupem jajek i tłuszczu, przygotowaniem patelni, włączeniem gazu, nałożeniem tłuszczu na patelnię i postawieniem jej na gazie, rozgrzaniem tłuszczu, rozbiciem jajek do kubeczka, gdy tłuszcz się rozgrzeje wlaniem jajek na patelnię, posoleniem, zamieszkaniem, naszykowaniem talerza i widelca, a gdy jajka się usmażą należy wyłączyć gaz a jajecznicę przełożyć na talerz i zjeść.</p> <p>Po wykonaniu zadania, grupy prezentują swoją pracę, a trener w razie potrzeby, koryguje przedstawione plany. Prosi również uczestników o podzielnie się refleksjami na temat tego ćwiczenia.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Dobry plan.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wypisuje pojedynczych kartkach następujące pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czym powinien cechować się dobry plan, • jakie elementy powinien zawierać dobry plan, • co pomaga w planowaniu, jakie czynniki mu sprzyjają, • co przeszkadza w planowaniu, • dlaczego planowanie jest ważne. <p>Przykleja kartki na flipcharcie.</p> <p>Trener prosi uczestników, żeby dobrali się w trójki i informuje, że zadaniem każdej z nich jest udzielnie odpowiedzi na powyższe pytania, w oparciu o własne doświadczenia życiowe oraz wyniki poprzednich ćwiczeń. Odpowiedzi należy pojedynczo zapisywać na postitach i przykleić na odpowiedniej kartce.</p> <p>Po zakończeniu pracy przez uczestników, trener odczytuje wyniki ich pracy i podsumowuje je, podkreślając że plan musi być szczegółowy, żeby każdy</p>

	wiedział co i jak należy zrobić, spójny z celami oraz określony w czasie. Ponadto zwraca uwagę na to, że im plan jest lepiej opracowany, tym mniej problemów pojawia się w trakcie jego realizacji.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, postity, długopisy.
Ćwiczenie 13	
Temat:	Zabawa na odprężanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener daje każdemu uczestnikowi po 2 – 3 klamerki, które przy pomocy kolegów / koleżanek należy przypiąć do ubrania na plecach. Informuje, że na jego znak uczestnicy zaczynają zbierać klamerki, zabierając je innym. Zadaniem każdego jest niedopuszczenie do tego, by odebrane zostały mu/jej klamerki z jego/jej pleców. Wygrywa osoba, która zbierze najwięcej klamerki. Zostaje ona nagrodzona oklaskami.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Klamerki do prania.
Ćwiczenie 14	
Temat:	Plan finansowy rodziny.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby połączyli się w grupy rodzinne, i w oparciu o wypracowane wcześniej cele finansowe przygotowali plan finansowy dla rodziny. Pamiętając o wymogach, jakie powinien spełniać plan. Trener informuje, że nie będą ich prezentować na forum, mogą natomiast w trakcie pracy prosić go o pomoc. Po zakończeniu pracy uczestników o refleksje na temat tego, jak przebiegała praca, czy plan został przygotowany, co było trudne, jakie widzą możliwości jego realizacji.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 15	
Temat:	Co może pomóc, a co utrudnić realizację planów finansowych.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli flipchart na pół: jedną część tytułuje – co lub kto może pomóc w realizacji planu, drugą – przeszkody, utrudniające realizację planów i prosi uczestników o wskazywanie jednych i drugich czynników, które zapisuje w odpowiednim miejscu. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumowuje je i zaprasza do dyskusji, na temat tego, jak można pokonać przeszkody.
Czas trwania	35 minut.

Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 16	
Temat:	Realizacja planów finansowych.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne i na paskach (pojedynczo) wypisali – co muszą zrobić, jak postępować, żeby zrealizować plan finansowy i tym samym poprawić sytuację rodziny.</p> <p>Po wykonaniu zdania, rodziny przykleją paski na flipcharcie, jeśli jakiś element się powtarza należy pasek przykleić na już istniejącym.</p> <p>Trener odczytuje wyniki i podsumowuje ćwiczenie.</p>
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Kolorowe paski, w miarę możliwości w innym kolorze dla każdej rodziny. markery, klej, flipchart.
Ćwiczenie 17	
Temat:	Wychowanie do wartości.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener, w formie mini wykładu, wyjaśnia (przypomina) czym są i jakie znaczenie dla funkcjonowania rodzin mają wartości, jakimi się one kierują. Podkreśla znaczenie wychowywania dla wartości, wskazując te, które poza wzajemną miłością, są ważne i powinny być wpajane przez rodziny młodemu pokoleniu (szacunek, uczciwość i szczerść, tolerancja, samodzielność, współodczuwanie, pomaganie, współpraca, odwaga, sprawiedliwość, lojalność, cierpliwość, duma i poczucie humoru).</p>
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 18	
Temat:	Empatia, czyli współodczuwanie.
	<p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i każdej z nich daje 1 – 2 obrazki – zdjęcia z gazet, przedstawiające osoby w różnych nastrojach i prosi, żeby uczestnicy określili, co ich zdaniem myśli, czuje dana osoba.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy na forum całej grupy, wyjaśniając dlaczego tak myślą o osobie z rysunku. Członkowie grupy mogą wypowiadać się, jeśli mają inne zdanie, inaczej interpretują dany rysunek, uzasadniając swoją wypowiedź.</p> <p>Trener prosi uczestników o wypowiedzi dotyczące tego, czy trudno, czy łatwo jest odczytywać cudze emocje i co należy zrobić, żeby lepiej poznać drugą osobę, zrozumieć ją i wczuć się w jego sytuację i mu pomóc.</p>

	Trener podsumowuje ćwiczenia, wyjaśniając, że empatia, czyli zdolność emocjonalnego wczuwania się w sytuację, odczucia innych osób jest bardzo ważna, ponieważ wpływa na budowanie lepszych relacji z innymi ludźmi.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Zdjęcia z gazet.
Ćwiczenie 19	
Temat:	Szacunek, uczciwość, szczerłość, lojalność.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy i każdej z nich przydziela inną wartość. Prosi o wypisanie, co wg nich one oznaczają, z czym się wiążą, dlaczego są ważne. Po wykonaniu zadania przez grupy – karuzela, żeby każda z grup mogła wypowiedzieć się na temat każdej z wartości. Po wykonaniu zdania, trener zbiera kartki, przykleja je na flipcharcie, odczytuje i w razie potrzeby uzupełnia informacje, na temat poszczególnych wartości.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy, flipchart, taśma malarska lub taśma klejąca.
Ćwiczenie 20	
Temat:	Współpraca i pomaganie.
Przebieg ćwiczenia	Trener kładzie na podłodze karton i wyjaśnia, że jest on tratwą ratunkową. Wszyscy uczestnicy muszą się na niej zmieścić, każdy musi przynajmniej jedną nogą stać na tratwie przez kilka sekund. Uczestnicy powinni współpracować ze sobą i wzajemnie sobie pomagać, żeby wykonać ćwiczenie. Jeśli grupa wykona ćwiczenie, można ewentualnie powtórzyć je, ale przy zmniejszonym kartonie. Po zakończeniu ćwiczenia, bez względu na to, czy się udało go wykonać, czy też nie, trener prosi uczestników o refleksje na temat tego, co pomagało, czy mogło pomóc w wykonaniu ćwiczenia z sukcesem. W podsumowaniu podkreśla, że w życiu ważna jest współpraca i pomaganie sobie, co ułatwia funkcjonowanie, umożliwia osiągnięcie celów oraz czyni życie lepszym i wartościowszym.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Arkusz papieru /brystolu.
Ćwiczenie 21	
Temat:	Samodzielność.
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flipcharcie hasło: samodzielność i prosi, żeby uczestnicy powiedzieli z czym kojarzy im się to pojęcie, co to znaczy być samodzielnym. Ich wskazania zapisuje obok hasła. Trener rozdaje uczestnikom postity i prosi, żeby każdy napisał na nich trzy rzeczy (pojedynczo), które robi samodzielnie w domu.

	<p>Trener zbiera kartki i odczytuje je, a następnie prosi o wypowiedzi na temat, tego kiedy człowiek staje się samodzielny, kto i co mu w tym pomaga i dlaczego samodzielność jest wartością.</p> <p>W podsumowaniu trener podkreśla znaczenie wychowywania do samodzielności, podkreślając że człowiek powinien umieć samodzielnie myśleć i działać, bronić swoich przekonań oraz stawiać czoło problemom. Dlatego też dzieci od najmłodszych lat powinny być uczone samodzielności.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, postity, długopisy.
Ćwiczenie 22	
Temat:	Sprawiedliwość, tolerancja, duma, odwaga.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy i każdej z nich przydziela jedną wartość, prosząc żeby określili co oznacza dana wartość i dlaczego jest ważna.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy, w następującej kolejności: odwaga, duma, sprawiedliwość i tolerancja. Po zakończeniu każdej z prezentacji, pozostali uczestnicy mogą uzupełniać wypowiedzi grupy prezentującej.</p> <p>Trener po każdej prezentacji, podsumowuje daną wartość i jej znaczenie lub daje kolejne zadanie do wykonania.</p> <p>Po prezentacji odwagi, trener podkreśla jej znaczenie, wskazując że dzieci należy przygotować do stawiania czoła trudnościom i dawania sobie rady w życiu. Podkreśla, że odwaga nie jest tylko dla bohaterów, ale jest ważna dla każdego człowieka. Ucząc dzieci odwagi nie wystarczy mówić mu, że ma być odważne, ale należy to potwierdzać własnym przykładem, podobnie powinno być w przypadku każdej innej wartości. Trener podkreśla, że odwagę buduje się w dziecku, poprzez wzmacnianie jego poczucia wartości, okazywanie mu szacunku i miłości, stymulowanie jego aktywności i samodzielności, w działaniu i podejmowaniu decyzji.</p> <p>Po prezentacji dumy, trener podkreśla, że każdy powinien cenić siebie, zdawać sobie sprawę z tego, jakie ma mocne strony, co czyni go wyjątkowym. Prosi ponadto uczestników o dokończenie zdania, wskazując dwie rzeczy, które są powodem do dumy: „Jestem dumny z tego, że.....” Na początek trener sam dokończy zdanie mówiąc np.: jestem dumny, że mam pracę i dobrze gotuję.</p> <p>Po prezentacji sprawiedliwości, trener podkreśla znaczenie postępowania zgodnie z normami etycznymi, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych. Wyjaśnia, że w życiu należy stosować tą samą miarę wobec siebie i innych ludzi.</p>

	<p>Po prezentacji tolerancji, trener zwracając się do grupy, która ją przygotowywała, mówi jej, że to co napisali, jest „głupie i nie ma związku z tolerancją”. Po chwili pyta uczestników, jak się czuli, gdy wypowiedział te słowa. Następnie wyjaśnia, cel swojej wypowiedzi, której celem było pokazanie, czym jest brak tolerancji dla odmiennych wartości, poglądów. Podsumowując zaś wypowiedzi grupy na temat tolerancji, grupy, trener podkreśla, że tolerancja polega na szacunku do inności, że każdy człowiek ma prawo do szacunku, bez względu na kolor skóry, poglądy, wyznanie, itd., że można się z kimś nie zgadzać (tolerancja nie oznacza akceptacji), ale należy szanować go jako człowieka, który sam w sobie jest największą wartością. Trener zwraca również uwagę na to, że częstym powodem nietolerancji jest kierowanie się stereotypami, które są krzywdzące dla ludzi, np.: Cygan to złodziej, mahometanin to terrorysta, blondynki są głupie, itp.</p>
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 23	
Temat:	Poczucie humoru.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w pary, w których jedna osoba jest poważna i ma się nie dać rozśmieszyć, a druga ma za zadanie ją rozśmieszyć, przy czym zakazany jest kontakt fizyczny. Wskazana jest zmiana ról. Po zakończeniu ćwiczenia każda para omawia swoje odczucia w związku z ćwiczeniem.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając że istotną wartością jest poczucie humoru, człowiek powinien się śmiać, bo śmiech to zdrowie. Podkreśla jednocześnie, że warto posiadać umiejętność śmiania się również z siebie.</p>
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 24	
Temat:	Cierpliwość.
	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne, każdej grupie daje talię kart do gry, informując, że zadaniem jest zbudowanie jak najwyższego, ale również stabilnego domku.</p> <p>Po wykonaniu zdania, uczestnicy oglądają budowle, jeśli powstały, nagradzając budowniczych oklaskami.</p> <p>Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jak przebiegała praca, co ją utrudniało.</p>

	<p>Podsumowując ćwiczenie, trener zwraca uwagę, że jego prawidłowe wykonanie wymagało przede wszystkim cierpliwości, która ma dużą wartość w życiu. Człowiek powinien poświęcać się, żeby coś osiągnąć i dążyć do tego powoli. Musi być konsekwentnym w działaniu i nie poddawać się. Kluczem do sukcesu jest cierpliwość. Trzeba umieć czekać na efekty.</p> <p>Trener rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 4).</p>
Czas trwania	30 minut
Pomoce	Talia kart dla każdej rodziny.
Ćwiczenie 25	
Temat:	Znajdź swoją rodzinę – zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wcześniej przygotowuje kartki z nazwami zwierząt, np.: kot, pies, krowa, koń, kura, kaczka (3 – 4 zwierzęta z danej grupy). Uczestnicy losują kartki i odczytują je dyskretnie, żeby nikt inny nie zobaczył, jakie zwierzę wylosowali. Na znak trenera, uczestnicy zaczynają zachowywać się, wydawać głosy, jak dane zwierzę. Zadaniem jest odszukanie się członków grupy, które są danym zwierzęciem.</p>
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Karteczki z nazwami zwierząt.
Ćwiczenie 26	
Temat:	Dlaczego rodzina jest ważna?
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na podgrupy: mam, ojców, dzieci starszych, dzieci młodszych. Zadaniem każdej z grup narysowanie plakatu reklamującego rodzinę, ilustrującego czym jest rodzina, jakie pełni funkcji, dlaczego jest ważna.</p> <p>Po wykonaniu zadania, każda grupa prezentuje swój „plakat” reklamujący rodzinę i objaśnia go.</p> <p>Trener wywołuje dyskusję na temat tego, jakie podobieństwa i różnice pojawiały się w plakatach i dlaczego tak się stało.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, poprzez podanie definicji rodziny i wskazanie jej podstawowych funkcji. Na zakończenie trener demonstruje siłę rodziny, jako grupy społecznej, przy pomocy patyków. Pokazuje jeden patyk, jako symbol jednostki i łamie go, następnie bierze kilka patyków, jako symbol rodziny i pokazuje, że trudno, czy wręcz niemożliwe jest ich przełamanie.</p>
Czas trwania	65 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kredki, taśma malarska, kilka patyków.
Ćwiczenie 27	

Temat:	Rodzina w działaniu.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się grupy rodzinne (jeśli członków rodzin będzie mało, możliwe jest połączenie ze sobą dwóch rodzin). następnie wyznacza jedną osobę z każdej grupy, która będzie artystą (najlepiej, żeby było to dziecko), która będzie „malowała” obraz rodziny. „Artysta”, zgodnie ze swoją wizją ustawia członków rodziny. Wymogiem jest to, że rodzina ma wykonywać coś wspólnie (np.: gotować obiad). Na znak trenera, członkowie poszczególnych rodzin, jako postacie z obrazu zastygają, a „artysta” przedstawia swoją wizję pozostałym uczestnikom. Każdy obraz nagradzany jest oklaskami.</p> <p>Po prezentacji, trener prosi uczestników o podzielenie się refleksjami, na temat tego, jakie czynności w rzeczywistości wykonują poszczególni członkowie rodzin i co rodzina robi wspólnie.</p>
Czas trwania	30 minut.
Ćwiczenie 28	
Temat:	Nasza rodzina jest wyjątkowa.
Przebieg spotkania	<p>Trener rysuje na flipcharcie herb, wg załącznika 6 i wprowadza uczestników do ćwiczenia, poprzez wyjaśnienie, że herb jest znakiem rozpoznawczym, który prezentuje cechy danego człowieka, rodu, czy też miasta. Informuje, że zadaniem każdej z rodzin będzie przygotowanie jej herbu, który będzie podkreślał jej wartość, wyjątkowość. Wyjaśnia, że herb powinien być wypełniony rysunkami, symbolami graficznymi (mogą również być używane słowa) oraz ozdobiony. Herb ma zawierać następujące informacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • imiona członków rodziny, • przedstawienie rodziny poprzez metaforę, nasza rodzina jest jak... (trener podaje jakiś przykład, żeby rodzinom było łatwiej wykonać zadanie, np.: nasza rodzina jest jak ciepły koc – można zawsze się w niego wtulić, nasza rodzina jest jak głąz – nic nie jest w stanie jej rozbić), • co jest najważniejsze dla rodziny, • co ją wyróżnia, dlaczego jest wyjątkowa. <p>Trener zaprasza rodziny do przygotowywania herbów i informuje, że w razie wystąpienia jakiś problemów, można konsultować się zarówno z nim, jak i członkami innych rodzin.</p> <p>Po wykonaniu zadania, każda z rodzin prezentuje się na forum grupy, za co zostaje nagrodzona oklaskami.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając, że potencjały, w jakie są wyposażone rodziny to wielkie bogactwo, które są cenniejsze niż majątek,</p>

	ponieważ dzięki nim można stawić czoła problemom i zmienić swoją sytuację na lepszą.
Czas trwania	60 minut.
Pomoc	Bloki rysunkowe A – 3, markery, kredki.
Ćwiczenie 29	
Temat:	Marzenia.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników, żeby zamknęli oczy i wyobrazili sobie, że siedzą nad rzeką i łowią ryby. I nagle udało się, coś złapało się na wędkę. I to nie byle co, ale złota rybka, która jak to w bajkach bywa, prosi żeby ją wypuścić. Ona w zamian spełni dwa życzenia: jedno osobiste (dotyczące tylko swojej osoby), a drugie dotyczące rodziny. Jakie byłyby to życzenia?</p> <p>Trener prosi, żeby każdy zapisał życzenia na karteczkach i przykleił je na odpowiednim flipcharcie, przygotowanym wcześniej przez trenera, osobno marzenia osobiste i osobno dotyczące rodziny.</p> <p>Trener odczytuje marzenia i stara się je pogrupować w jakieś grupy. Następnie prosi uczestników, żeby zastanowili się w jaki sposób można spełnić te marzenia inaczej, niż za pomocą złotej rybki, która jak wiadomo pojawia się tylko w bajkach. Co i jak można zrobić, żeby zrealizować swoje marzenia. Podawane rozwiązania trener zapisuje na flipcharcie.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając że w życiu należy marzyć, ale też nie należy liczyć, że ktoś ma je zrealizować. Trzeba samemu podjąć działania, które pozwolą osiągnąć, co czego człowiek pragnie.</p>
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Kartki na zapisanie marzeń, markery, długopis, flipchart.
Ćwiczenie 30	
Temat:	Uaktywnienie uczestników.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy wstali, włącza muzykę i każdemu wręcza kartkę.</p> <p>Trener informuje, że każdy ma położyć kartkę na głowie i poruszać się po sali w rytm muzyki. Nie można przytrzymywać kartki ręką. Jeśli komuś kartka spadnie, musi poprosić innych uczestników o pomoc, o współpracę przy podnoszeniu kartki. Pomagający musi podać mu kartkę do ręki. Gdy uczestnik, któremu spadła kartka, dostanie ją z powrotem może znowu położyć ją na głowie i tańczyć dalej, pomagając innym, którym zdarzy się taki wypadek.</p>
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, odtwarzacz lub komputer z głośnikami nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 31	

Temat:	Tęcza marzeń.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener zapala świecę, włącza muzykę i wprowadza uczestników do ćwiczenia, prosząc o zamknięcie oczu i poddanie się nastrojowi prezentowanej treści.</p> <p>Modulując głos odczytuje tekst:</p> <p>„Wyobraźmy sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze (przerwa). Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe (przerwa). Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele (przerwa). Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokół jest zielone. Niebieski (przerwa). Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor (przerwa). Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole (przerwa). Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie jasny odprężony, wypoczęty, Energia wypełnia twoje ciało”. (K. Vopel, <i>Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla młodzieży od 13 roku życia, tom II</i>).</p> <p>Po zakończeniu trener pyta uczestników o samopoczucie.</p> <p>Trener wyjaśnia zjawisko tęczy i przypomina jej kolory.</p> <p>Trener włącza muzykę i prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne i wyjaśnia, że zadaniem każdej z rodzin jest namalowanie tęczy, przy wykorzystaniu łącznika kolorów.</p> <p>Po wykonaniu pracy przez rodziny, trener prosi, żeby uzupełniły one obraz tęczy dowolnymi rysunkami, które będą odzwierciedleniem ich marzeń.</p> <p>Rodziny prezentują swoje prace, wyjaśniając co przedstawia cała kompozycja.</p> <p>Po prezentacji, każda z rodzin powinna zostać nagrodzona oklaskami.</p> <p>Na zakończenie, trener prosi uczestników o podzielną się refleksją na temat ćwiczenia, co czuli, jak im się pracowało i współpracowało.</p>
Czas trwania	80 minut.
Pomoce	Świeca, zapałki lub zapalniczka, odtwarzacz lub komputer z głośnikami nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna), farby, pędzle, kubeczki na wodę, talerzyki do rozrabiania farb, kredki, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 32	
Temat:	Planowanie, czyli scenariusz rodziną pisany.

Przebieg ćwiczenia	<p>Trener odwołując się do ćwiczeń, związanych z celami i planowaniem, przypomina jakie są zasady formułowania celów i tworzenia planów. Informuje, że w trakcie procesu planowania należy szukać odpowiedzi na cztery podstawowe pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gdzie jesteśmy, czyli jaki jest stan wyjściowy, jaka jest sytuacja danej rodziny, • do czego dążymy, czyli jak sobie wyobrażamy sytuację w przyszłości, jakie cele i rezultaty należy osiągnąć, • co należy zrobić, żeby osiągnąć założone cele i rezultaty, czyli jakie metody pracy należy wykorzystać, jakie zdania zrealizować, • jak sprawdzić, czy i w jakim zakresie osiągnięte zostało to co jest zaplanowane. <p>Trener prosi, żeby rodziny połączyły się w grupy rodzinne i w nich, na bazie „tęczy marzeń” przygotowali plan, dzięki któremu mogliby urzeczywistnić marzenia rodziny.</p> <p>Po zakończeniu pracy przez rodziny, prezentują one swoje plany na forum, za co są nagradzane oklaskami. Po zakończeniu prezentacji, trener prosi uczestników o podzielnie się refleksjami na temat przebiegu wspólnej pracy, co było trudne, co ją ułatwiało, jaki był wkład poszczególnych członków rodziny. Na koniec trener zachęca rodziny do wdrażania swoich planów w życie i życzy im powodzenia w ich realizacji.</p>
Czas trwania	80 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 33	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy usiedli w kręgu i informuje, że mają wykonywać jego polecenia, ale odwrotnie, tzn., że jeśli padnie komenda usiądź, należy wstać i odwrotnie, jeśli padnie komenda wstać, należy usiąść. Kto się pomyli, odpada z gry.</p> <p>Przykładowe komendy: wstań, usiądź, otwórz oczy, zegnij rękę.</p>
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 34	
Temat:	Coś miłego.
Przebieg ćwiczenia	Trener przygotowuje torbę lub pudełko, na dnie którego umieszcza lustro.

	Trener prosi, żeby uczestnicy po kolei podchodzili do torby/pudełka, zaglądali do niego i powiedzieli jedną miłą rzecz o obrazie osoby, którą zobaczą na dnie torby/pudełka, bez mówienia, czy obraz zobaczyli.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Duża papierowa torba lub pudełko, lusterko.
Ćwiczenie 35	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat oraz cały cykl szkoleniowy, przypominając krótko poruszane w jego trakcie treści i dziękuje rodzinom za udział i aktywność. Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne i żeby każda rodzina na flipcharcie wypisała lub narysowała, co było dla nich najważniejsze, co zapamiętali, co zastosowali, czy też zamierzają wykorzystać w swoich rodzinach. Wyniki swojej pracy, rodziny prezentują na forum.
Czas trwania	90 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kredki.

Blok tematyczny Komunikacja

Warsztat Sztuka dobrego komunikowania się

Warsztat jest poświęcony kwestiom komunikowania się, które mają znaczący wpływ na kształtowanie więzi i relacji z innymi ludźmi oraz charakteru ich wzajemnego oddziaływania na siebie. Celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie komunikacji interpersonalnej w prawidłowym funkcjonowaniu rodziny oraz kształtowanie umiejętności dotyczących prawidłowego komunikowania się. W trakcie warsztatu omawiane będą wszystkie ważne sprawy, mające wpływ podnoszenie jakości komunikacji w rodzinie (komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie, informacja zwrotna). Zwrócona zostanie również uwaga na bariery, które utrudniają, a nawet uniemożliwiają porozumiewanie się, poprzez co negatywnie wpływają na funkcjonowanie rodziny oraz na sposoby ich eliminowania.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania w trakcie warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie nr 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając jego znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania zarówno jednostek, jak i rodzin. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy po kolei przedstawili i tym samym przypomnieli się grupie, z tym że do imienia należy dodać jakiś gest. Zadaniem grupy jest powtórzenie imienia i gestu.
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Komunikacja interpersonalna i jej znaczenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener w formie mini wykładu przedstawia, czym jest komunikacja społeczna, w tym komunikacja interpersonalna i jakie jest jej znaczenie oraz prezentuje schemat komunikacji, poprzez narysowanie go na flipcharcie.
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Czynniki utrudniające komunikację.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy podzieli się na trzy równoliczne grupy i ustawili się w trzech równoległych rzędach:

	<ul style="list-style-type: none"> • pierwszy rząd to nadajnik, którego zdaniem będzie wykrzyknięcie informacji przekazanej przez trenera (przykładowe informacje: (1) nauka to potęgi klucz, (2) bez pracy nie ma kołaczy, (3) żeby coś osiągnąć, trzeba na to zapracować). • drugi rząd to zagłuszacz, którego zadaniem jest zagłuszanie, czyli robienie wszystkiego (krzyki, machanie rękami, podskakiwanie, itp.), żeby uniemożliwić odczytanie informacji przez trzeci rząd, • trzeci rząd to odbiorca, którego zadaniem jest odczytanie przekazywanej informacji. <p>Na znak dany przez trenera, grupy rozpoczynają zadanie. Po odgadnięciu hasła, ma miejsce zmiana ról (każda z grup powinna wystąpić w każdej roli).</p> <p>Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat ćwiczenia, co ich zdaniem miało ono na celu i na zakończenie podsumowuje ćwiczenie, zwracając uwagę na warunki, które nie służą komunikacji.</p>
Czas trwania	25 minut.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Identyfikacja barier komunikacyjnych, poprzez zabawę.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby każdy z uczestników wyobraził sobie, że trzyma w ręku jakiś przedmiot (np. zeszyt, jabłko), zapamiętał go. Prowadzący zapisuje na flipcharcie imię każdego uczestnika, a obok niego przedmiot, jaki trzyma w ręku.</p> <p>Przedmioty nie mogą się powtarzać.</p> <p>Trener zaprasza uczestników do szybkiej wymiany „trzymanych przedmiotów” z innymi uczestnikami. Każdy musi wymienić się z każdym. Trener informuje, że wymiana polega na tym, że podchodzi się do drugiej osoby i mówi, daję Ci jabłko, a ona mówi, ja daję Ci zeszyt. I od tej chwili osoby mają już inne przedmioty, czyli osoba mająca jabłko ma teraz zeszyt i ten zeszyt wymienia.</p> <p>Trener w trakcie wymiany, ciągle przypomina, żeby uczestnicy się pospieszyli, że czas mija. Gdy wymiana się skończy, czyli każdy wymienił się z każdym, prowadzący prosi, żeby uczestnicy podali, jaki teraz przedmiot „trzymają” w ręce, a trener zapisuje to obok ich imion.</p> <p>Trener inicjuje dyskusję na temat wyników ćwiczenia, dlaczego jest taki, co wpłynęło na taką sytuację.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Precyzja w komunikacji.

Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozdaje uczestnikom kartki i długopisy lub mazaki. Informuje, że zadaniem każdej osoby będzie rysowanie wg instrukcji, podawanej przez niego. Trener odwraca tablicę lub siada w pewnej odległości od grupy i rysuje na swojej kartce różne figury geometryczne, informując uczestników co rysuje (przykładowe ułożenie figur – załącznik 2), którzy wg jego instrukcji wykonują rysunek na swoich kartkach (każdy samodzielnie, bez podglądania pracy innych). Uczestnicy nie mogą zadawać pytań.</p> <p>Po zakończeniu, trener rozdaje uczestnikom kolejne kartki i jeszcze raz rysują figury, wg instrukcji prowadzącego, ale tym razem mogą zadawać pytania.</p> <p>Po zakończeniu ma miejsca analiza rysunków i porównywaniem ich z rysunkiem trenera.</p> <p>Trener inicjuje dyskusję na temat tego, dlaczego rysunki się różnią, kiedy praca była łatwiejsza, co pomagało, a co przeszkadzało w rysowaniu, kiedy było łatwiej, czy wtedy kiedy można było zadawać pytania, czy też kiedy nie wolno było tego robić.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy lub mazaki. Kartka z wzorem dla trenera.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Komunikacja niewerbalna.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 4 – 5 podgrup i każdej przydziela po 1 lub 2 hasła: Przykładowe hasła: szewc bez butów chodzi, cisza jak makiem zasiał, jajko mądrzejsze od kury, kłamstwo ma krótkie nogi, kto pyta, nie błądzi, strach ma wielkie oczy, trafiła kosa na kamień, prawda w oczy kole, kuj żelazo póki gorące. Zadaniem zespołów jest przedstawienie haseł bez słów, za pomocą gestów i mimiki, a pozostałych uczestników odgadnięcie, o jakie hasło chodzi.</p> <p>Dyskusja na temat tego, jakie zachowania przedstawiających ułatwiały, a jakie utrudniały odgadywanie haseł.</p> <p>Trener, poprzez mini wykład wyjaśnia istotę komunikacji niewerbalnej.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki z hasłami dla uczestników.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Aktywne słuchanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby na bazie własnych doświadczeń, udzieli odpowiedzi na pytania: skąd wiedzą, że ktoś ich słucha, jakie zachowania drugiej strony, świadczą o tym, że jest dobrym słuchaczem i zapisuje je na flipcharcie.

	<p>Trener dzieli uczestników na trójki i informuje, że jedna osoba pełni rolę obserwatora, a dwie pozostałe mają prowadzić 2 – 3 minutową rozmowę na dowolny temat, przestrzegając w jej trakcie zasad aktywnego słuchania, które zostały określone wcześniej. Zadaniem obserwatora jest przyglądanie się rozmówcom i temu, w jakim zakresie stosowali się do zasad aktywnego słuchania.</p> <p>Trener prosi uczestników o podzielenie się refleksjami na temat przebiegu drugiej części ćwiczenia i tego, jak się czuli w ich trakcie.</p> <p>Trener, w formie mini wykładu, omawia czym jest aktywne słuchanie i jakie ma znaczenie w prawidłowej komunikacji, zaznaczając, że już natura zwróciła na to uwagę, wyposażając człowieka w dwoje uszu a tylko jedno usta.</p> <p>Trener prezentuje techniki aktywnego słuchania, a celem ich przećwiczenia, prosi uczestników o sparafrazowanie wypowiedzi, np. takiej: „Martwię się. Zostałam zaproszona przez koleżankę na prywatkę. A rodzice powiedzieli, że może tam być alkohol. I nie chcą się zgodzić, żebym tam poszła”.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Informacja zwrotna.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener poprzez mini wykład, wyjaśnia, czym jest informacja zwrotna i jakie są zasady jej udzielania. Trener wypisuje na flipcharcie (po kolei) 3 przykłady, do których należy przygotować informację zwrotną i prosi uczestników o jej sformułowanie.</p> <p>Przykładowe sytuacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marysia jest młodą, śliczną dziewczyną, która przyszła na imieniny do cioci bardzo wymalowana, co postarzało ją o kilka lat. • Sąsiadka zamiatając schody na klatce schodowej, śmieci zmiotła na schody prowadzące do piwnicy. • Dzieci bawiące się na podwórku zachowują się zbyt głośno.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Zabójcy i wybawcy komunikacji.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 grupy, których zadaniem jest narysowanie czarnym markerem, na bazie doświadczeń z poprzednich ćwiczeń – zabójców

	<p>komunikacji, czyli czynników, które przeszkadzają, utrudniają, czy też uniemożliwiają komunikację.</p> <p>Grupy prezentują swoje prace, wyjaśniając dlaczego poszczególne czynniki utrudniają lub uniemożliwiają komunikację.</p> <p>Trener prosi uczestników o powrót do grup i narysowanie, obok zabójców, zielonym markerem „wybawców” komunikacji, czyli czynników, które służą komunikacji.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, uzupełniając ewentualnie bariery utrudniające komunikację, których uczestnicy nie skazali i sposoby ich eliminowania.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery: czarne i zielone, taśma malarska.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Zasady dobrej komunikacji.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 grupy, których zadaniem jest opracowanie, na bazie wcześniejszych ćwiczeń i własnych doświadczeń, zasad prawidłowej komunikacji. Każda zasada musi zostać zapisana na osobnym pasku. Trener informuje, że zasady powinny być krótkie i mieć formę wskazówek, np.: szanuj zadanie innych, bądź przyjazny.</p> <p>Trener podpisuje flipchart – zasady dobrej komunikacji, a grupy nakleją na nim swoje zasady. W przypadku, gdy zasady kolejnych grup są podobne, należy je nakleić na już powieszoną zasadę.</p> <p>Trener odczytuje zasady, w razie potrzeby je uzupełnia.</p> <p>Wszyscy uczestnicy, włącznie z trenerem składają swoje autografy pod zasadami, na dowód tego, że je akceptują i będą starali się przestrzegać.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, paski kolorowego papieru (dla każdej grupy inny kolor), klej, taśma klejąca, taśma malarska.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie warsztatu.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia i prosi uczestników o podzielenie się refleksjami dotyczącymi tego, co było dla nich ważne, o czym będą starali się pamiętać komunikując z innymi ludźmi, a przede wszystkim w rodzinie.
Czas trwania	20 minut.

Warsztat Emocje – jak je rozpoznawać i sobie z nimi radzić?

Warsztat jest poświęcony sferze emocjonalnej, której kształtowanie jest ważnym elementem wychowywania dzieci. Emocje są bowiem potencjałem, dzięki któremu człowiek porozumiewa się ze światem, a więc również z rodziną. W trakcie warsztatu omawiane będą rodzaje emocji i ich wpływ na zachowania, co ułatwi zrozumienie, dlaczego dziecko tak, a nie inaczej się zachowuje. Kształtowanie będą umiejętności rozpoznawania emocji, jak i ich nazywania oraz radzenia sobie z nimi.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania w trakcie warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że rozwijanie sfery emocjonalnej u dzieci to jeden z podstawowych elementów wychowywania dzieci. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki z konturami twarzy i prosi o wypełnienie konturów, w taki sposób, żeby twarz ilustrowała to, jak obecnie się czuje dana osoba. Po wykonaniu zadania, każdy po kolei przypomina swoje imię i mówi o tym, jak obecnie się czuje, prezentując swoją twarz na rysunku.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki z konturami twarzy, kredki, markery, długopisy.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Określanie emocji/uczuć.
Przebieg ćwiczenia	Trener wywiesza/wyklada kartki, na których wypisane są początki zdań: <ul style="list-style-type: none">• czuję radość, gdy...• jestem zła/zły, gdy...• jestem szczęśliwa/szczęśliwy, gdy...• czuję wstyd, gdy...• boję się, gdy...• czuję smutek, gdy...

	Rozdaje uczestnikom postity i prosi, żeby każdy dokończył na nich poszczególne zdania i przykleił je na kartce z danym zdaniem. Trener odczytuje wyniki i podsumowuje ćwiczenie.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki A – 3, postity, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Doświadczenie emocji.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy i każdej z grup wręcza kartkę z nazwą jednej emocji (strach, smutek, radość, złość), prosząc, żeby nie pokazywali jej innym uczestnikom. Informuje grupy, że ich zadaniem jest: <ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie scenki pantomimicznej prezentującej daną emocję, wykorzystując różne części ciała, czyli twarz, ręce, ruchy i pozycję ciała. • wypisanie jak najwięcej sytuacji konkretnych sytuacji, w których dana emocja może się pojawić Grupy po kolei prezentują scenki, a osoby oglądające mają za zadanie odgadnięcie, o jaką emocję chodzi. Po odgadnięciu nazwy emocji, grupa ją prezentująca, wymienia sytuacje, w których może się ona pojawiać. pozostali uczestnicy mogą uzupełniać ten wykaz, podając inne sytuacje. Trener podsumowuje ćwiczenie.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce:	Karteczki z nazwami emocji, kartki A – 4, markery, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Emocje i uczucia.
Przebieg ćwiczenia	Trener, poprzez mini wykład omawia, czym są emocje i uczucia, jakie jest ich znaczenie.
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 6	
Temat	Lokalizacja emocji, czyli jak ciało reaguje na emocje.
Przebieg ćwiczenia	Trener rysuje na flipcharcie kontury człowieka. Wyjaśnia uczestnikom, że ich zadaniem będzie określenie, wskazanie jak nasze ciało reaguje na emocje, gdzie je odczuwamy. Analiza dotyczy 4 emocji: radość, strach, smutek, złość. Trener wymienia daną emocję, a uczestnicy wskazują części ciała, w których są one odczuwane. Osoba, która udzieli odpowiedzi, bierze

	<p>symbol emocji i przykleja go w odpowiednim miejscu na konturze człowieka.</p> <p>Po analizie wszystkich emocji, trener odczytuje wyniki i podsumowuje ćwiczenie, poprzez wyjaśnienie, że emocje, w które wyposażyla człowiek natura, są odczuwane różnymi częściami ciała. Na koniec podaje znane wszystkim związki wyrazowe, które wskazują na reakcje ciała w różnych sytuacjach: „strach ma wielkie oczy”, „kamień spadł mi z serca”, „włosy stanęły mi dęba”, „stanął jak wryty”, „ściska mnie w dołku”, „mieć motyle w brzuchu”, „serce mi pęka”.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	flipchart, obrazki z emocjami bez nazwy (mogą być w różnych kolorach), klej, taśma klejąca, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Relaksacja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli w dowolnym miejscu sali. Zwróceni przodem do niego i wykonywali polecenia: stajemy ma palcach, wyciągamy ręce jak najwyżej w górę, rozluźniamy się – opuszczamy bezwładnie w dół najpierw palce dłoni, potem całe dłonie, przedramiona, ramiona, głowę, górną część tułowia, uginamy, kolana, pochylamy się i staramy się dotknąć rękoma podłogi, podnosimy się. Ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy, z tym, że tempo wykonywania powinno być coraz szybsze.
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Odczuwanie emocji innych.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników, żeby dobrali się w pary i określili, kto będzie osobą A, a kto osobą B oraz informuje, że podczas ćwiczenia musi panować zupełna cisza (nikomu nie wolno się odzywać).</p> <p>Trener prosi, żeby osoby tworzące pary usiadły naprzeciwko siebie i zachowywały się zgodnie z poleceniem: Osoba A ma usiąść wygodnie, zamknąć oczy i przypomnieć sobie jakiś problem, trudność, przykrą sytuację. Osoba B ma za zadanie starać się oddychać w taki sam sposób jak osoba A. Po 3 minutach prowadzący daje znak na zmianę ról – teraz Osoba B ma myśleć o czymś przykrym, a Osoba A oddychać jak Osoba B.</p> <p>Trener prosi, żeby uczestnicy wypowiedzieli się na temat tego, jakich emocji doświadczali w trakcie ćwiczenia, co czuli podążając za oddechem drugiej osoby.</p>

	Trener podsumowuje ćwiczenie, wyjaśniając, że bardzo ważne jest to, żeby człowiek potrafił odczuwać emocje innych ludzi, co jest szczególnie ważne w przypadku rodziców, którzy powinni mieć umiejętności rozpoznawania i odczuwania emocji swoich dzieci. Należy starać się rozpoznać co dzieje się wewnątrz nich, co ich cieszy, co blokuje, co smuci, itd. Trener podkreśla, że dzięki zdolnościom do rozpoznawania zarówno własnych emocji, jak i emocji dzieci, łatwiej jest budować relacje z nimi i tworzyć silne więzi emocjonalne oraz rozwiązywać konflikty.
Czas trwania	20 minut.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Niegrzeczne dziecko, czy dziecko w emocjach.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na dwie grupy 1 i 2.</p> <p>Trener instruuje grupy, jakie jest ich zdanie, ale w taki sposób, żeby grupy nie znały swoich zadań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grupa 1: zadaniem jest wypisanie na flipcharcie, jak zachowuje się „niegrzeczne” dziecko – co robi i w jakich sytuacjach. • grupa 2: zadaniem jest zapisanie na flipcharcie zachowań dzieci, w sytuacji, gdy przeżywają złość, rozczarowanie, zazdrość, są niezadowolone, czyli co robi i w jakich sytuacjach. <p>Po wykonaniu zadania, grupy odczytują wyniki swojej pracy, nie zdradzając jakie mieli polecenie, jest ono podawane dopiero po wywieszeniu obu prac, obok siebie.</p> <p>Trener inicjuje dyskusje na temat wyników i podobieństw między nimi.</p> <p>Trener prosi uczestników o wskazanie, jakie są najczęściej spotkane reakcje rodziców w przypadku, gdy uważają, że ich dziecko jest „niegrzeczne”.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, wyjaśniając że trudne emocje przeżywane przez dziecko, rodzice postrzegają przez pryzmat zachowań i przypinają mu etykietkę „niegrzecznego” dziecka i tym samym podejmują działania, mające na celu wyeliminowanie tych zachowań, ponieważ chcą, żeby ich dziecko było grzeczne. W ten zaś sposób nie zwracają uwagi na emocje dziecka, co wypacza proces wychowawczy, ponieważ nie zauważając emocji, pozostawiają dzieci same ze swoimi emocjami, z którymi nie są one w stanie poradzić sobie samodzielnie. Dzieciom w radzeniu sobie z emocjami niezbędna jest pomoc dorosłych, których zdaniem jest pomoc w zrozumieniu emocji i pomaganie, towarzyszenie w powrocie do</p>

	<p>równowagi. Dlatego też sposoby, jakie są wykorzystywane w przypadku podejścia, że dziecko jest „niegrzeczne” w żadnym wypadku się nie sprawdzają, gdy dziecko jest w emocjach. Ich efektem jest to, że dziecko nie może wrócić do równowagi, staje się coraz bardziej bezradne, nie radzi sobie z uczuciami, czy też zaczyna je tłumić, ponieważ zaczyna uważać, że niektórych emocji nie należy przeżywać.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Radzenie sobie z emocjami.
	<p>Trener prosi uczestników, żeby podzieli się na dwie równoliczne grupy (1 i 2) i prosi, żeby stanęły naprzeciwko siebie. Każdej z osób wręcza balon. Trener prosi o nadmuchiwanie balonów. Informuje uczestników, że balon to człowiek, a powietrze w nim to złość, która w różnych sytuacjach ogarnia każdego człowieka. Następnie trener prosi, żeby osoby z grupy 1 zawiązały swoje nadmuchiwane balony, a z grupy 2 trzymały rękoma, żeby nie uciekło powietrze.</p> <p>Trener prosi uczestników grupy 1, żeby mocno uciskały swoje balony, aż pękną, a członków grupy 2 o to, żeby powoli wypuszczały powietrze ze swoich balonów.</p> <p>Trener dzieli flipchart na pół i prosi, żeby grupa 1 przykleiła swoje balony po jednej stronie, a 2 po drugiej stronie.</p> <p>Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat efektów ćwiczenia oraz tego, jak oni radzą sobie z różnymi emocjami. Następnie wspólnie z uczestnikami stara się określić, które z tych sposobów są dobre, a które złe i zapisuje je w odpowiedniej kolumnie, pod balonami.</p> <p>Trener podsumowując ćwiczenie, wyjaśnia, że wiedza o emocjach pozwala lepiej radzić sobie w różnych sytuacjach życiowych. A umiejętność ich rozumienia i panowania nad nimi daje poczucie pewności siebie i świadomość, że ani emocje pozytywne, ani emocje negatywne nie będą w stanie zaszkodzić planom człowieka. Kluczem do osiągnięcia sukcesu nie jest zatem hamowanie/ tłumienie emocji, lecz takie ich wyrażanie, aby ani samemu sobie, ani innym ludziom nie wyrządzać krzywdy. I tak samo należy podchodzić do emocji, jakich doświadczają dzieci.</p>
Czas trwania	35 minut.

Czas trwania	Balony (po jednym dla każdego uczestnika), sznurek do zawiązania balonów dla grupy 1, flipchart, klej, markery. Taśma klejąca.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Jak wspierać dzieci w emocjach?
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flipcharcie hasło: Pomagam dzieciom w emocjach i prosi uczestników o wskazywania, na bazie własnych doświadczeń oraz doświadczeń w warsztatu, sposobów pomagania dziecku w rozpoznawaniu i przeżywaniu emocji. Podawane sposoby trener wypisuje na flipcharcie. Po zakończeniu wypowiedzi uczestników, w razie potrzeby trener poddaje pod dyskusję te sposoby, które nie są prawidłowym sposobem pomagania w radzeniu sobie z emocjami oraz uzupełnia listę, o sposoby, które nie zostały podane.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat i prosi uczestników, żeby każdy jednym zdaniem powiedział, co było dla niego ważne.
Czas trwania	20 minut.

Warsztat Jak sobie radzić z konfliktami w rodzinie?

Warsztat jest poświęcony konfliktom w rodzinie i sposobom radzenia sobie z nimi. Celem jest uświadomienie, że konflikty są nieuniknionym elementem życia każdej rodziny, z uwagi na to, że członkowie rodziny mają różne potrzeby, priorytety i punkty widzenia na dane sprawy, a życie stawia przed rodziną różne bariery. Nie należy zatem się ich bać, ale trzeba nauczyć się je rozwiązywać. W trakcie warsztatu, konflikty będą pokazywane jako czynniki umożliwiające rozwój rodziny. Zwracana będzie uwaga na to, że nie należy ich „zamiatać pod dywan”, ale odkrywać, nazywać i podejmować próby wspólnego ich rozwiązywania.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że konflikty są nierozzerwalnie związane z funkcjonowaniem każdej grupy społecznej, a taką jest również rodzina. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener puszcza w obieg duże pudełko chusteczek higienicznych i prosi, żeby każdy wziął ich tyle, ile zużywa w ciągu dnia, zachęca przy tym, żeby było ich nie mniej niż dwie. Sam bierze również kilka chusteczek. Trener prosi, żeby każdy przypomniał swoje imię i podał tyle faktów o sobie, ile ma chusteczek. Mogą one dotyczyć tego, co lubią, co potrafią, czego nigdy nie robili, o czym marzą, itp. Na początek trener mówi o sobie i wskazuje kolejną osobę, która ma się przedstawić, a tak kolejną itd.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Pudełko chusteczek higienicznych.
Ćwiczenie 3	
Temat:	O co ludzie się kłócą?
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników o podanie przykładów z życia – o co ludzie się kłócą (w rodzinie, w szkole, w sąsiedztwie, w pracy, itp.) i zapisuje podawane informacje na flipcharcie, celem jest wprowadzenie do tematyki konfliktu i uzmysłowienie, jak różne mogą być przyczyny, które są powodem „zgrzytów” między ludźmi.

Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Konflikt – czym jest, jego przyczyny i skutki.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 podgrupy, których zadaniem jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa 1 – co oznacza pojęcie konflikt, czym jest konflikt w rodzinie. • Grupa 2 – jakie mogą być przyczyny konfliktów w rodzinie. • Grupa 3 – jakie mogą być skutki konfliktów w rodzinie. <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy.</p> <p>Trener podsumuje ćwiczenie, w razie potrzeby uzupełniając informacje na temat konfliktów, ich przyczyn i skutków.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Dobre i złe strony konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli flipchart na pół, jedną połowę podpisuje: złe strony konfliktów, drugą dobre strony konfliktów i prosi uczestników o ich wskazywanie i zapisuje wskazania w odpowiednim miejscu. Wyjaśnia przy tym, że konflikty nie są czymś złym, jeśli podejmowane są kroki, żeby je rozwiązać.</p> <p>Trener odczytuje zapisy i podsumowuje ćwiczenie, uzupełniając w razie potrzeby, dobre i złe strony konfliktów.</p>
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Konflikt w praktyce.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi o zgłoszenie się trzech chętnych osób do odegrania 5 – 10 minutowej scenki (może również wcześniej namówić jakieś osoby, które nie mają oporów przed występowaniem), które będą odgrywać rolę matki, ojca i dziecka (dobrze byłoby, gdyby dzieci odgrywały rodziców, a rodzic dziecka).</p> <p>Trener wyjaśnia, że zadaniem będzie odegranie sytuacji konfliktowej, związanej z tym, że nastoletnie dziecko chce iść na imieniny do kolegi/koleżanki, której rodziców nie będzie w domu i nocować u niej/niego, a rodzice absolutnie się na to nie zgadzają. „Aktorzy” mogą dobrać sobie po 2 – 3 osoby z grupy, które pomogą im przygotować się do odegrania roli, czyli przygotować argumenty, określić sposoby zachowywania się poszczególnych stron konfliktu. Trener</p>

	<p>również pomaga w przygotowaniach. Ważne jest to, że „uczestnicy” konfliktu nie dochodzą do porozumienia.</p> <p>Aktorzy odgrywają scenkę, za co zostają nagrodzeni gromkimi brawami.</p> <p>Celem odreagowania złych emocji, jakie towarzyszyły ćwiczeniu, trener zaprasza uczestników do kręgu i prosi, żeby stanęli w swobodnej postawie, rozstawili stopy na szerokość bioder, unieśli ręce do góry i poruszali nimi, jak gałęzie poruszają się na wietrze. Po 2 minutach prosi o opuszczenie rąk i poklepanie się nimi po nogach. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.</p> <p>Trener zaprasza do dyskusji, zarówno „aktorów”, jak i pozostałych członków grupy do dyskusji na temat tego, co się wydarzyło, co przeszkadzało w dogadaniu się, co utrudniało porozumienie się, jakie emocje się pojawiły u poszczególnych osób. W trakcie dyskusji, trener pilnuje, żeby oceny nie dotyczyły osób, które odgrywały rolę, ale roli i zapobiega ewentualnym atakom. Po zakończeniu dyskusji, trener prosi uczestników o podanie możliwych innych scenariuszy przebiegu takiej sytuacji konfliktowej.</p>
Czas trwania	50 minut.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Co utrudnia, a co ułatwia rozwiązywanie konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy, których zadaniem jest, na bazie własnych doświadczeń i doświadczeń z warsztatu, określenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupa 1 – 3: czynników, zachowań, postaw, które utrudniają rozwiązywania konfliktów. • Grupa 2 – 4: czynników, zachowań, postaw, które są pomocne w rozwiązywaniu konfliktów. <p>Grupy prezentują wyniki, a trener w razie potrzeby uzupełnia.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Wprawka w rozwiązywaniu konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wcześniej wypisuje na flipchartach 3 – 4 sytuacje konfliktowe, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klaudia ogląda film w telewizji swój ulubiony serial, jej starszy brat chce natomiast obejrzeć mecz. Między rodzeństwem dochodzi do kłótni. • Marta właśnie posprzątała mieszkania, gdy jej mąż wrócił do domu i narobił śladów, bo nie wytarł butów, a rozbierając się porzucił ubranie po całym pokoju. Między małżonkami dochodzi do kłótni.

	<ul style="list-style-type: none"> • Nastoletnia córka wychodzi z domu, bez czapki i szalika, matka nie chce jej na to pozwolić, ponieważ na dworze jest mróz. • Ojciec ogląda mecz, a dzieci włączają głośną muzykę, krzyczą i biegają po pokoju. • Nastoletni syn miał wrócić do domu z ogniska u kolegi o godzinie 22.00, a wrócił dopiero rano. <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, każdej z nich przypisuje jedną sytuację konfliktową i prosi, o wskazanie możliwości ich rozwiązania.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy, pozostali członkowie ew. wskazuje swoje pomysły na rozwiązanie omawianych sytuacji.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, podając w razie potrzeby inne możliwości rozwiązania sytuacji konfliktowych.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg zabawy	<p>Trener informuje, że zabawią się w grę „pomidor”, która kiedyś była bardzo popularna i wyjaśnia na czym ona polega – wszyscy siedzą lub stoją w szeregu, a jedna osoba, robiąc komiczne miny, zadaje po kolei każdemu śmieszne pytania, prowokując do śmiechu i odpowiedzi. Zadaniem pozostałych jest nie dać się sprowokować, a na wszystkie pytania odpowiadać poważnie jednym tylko słowem „pomidor”. Kto nie wytrzyma i roześmieje się lub powie jakieś inne słowo, daje odpada z gry. Gdy już rozśmieszacz obejdzie wszystkich, siada na końcu, a jego rolę przejmuje następna osoba z początku szeregu.</p>
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Rozwiązywanie konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener w formie mini wykładu omawia, jakie są sposoby rozwiązywania konfliktów oraz kroki, jakie należy wykonać, żeby rozwiązać konflikt.</p> <p>Trener zaprasza uczestników do ćwiczenia, którego celem będzie ułożenie planu rozwiązania konfliktu.</p> <p>Trener prezentuje sytuację konfliktową (załącznik 1), dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy (można im dać opis sytuacji), których zadaniem jest określenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • czego dotyczy konflikt, • kto jest zaangażowany w konflikt, • jakie emocje towarzyszą osobom zaangażowanym w konflikt

	<ul style="list-style-type: none"> • dlaczego rozwiązanie zastosowane przez rodziców nie jest dobre i jaki może być dalszy ciąg tej sytuacji, • jakie powinny zostać podjęte kroki, żeby konflikt rozwiązać w taki sposób, żeby wszystkie strony były zadowolone, • jakie powinny być reguły korzystania z gry, żeby nie dochodziło w przyszłości do konfliktów. <p>Prezentacja wyników pracy na forum i dyskusja na temat zaproponowanych przez grupy rozwiązań oraz tego co było trudne w realizacji ćwiczenia.</p>
Czas trwania	55 minut.
Pomoce	Opis sytuacji konfliktowej, flipcharty, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje ćwiczenie i prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, co było dla nich ważne.
Czas trwania	20 minut.

Pakiet rozszerzony

Blok tematyczny Edukacja Finansowa

Warsztat Budżet domowy, czym jest i jak nim gospodarować?

Warsztat jest poświęcony budżetowi domowemu, czyli najprostszemu narzędziu, które służy prawidłowemu zarządzaniu finansami rodziny i przejmowaniu nad nimi kontroli. W jego trakcie omawiane będzie to, czym jest budżet, jakie są jego składniki i zasady tworzenia. Analizie będą poddawane dochody i wydatki, pod kątem możliwości zwiększenia tych pierwszych, np.: poprzez podjęcie pracy oraz ograniczenia drugich, m.in.: poprzez oszczędzanie, czy też rezygnację z wydatków, które nie są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania rodziny. Ponadto wskazywane będą korzyści, jakie wynikają z prowadzenia budżetu domowego.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Przywitanie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i prezentuje tematykę warsztatu, podkreślając że w przypadku każdej rodziny, a w szczególności rodziny, której dochody są niskie, ważne jest właściwe zarządzanie domowymi finansami. Trener wywiesza i przypomina zasady wspólnej pracy.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Kontrakt wypracowany na pierwszych zajęciach.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników przygotował swoją wizytówkę, na której znajduje się jego imię oraz 2 – 3 informacje, które chciały powiedzieć o sobie, np.: co lubi, czy też co go interesuje (powinny one być przedstawione graficznie). Po przygotowaniu wizytówek, każdy przedstawia się przy ich pomocy, a wizytówki są wywieszane na ścianie.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Kartki A – 5, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Czym jest budżet domowy?
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flipcharcie hasło – budżet domowy i prosi uczestników o podawanie skojarzeń z tym hasłem, a ich wskazania zapisuje obok niego.

	Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników trener podsumowuje je, określając czym jest domowy budżet.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Dochody rodziny.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 podgrupy, których zadaniem jest wypisanie wszystkich dochodów, jakie może posiadać rodzina, czyli wszystko to, co zasila jej portfel.</p> <p>Po wykonaniu zadania grupy prezentują wyniki swojej pracy, a po zakończeniu prezentacji, trener w razie potrzeby uzupełnia ich wypowiedzi, jeśli jakiś rodzaj dochodów nie został wskazany.</p> <p>Na zakończenie trener może wywołać dyskusję na temat tego, jak można zwiększyć dochody rodziny, podkreślając na koniec, że najlepszym sposobem na to jest podjęcie pracy lub pracy dodatkowej oraz oszczędzanie.</p>
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Wydatki rodziny
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadza do ćwiczenia, poprzez wskazanie rodzajów wydatków, jakie ponosi każda rodzina. Prosi uczestników o powrót do grup i wyjaśnia, że:</p> <p>I grupa ma wypisać stałe wydatki rodzin, czyli takie, które są ponoszone stale lub przez dłuższy czas.</p> <p>II grupa wydatki zmienne, czyli takie, które są wydatkowane przez rodzinę często/stale, ale których wysokość jest zmienna.</p> <p>III grupa wydatki jednorazowe i nieprzewidziane.</p> <p>Gdy grupy wykonają swoje zadania, trener prosi, żeby wymieniły się kartkami i uzupełniły wpisy poprzednich grup (zamiana ma się odbyć dwukrotnie, żeby każda grupa miała możliwości pracy nad każdym rodzajem wydatków).</p> <p>Po zakończeniu pracy przez grupy, trener odczytuje zapisy i w razie potrzeby, uzupełnia je.</p>
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Zabawa na odprężenie.

Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli w kręgu i informuje, że zostali zamrożeni. Trener włącza muzykę i wymienia części ciała, które odmraża, co oznacza, że można nimi poruszać. Każdy robi to na swój sposób. Poruszają się kolejne części ciała (palce, dłonie, ręka, tułów, głowa). Potem następuje zamrażanie, czyli unieruchomienie kolejnych części ciała.</p> <p>W drugiej turze chętne osoby z grupy mogą sugerować, jakie ruchy należy wykonywać rozmrożonymi częściami ciała, a pozostali uczestnicy to naśladują.</p>
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Odtwarzacz, nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Etapy tworzenia budżetu.
Przebieg ćwiczenia	Trener, w formie mini wykładu, prezentuje etapy tworzenia budżetu oraz różne formy jego zapisu.
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Budżet rodziny.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener omawia druk: budżet rodziny, rozdaje go rodzinom i prosi, żeby każda z nich wypełniła go, wpisując swoje dochody i wydatki stałe oraz obliczyła jaka jest różnica między dochodami a wydatkami stałymi, celem określenia, jaka kwota pozostaje na inne wydatki.</p> <p>Trener informuje, że rodziny nie będą prezentowały swoich budżetów na forum grupy, że robią to wyłącznie dla siebie, dlatego powinni starać się wykonać zadanie uczciwie, bez koloryzowania, czy też ukrywania czegoś. Informuje ponadto, że w trakcie wykonywania zadania można go prosić o pomoc, jeśli pojawią się jakieś trudności.</p> <p>Po wykonaniu zadania, trener omawia druk: wydatki zmienne, rozdaje go i prosi, żeby każda z rodzin wypisała na nim wydatki zmienne, jakie ponoszą. Trener przypomina, że prace nie będą prezentowane na forum.</p> <p>Po zakończeniu pracy prowadzący prosi uczestników o podzielenie się refleksjami dotyczącymi tego, jak przebiegała praca, co sprawiało największą trudność.</p> <p>Trener zaprasza rodziny o powrót do swoich budżetów i prosi, żeby dokonały one analizy swoich zapisów i zastanowiły się, w jakim zakresie przy pomocy posiadanych dochodów są w stanie sprostać wydatkom rodziny. W przypadku, jeśli wydatki są wyższe niż dochody należy zastanowić się nad tym, jak można ograniczyć wydatki, na czym oszczędzić. Podobnie jak w 1 części ćwiczenia,</p>

	<p>prowadzący indywidualnie wspiera uczestników, natomiast na forum wyniki pracy nie są prezentowane.</p> <p>Po zakończeniu pracy, trener prosi uczestników o podzielenie się refleksją na temat tego, jak przebiegała praca, bo było trudne, czy doszło do powstanie deficytów, jak dokonywano wyboru wydatków.</p>
Czas trwania	60 minut.
Pomoce	Druki: budżet rodziny, kartki A – 4, długopisy, kalkulator.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Co jest potrzebne, żeby prowadzić domowy budżet.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener zaprasza uczestników do wypowiedzi na temat tego, co jest potrzebne, żeby prowadzić budżet domowy.</p> <p>W podsumowaniu trener podkreśla, że konieczne jest uczciwe zapisywanie wszelkich wydatków, zbieranie rachunków, paragonów i poddawanie ich analizie po zakończeniu miesiąca. Zaznacza również, że należy poświęcić temu czas, być skrupulatnym i systematycznym oraz włączyć w proces wszystkich członków rodziny.</p>
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Korzyści z prowadzenia domowego budżetu.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w pary i w nich zastanowili się nad tym, jakie korzyści przynosi rodzinie prowadzenie domowego budżetu. Po chwili prosi o ich podawanie korzyści i zapisuje je na flipcharcie.</p> <p>Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumowuje ćwiczenia, w razie potrzeby uzupełnia wypowiedzi uczestników.</p>
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Przeszkody i trudności w prowadzeniu domowego budżetu.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadzając do ćwiczenia podkreśla, że pomimo iż prowadzenie domowego budżetu przez rodziny, zwłaszcza te, które znajdują się w trudnej sytuacji, przynosi wiele korzyści, rzadko jest przez nie prowadzony. Dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i informuje, że ich zadaniem jest udzielić odpowiedzi na pytania: dlaczego większość osób / rodzin nie planuje swojego budżetu domowego, jakie są tego powody, na jakie trudności można się natknąć przy planowaniu i realizacji domowego budżetu.</p>

	<p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy na forum. Po zakończeniu prezentacji, trener wywołuje dyskusję na temat tego, w jaki sposób można zlikwidować, czy zminimalizować walczyć przeszkody / trudności.</p> <p>Po zakończeniu dyskusji, trener podsumowuje ćwiczenie, zachęcając do planowania budżetu, żeby racjonalnie gospodarować swoimi finansami.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener podsumuje warsztat, informując że w trakcie kolejnych zajęć tematyka domowych finansów będzie rozszerzana.</p> <p>Następnie trener prosi uczestników o podzielenie się refleksjami na temat spraw poruszanych w trakcie zajęć.</p>
Czas trwania	20 minut.

Warsztat Sposoby i możliwości oszczędzania w gospodarstwie domowym

Warsztat jest poświęcony sprawom poszukiwania możliwości oszczędności w prowadzeniu gospodarstwa domowego. Mowa będzie o oszczędzaniu wody, energii elektrycznej i gazu oraz oszczędzaniu na jedzeniu, bez szkody dla zdrowia rodziny i na zakupach. Sposoby oszczędzania będą poddawane analizie pod kątem tego, które z nich są związane z wyrzeczeniami dla rodziny, a które nie wymagają żadnych wyrzeczeń. Ponadto planowane będą konkretne działania, jakie członkowie rodzin mogą realizować w zakresie oszczędzania, celem kształtowania postaw odpowiedzialności za domowy budżet wszystkich członków rodziny.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie nr 1	
Temat:	Przywitanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się, przypomina kontrakt oraz omawia tematykę, jaka będzie poruszana podczas warsztatu, podkreślając że oszczędzanie jest bardzo ważne, zwłaszcza w przypadku rodzin, których dochody są niskie.
Czas trwania	10 minut
Pomoce	Kontrakt zawarty na pierwszym warsztacie.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki i prosi, żeby każdy narysował na niej jakąś rzecz, która najbardziej do niego pasuje, a w rogu kartki wpisał swojej imię. Po wykonaniu zadania, każdy przedstawia się, pokazuje rysunek i podaje powód, dla którego taką właśnie rzecz narysował.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Kartki A – 3, markery, kredki.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Na czym można oszczędzać w gospodarstwie domowym?
Przebieg ćwiczenia	Trener rysuje na flipcharcie kontury słońca (najlepiej, żeby były one żółte lub pomarańczowe, żeby wprowadzały w dobry nastrój). Trener prosi uczestników, żeby zastanowili się chwilę i wskazali na czym można oszczędzać w prowadzeniu gospodarstwa domowego, ale bez podawania konkretów, a jedynie jakieś kategorie. Wskazania trener zapisuje na flipcharcie, a po wyczerpaniu wypowiedzi, w razie potrzeby uzupełnia informacje na temat możliwości oszczędzania.

Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Oszczędzanie wody.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadza do ćwiczenia, wskazując, że woda jest marnotrawiona w gospodarstwach domowych, tym samym należy ponosić wyższe koszty, związane z jej użytkowaniem.</p> <p>Trener wywołuje dyskusję na temat tego, co zrobiliby uczestnicy, gdyby nagle wydano zarządzenie, dotyczące ograniczania wody, wskazujące że na jedną osobę w rodzinie przysługuje na tydzień 1,5 litra wody.</p> <p>Po zakończeniu dyskusji, trener podsumuje ją, podkreślając jednocześnie, że na razie nie grożą nam ograniczenia w dostawie wody, ale to niezwalania nas z obowiązku jej oszczędzania. Jest to korzystne dla natury, wszystkich ludzi, ale także dla każdej rodziny, która poprzez jej oszczędzanie, może poprawić swoją sytuację materialną.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, których zadaniem jest wypisanie lub narysowanie, jak największej ilości konkretnych przykładów oszczędzania wody w gospodarstwie domowym (każda z grup musi wskazać, co najmniej 7 sposobów).</p> <p>Po wykonaniu zadania, grupy prezentują wyniki swojej pracy. Flipcharty zostają wywieszane a trener prosi, żeby uczestnicy podeszli do nich i zastanowili się nad tym, które ze wskazanych sposobów wymagają od rodziny jakiś wyrzeczeń, a które tego nie wymagają.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie i w razie potrzeby uzupełnia sposoby oszczędzania wody, podkreślając, że jest ich dość dużo i większość nie wymaga od nas żadnych wyrzeczeń, a może w sposób znaczący wpłynąć na poprawę sytuacji materialnej rodziny.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy podzieli się na dwie grupy i informuje, że jedna z nich to pingwiny, druga to bociany. „Pingwiny” usztywniają ręce, układają je wzdłuż ciała i chodzą malutkimi kroczkami – naśladując pingwini chód. „Bociany” wyciągają ręce do przodu na wysokość klatki piersiowej i układają je tak, aby imitowały bociani dziób. Poruszają się natomiast, wyciągając wysoko i daleko</p>

	nogi tak, aby kroczyć dumnie jak bociany. Jeśli „bocian” dotknie dziobem „pingwina”, ten zamienia się w „bociana”. Gra kończy się, kiedy wszyscy zostaną „bocianami”.
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Oszczędzanie energii.
	<p>Trener wprowadza do tematu, podkreślając że koszty energii elektrycznej to znaczny wydatek w budżecie rodzinnym, dlatego też warto wykorzystywać różne sposoby jej oszczędzania, żeby zmniejszyć wydatki na opłaty i tym samym nieco odciążyć domowy budżet.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy (inne niż w poprzednim zadaniu) i informuje, że zadaniem każdej z nich jest wskazanie jak największej ilości konkretnych przykładów na oszczędzanie energii elektrycznej (nie może być ich mniej niż 7). Należy je wypisać lub narysować na flipcharcie.</p> <p>Po zakończeniu pracy, grupy prezentują wyniki swojej pracy, a flipcharty są zawieszane na ścianie. Trener podsumowuje wypowiedzi uczestników i w razie potrzeby uzupełnia sposoby oszczędzania energii elektrycznej. Ponadto, celem przekonania uczestników do oszczędzania energii, prezentuje konkretne przykłady, wypisując je na flipcharcie:</p> <p>TELEWIZOR:</p> <p>Włączony telewizor zużywa ok. 25 W na godzinę, na czuwaniu ok. 15 W. Jeśli telewizor jest włączony 6 godzin dziennie $25 \text{ W} \times 6 \text{ godzin} = 150 \text{ W}$, czyli 0,15 kW, Czuwanie 18 godzin $\times 15 \text{ W} = 270 \text{ W}$, czyli 0,27 kW. $0,15 \text{ kW} + 0,27 \text{ kW} = 0,42 \text{ kW}$ Średnia cena na 1 kW – 0,55 zł $0,42 \text{ kW} \times 0,55 \text{ zł} = 0,23 \text{ zł}$ dziennie $\times 365 \text{ dni} = 83,95 \text{ zł}$ rocznie.</p> <p>ŻARÓWKA 60 W:</p> <p>1 godzina – $60 \text{ W} \times$ średnio 5 godzin dziennie = 300 W, czyli 0,3 kW dziennie \times średnio 0,55 zł = 0,17 zł dziennie $\times 365 \text{ dni} = 62,05 \text{ zł}$ rocznie.</p> <p>Trener zwraca uwagę na to, że oszczędności dziennie są może niewielkie, ale w ciągu roku jest to już spora kwota. Podkreśla ponadto, że przykład dotyczy tylko dwóch rzeczy zużywających energię elektryczną, a w gospodarstwie domowym jest ich dość dużo.</p>

	Trener prosi, żeby uczestnicy podeszli do flipchartów i wypowiedzieli się, które ze wskazanych sposobów oszczędzania energii wymagają od rodziny wyrzeczeń, a które nie.
Czas trwania	45 minut.
	Flipchart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Oszczędzanie gazu.
Przebieg ćwiczenia	Trener wskazuje gaz, jako kolejną rzecz, na której można oszczędzić i prosi uczestników o wskazanie sposobów jego oszczędzania, które zapisuje flipcharcie. Po wyczerpaniu pomysłów uczestników, trener podsumowuje wypowiedzi uczestników i w razie potrzeby uzupełnia sposoby oszczędzania gazu. Trener prosi uczestników, żeby wypowiedzieli się na temat tego, które sposoby oszczędzania nie wymagają od rodziny żadnych wyrzeczeń.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Oszczędzanie na zakupach, czyli jak kupować, żeby nie żałować.
Przebieg ćwiczenia	Trener informuje, że jednym z bardzo istotnych sposobów oszczędzania jest racjonalne podchodzenie do zakupów. Dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby w nich zostały przedyskutowane i wypisane (lub narysowane) sposoby oszczędzania na zakupach. Grupy prezentują swoje sposoby, a trener w razie potrzeby je uzupełnia. Trener wspólnie z grupą analizują wskazane sposoby, pod kątem tego, które z nich są związane z koniecznością jakiś wyrzeczeń.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Wpływ chwytów marketingowych i reklamy na dokonywanie wyborów.
Przebieg ćwiczenia	Trener wywołuje dyskusję na temat: <ul style="list-style-type: none"> reklamy – czym jest reklama i jaki ma wpływ na wybory dokonywane przez człowieka w sprawie zakupów, czy też brania kredytów, chwytów marketingowych stosowanych, zwłaszcza przez markery, które wpływają na to, że dokonujemy zakupu rzeczy zbędnych, niezaplanowanych, czy też w ilości większej niż potrzebujemy.

	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy podawali konkretne przykłady, kiedy pod wpływem reklam, chwytów marketingowych dokonali jakiegoś zakupu, który był zbędny lub nie spełnił ich oczekiwań. Celem zachęcenia uczestników do wypowiedzi na ten temat, podaje jakiś przykład ze swojego życia.</p> <p>Trener podsumowuje dyskusję i w razie potrzeby uzupełnia wypowiedzi uczestników oraz podkreśla, że kierowanie się reklamą, nabieranie na stosowane przez sprzedawców chwytów, wpływa na ponoszenie niepotrzebnych kosztów, czy też wpędza w długi, jak ma to miejsce w przypadku kredytów lub pożyczek. Tym samym powoduje pogorszenie i tak trudnej sytuacji wielu osób / rodzin.</p>
Czas trwania	35 minut.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Oszczędzenie na jedzeniu, bez szkody dla zdrowia.
	<p>Trener wprowadza do ćwiczenia mówiąc, że oszczędzać można również na jedzeniu, w sposób który absolutnie nie zagraża zdrowiu.</p> <p>Trener prosi uczestników żeby połączyli się w trójki i przez chwilę zastanowili się w nich nad tym, w jaki sposób można oszczędzać na jedzeniu, jakie znają, czy też stosują sposoby w tym zakresie.</p> <p>Trener prosi, żeby grupy po kolei (każda po jednym przykładzie, aż do wyczerpania pomysłów) podawały sposoby oszczędzania na jedzeniu i zapisuje je na flipcharcie.</p> <p>Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener w razie potrzeby uzupełnia je oraz wspólnie z uczestnikami dokonuje analizy sposobów, pod kątem, które z nich wymaga od rodziny jakiś wyrzeczeń i jak można to zrekompensować.</p> <p>Trener, kontynuując temat oszczędzania na jedzeniu, informuje że jednym ze sposobów jest również przygotowywanie, zdrowych i tanich potraw. Dla przykładu sam podaje jakiś przepis. Następnie dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby każda z nich przygotowała jednodniowy jadłospis dla 4 osobowej rodziny – najtańszy i zdrowy, z wyliczeniem przybliżonych kosztów.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Grupa, której jadłospis będzie najtańszy zostaje nagrodzona oklaskami.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Jak przekonać rodzinę do oszczędzania?

Przebieg ćwiczenia	<p>Trener podsumowuje poprzednie ćwiczenia, dotyczące różnych możliwych sposobów oszczędzania, dodaje do nich inne sposoby np.: na ogrzewania oraz wskazuje jako ważny element – terminowe opłacanie rachunków, spłacanie rat, ponieważ opóźnienia, czy też ich niepłacenie przyczynia się pogorszenia sytuacji rodziny (odsetki karne, zadłużenia).</p> <p>Trener zaprasza uczestników do dyskusji na temat tego, w jaki sposób przekonać członków rodziny do oszczędzania i zapisuje podawane przez uczestników wskazówki. Po wyczerpaniu pomysłów uczestników, trener uzupełnia je.</p>
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat i prosi uczestników o refleksje na temat spraw poruszanych w jego trakcie.
Czas trwania	20 minut.

Warsztat Jak nie wpaść w pętlę zadłużania i jak sobie radzić, gdy tak się stanie?

Warsztat jest poświęcony trudnym sprawom, jakimi są zadłużenia. W jego trakcie zwrócona zostanie uwaga na kilka spraw. Po pierwsze jak ustrzec się przed założeniami, Po drugie, na co należy zwracać uwagę, w przypadku jeśli zadłużenie się jest konieczne. Po trzecie, jak radzić sobie z zadłużeniami, co i jak robić, żeby nie wpaść w pętlę zadłużenia. I po czwarte, jakie są możliwości, jakie działania należy podjąć, żeby wydostać się z pętli zadłużenia, jeśli się w niej rodzina znajdzie

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Przywitanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i wprowadza do tematyki warsztatu, informując że będzie on poświęcony trudnemu tematowi, jakim są zadłużenia, które będą rozpatrywane z dwóch perspektyw – jak ich unikać i co zrobić, jeśli rodzina już jest zadłużona.
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener pokazuje uczestnikom kostkę i informuje, że każda osoba przypomina swoje imię, rzuca kostką i odpowiada na pytanie, które „wyrzuciła”.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Kostka do rzucania z pytaniami przygotowane wcześniej przez trenera z tektury, która ma wypisane na każdej ścianie inne pytanie, np.: ulubiona zupa, ulubiona dyscyplina sportu, ulubiona piosenka, największa zaleta, ulubiony kolor, kwiat, który najbardziej ci się podoba, itp.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Dobre i złe strony pożyczania.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 2 podgrupy (w każdej z nich powinny być i dzieci i dorośli), których zadaniem jest przygotowanie się do dyskusji na temat plusów i minusów pożyczania: <ul style="list-style-type: none">• grupa 1 ma zająć się plusami,• grupa 2 ma zająć się minusami. Każda z grup ma chwilę na przygotowanie kilku „plusów” lub „minusów”. Następnie trener zaprasza grupy do debaty na temat minusów i plusów

	<p>pożyczania, a sam zapisuje na flipcharcie argumenty, prezentowane przez obie strony.</p> <p>Po wyczerpaniu argumentów, trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jakie są skutki zapożyczania się.</p> <p>W podsumowaniu trener podkreśla, że generalnie pożyczanie samo w sobie nie jest niczym złym, dzięki pożyczonym pieniądzą można zaspokoić jakąś ważną potrzebę rodziny, czy też rozwiązać jakiś problem, tylko że jest pewne ale, a mianowicie takie, że długi trzeba potem spłacać i to z odsetkami, czyli oddać dużo więcej niż się wzięło. A jak pojawią się jakieś trudności w tym zakresie, sytuacja rodziny staje się trudniejsza niż była dotychczas.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Czemu się zadłużamy – potrzeba czy zachcianka.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, rozdaje im kartki A – 5 i długopisy oraz informuje, że zadaniem jest wypisanie (pojedynczo) powodów, dla których ludzie pożyczają pieniądze, czy też zaprzestają płacić jakieś świadczenia, jakie cele chcą dzięki temu osiągnąć. Trener podkreśla, że należy wskazać konkretne rzeczy/powody, np.: na lekarstwa.</p> <p>Po wykonaniu zadania, grupy odczytują wyniki swojej pracy i wszyscy wspólnie z trenerem starają się połączyć je w pewne kategorie, np.: konsumpcja, ratowanie zdrowia i życia, inwestycje, itp.</p> <p>Po pogrupowaniu powodów zadłużania się, trener odczytuje poszczególne powody i zaprasza uczestników do dyskusji na temat tego, czy dany powód jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzasadniony, czyli jest potrzebą, którą należy bezwzględnie zaspokoić, • czy jest potrzebę, którą można zaspokoić później i nie jest konieczne branie pożyczki, • czy jest zachcianką, której jeśli nas nie stać nie powinno się zaspokajać, kosztem zadłużania się. <p>W przypadku, jeśli takich pozycji nie będzie, trener powinien podać jakieś przykłady np.: że ktoś zadłużył się, bo chciał rodzinie sprawić przyjemność i kupić duży telewizor, czy też najnowsze telefony komórkowe dla dzieci, bo inne dzieci takie mają.</p> <p>W podsumowaniu, trener podkreśla, że każdy powinien starać się, żeby nie wpędzać się w poważne kłopoty, poprzez zaspakajanie zachcianek. Człowiek może bowiem się bez tego spokojnie obejść, jeśli go nie stać, albo zdobyć środki</p>

	<p>poprzez podjęcie pracy, czy też poprzez oszczędzanie. Każdy bowiem dług to dodatkowe obciążenie dla rodziny i tym samym pogorszenie jej sytuacji.</p> <p>Na zakończenie trener informuje, że długi mogą mieć wartość dodatnią, kiedy dany zakup, inwestycja ma na celu poprawę sytuacji lub ujemną, gdy jest przeznaczony na zakup czegoś, bez czego rodzina może się obejść. Podaje przykład zakupu samochodu, czy też komputera i prosi o wskazanie, kiedy jego zakup i wzięta na to pożyczka będzie miała wartość dodatnią, a kiedy ujemną.</p>
Czas trwania	60 minut.
Pomoce	Flipchart, kartki A – 5, markery, klej, taśma klejąca.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Zabawa na rozluźnienie.
	<p>Trener zaprasza uczestników do zabawy, prosząc żeby wszyscy kucnęli, skulili się i zaczęli cicho mrużyć, następnie powoli, stopniowo natężając głos, podnosili się. Najpierw do pozycji schylonej, a potem powoli prostując się, aż do pozycji wyprostowanej z rękoma uniesionymi do góry i na koniec podskok z głośnym krzykiem (krzyk może być dowolny lub można się umówić, że uczestnicy wykrzykują to samo słowo, np.: dość pożyczek – ważne jest, żeby wszyscy krzyknęli jednocześnie). Zabawę należy powtórzyć 3 razy.</p> <p>Po zakończeniu, trener pyta uczestników jak się czują po tym ćwiczeniu.</p>
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Pożyczać – nie pożyczać.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadza do ćwiczenia, zaczynając od przysłowia „dobry zwyczaj – nie pożyczaj” , informując w ten sposób, że rodziny, zwłaszcza znajdujące się w trudnej sytuacji nie powinny się zadłużać, ponieważ w ten sposób pogarszają swoją sytuację i mogą wpaść w „pętlę” zadłużenia.</p> <p>Trener zapisuje na flipcharcie pytanie – co powinna rozważyć rodzina, przed podjęciem decyzji o wzięciu pożyczki i zapisuje podawane wskazania.</p> <p>W podsumowaniu trener podkreśla, że przed podjęciem decyzji o zapożyczeniu się należy najpierw rozważyć, czy dana potrzeba musi być zaspokojona, jak można ją zaspokoić w inny sposób, jakie są możliwości spłaty pożyczki przez rodzinę. Zwraca przy tym uwagę, na to, że pożyczając pieniądze trzeba pamiętać o tym, że zaciągnięte długi trzeba spłacić wraz z odsetkami, dlatego decyzja o zaciągnięciu kredytu lub pożyczki powinna być dobrze zaplanowana i przemyślana, bowiem będzie ona miała wpływ na budżet rodziny w przyszłości.</p>

	<p>Trener zapisuje na flipcharcie kolejne pytanie – co należy zrobić, jeśli została podjęta decyzja o konieczności wzięcia pożyczki, przed wystąpieniem o nią i prosi uczestników o wypowiedzi na ten temat.</p> <p>W podsumowaniu trener zwraca uwagę na to, że przed podpisaniem umowy należy sprawdzić, gdzie można najtaniej uzyskać pożyczkę oraz zapoznać się z umową przez jej podpisaniem.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, każdej z nich daje wzór umowy z bankiem z Internetu (może być jeden wzór lub różne) i prosi, żeby zapoznali się z nią i następnie omówili, jakie koszty musi ponosić pożyczkobiorca. Po zapoznaniu się z umowami, grupy omawiają je na forum. Po prezentacjach, trener wywołuje dyskusję na temat tego, czy opłaca się brać takie pożyczki.</p> <p>W podsumowaniu trener, zwraca uwagę na konsekwencje zaciągania „chwilówek”, które można co prawda szybko otrzymać, ale koszty jakie trzeba płacić są bardzo wysokie oraz brania pożyczek na spłatę starych długów.</p> <p>Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, skąd ludzie czerpią wiedzę na temat tego, gdzie można wziąć pożyczkę.</p> <p>W podsumowaniu trener podkreśla, że nie należy sugerować się reklamami, ale dokładanie sprawdzać warunki. Wyjaśnia również różnicę pomiędzy bankami i tzw. parabankami czyli podmiotami, które nimi nie są, chociaż wykonują podobne czynności, podkreślając parabanki nie są objęte nadzorem finansowym.</p>
Czas trwania	65 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, wzory umów kredytowych z Internetu, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Ćwiczenie na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener zaprasza uczestników do ćwiczenia: Sufit – podłoga. Niebo – ziemia: unoszenie ramion do góry, wykonanie głębokiego wdechu nosem, następnie ugięcie kolan, pochylenie się do przodu i głośne wydmuchanie powietrza ustami.
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Co zrobić, jeśli wpadło się w „pętlę zadłużenia”.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na grupy rodzinne i każdej z nich daje przykład sytuacji rodziny Nowaków (załącznik 1), prosi żeby grupy przeanalizowały ją i opracowały plan wyjścia z zadłużenia: co powinni zrobić Nowakowie, na czym oszczędzić, żeby spłacić swoje długi, jaka powinna być kolejność spłat oraz określili przypuszczalny czas, w jakim możliwe byłoby wyjście z zadłużenia.

	<p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy.</p> <p>Po zakończeniu prezentacji trener prosi o refleksję na temat tego jak przebiegała praca w grupach, co było najtrudniejsze.</p> <p>Na bazie wypowiedzi uczestników dotyczących wyjścia rodziny Nowaków z zadłużenia, trener wspólnie z uczestnikami opracowują schemat, uwzględniający działania, jakie należy wykonać, żeby wyjść z „pętli zadłużenia” (trener w razie potrzeby, uzupełnia wypowiedzi uczestników).</p> <p>Trener prosi, żeby rodziny ponownie połączyły się w grupy i prosi, żeby każda z nich wyobraziła sobie, że ma zadłużenie w kwocie 10.000 zł i żeby uwzględniając swoje dochody i wydatki określiła w jaki sposób mogłaby spłacić to zadłużenie, z czego mogłaby zrezygnować, na czym mogłaby zaoszczędzić i w jakim okresie mogłaby spłacić zadłużenie. Rodziny zapisują swoje pomysły pojedynczo na postitach, które przyklejają na flipchart, przygotowanym przez trenera.</p> <p>Trener odczytuje wyniki prac rodzin, grupując je w jakieś kategorie, prosi również uczestników o wypowiedzi na temat tego, co było dla nich trudne w wykonaniu tego zdania.</p>
Czas trwania	70 minut.
Pomoce	Opis sytuacji rodziny Nowaków, flipchart, markery, postity, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat i prosi uczestników o refleksje na temat spraw, jakie były poruszane w jego trakcie.
Czas trwania	20 minut.

Blok tematyczny Umiejętności wychowawcze

Warsztat Jak efektywnie porozumiewać się z dziećmi?

Warsztat będzie poświęcony kształtowaniu umiejętności efektywnego porozumiewania się z dziećmi w różnym wieku. Trudnej sztuce mówienia do dzieci w taki sposób, żeby słuchały i słuchania dzieci tak, żeby mówiły, co jest wyróżnikiem dojrzałego rodzicielstwa. Uwaga zostanie zwrócona m.in. na komunikat Ja, zamiast stosowanego najczęściej komunikatu Ty, słowa, które mają moc, empatię, uważne słuchanie, poświęcanie czasu, docenianie.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że jest on kontynuacją poprzedniego warsztatu i będzie do niego nawiązywał. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników przypominał swoje imię i powiedział, co miłego przydarzyło mu się w ciągu ostatniego tygodnia/miesiąca.
Czas trwania	25 minut.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Aktywne słuchanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przypomina najważniejsze informacje, związane z prawidłowym komunikowaniem się, które powinny być przestrzegane w procesie komunikowania się z dziećmi. Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w pary i wybrali, kto będzie osobą A, a kto B. Trener informuje, że zadaniem będzie porozmawianie w parach na temat problemów związanych z wychowywaniem dzieci. Zanim rozpocznie się rozmowa – osoby A opuszczają salę, celem przygotowanie się do rozmowy, a osoby B są informowane, żeby podczas rozmowy starały się słuchać bardzo uważnie – potakiwać, dopytywać, dawać do zrozumienia, że usłyszane informacje są bardzo ciekawe. Trener zaprasza osoby A do rozmowy z osobami B. Czas rozmowy – 5 minut.

	<p>Trener prosi, żeby z sali wyszły osoby B i przygotowały się do rozmowy na ten sam temat, a osoby A informuje, że w trakcie rozmowy, mają sprawiać wrażenie znudzonych, niezainteresowanych, mogą np.: ziewać, wiercić się, zerkać na zegarek, rozglądać się po sali, pisać SMS-y, itp.</p> <p>Trener zaprasza osoby B do rozmowy z osobami A. Czas rozmowy – 5 minut.</p> <p>Trener inicjuje dyskusję na temat tego, jak się czuli uczestnicy w trakcie rozmów, co im pomagało, a co przeszkadzało. Po wyczerpaniu wypowiedzi, trener prosi, żeby każdy przez 3 minuty zastanowił się nad tym, ile razy w trakcie rozmów z dziećmi, ignorują je, zajmują się czymś innym. Trener informuje, że nie będą musieli o tym mówić na forum, chodzi tylko o to, żeby samemu uświadomić sobie błędy popełniane w komunikowaniu się z dziećmi.</p>
Czas trwania	40 minut.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Komunikat Ja.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wyjaśnia, że w codziennym życiu ludzie najczęściej posługują się komunikatami Ty, wyrażającymi ocenę, które są trudne do przyjęcia i budzą sprzeciw osób, do których są kierowane. Zwraca uwagę, że w prawidłowej komunikacji powinno się stosować komunikat Ja oraz wyjaśnia istotę takiego komunikatu.</p> <p>Trener wypisuje na flipcharcie kilka komunikatów Ty, które można również usłyszeć w rodzinach i prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jak się czują, gdy słyszą coś takiego. Przykładowe komunikaty:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ty mnie nigdy nie zrozumiesz. • To co robisz jest idiotyczne. • Jesteś źle wychowany. • Czemu ciągle się mnie czepiasz. • Jesteś strasznie roztrzepany. • Jesteś wredny, nie chce mi się z Tobą gadać. <p>Po odsłuchaniu refleksji uczestników, trener podkreśla złą stronę komunikatów Ty.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, których zadaniem jest przygotowanie komunikaty Ja do następujących sytuacji:</p> <p><u>Sytuacja 1</u>: Wstajesz rano... a tu jak zwykle. Rzeczy męża są porzucane po całym pokoju, a jego skarpety wrzucone pod łóżko, zamiast do pralki. Masz wrażenie, że robi Ci na złość i nie szanuje Twojej pracy.</p>

	<p><u>Sytuacja 2:</u> Jesteście na weselu, bardzo dobrze się bawisz, a Twój partner chce wracać do domu, ponieważ nie lubi takich imprez.</p> <p>Uczestnicy prezentują wyniki swojej pracy i dzielą się refleksjami na temat tego, jak przebiegała praca, co było trudne.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki z opisem sytuacji, długopisy.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Język żyrafy i szakala.
Przebieg zajęć	<p>Trener, poprzez mini wykład, omawia język żyrafy i język szakala i prosi o chwilę zastanowienia się nad swoim sposobem komunikowania się - jaki język jest dominujący, informując że nie będą musieli o tym mówić.</p> <p>Trener prosi jedynie o podzielenie się refleksjami na temat tych języków i ich wpływie na jakość komunikacji.</p>
Czas trwania	25 minut.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Odprężenie
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi uczestników o powstanie i wykonywanie jego poleceń:</p> <p>„Stańcie w lekkim rozkroku. Otrząśnij luźno ręce jakbyście strząsali kropelki wody (ok. 15 sekund). strząsajcie je silniej, niech poruszają się przedramiona i ramiona. Trzęście całym ciałem, tak jak pies po wyjściu z wody. Spróbujcie jeszcze otrząsnąć wodę z prawej stopy. Teraz z lewej. Usiądźcie na miejscach”.</p>
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Informacja zwrotna.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener przypomina, czym jest informacja zwrotna i jakie są zasady jej tworzenia i przekazywania. Podkreśla również to, że w informacji zwrotnej należy postugiwać się komunikatem Ja.</p> <p>Trener wypisuje na flipcharcie trzy sytuacje, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Córka całe wczorajsze popołudnie uczyła się do klasówki z matematyki, z której dostała czwórkę, jednak dostała również jedynkę z polskiego, ponieważ nie odrobiła zadania domowego. • Syn posprzątał swój pokój, jednak zrobił to dość niestarannie, wytarł kurze, posłał łóżko, ale nie zabawki nadal są porzucane po całym pokoju. • Syn i córka, zamiast do szkoły, poszli na wagary do galerii, zatrzymała ich policja i przywiozła do domu.

	Prosi uczestników, żeby w parach zastanowili się nad tym, jaką informację zwrotną, z użyciem komunikatu Ja powinny otrzymać poszczególne osoby z przykładów. Wyniki prezentują osoby chętne.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kartki A – 4.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Docenianie, czyli słowa, które mają moc.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozdaje każdemu uczestnikowi 3 papierowe serduszka i prosi, żeby każdy wypisał lub narysował na nich trzy rzeczy (pojedynczo) , które ceni u swoich dzieci.</p> <p>Po wykonaniu zadania, uczestnicy po kolei odczytują informacje z serduszek i przyklejają je na flipcharcie.</p> <p>Trener inicjuje dyskusję na temat tego, jak należy zwracać się do dzieci, jak słów wobec nich używać, dlaczego należy im mówić, że się je kocha, że są ważne i wyjątkowe.</p> <p>W trakcie wypowiedzi uczestników, trener zapisuje ważne słowo, słowa klucze, które sprzyjają komunikacji z dziećmi i wpływają na budowanie ich poczucia wartości.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Czerwone serduszka, po 3 dla każdego uczestnika, flipchart, markery, długopisy, kredki, klej, taśma klejąca, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Efektywne komunikowanie się z dziećmi.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozdaje uczestnikom postity i prosi, żeby każdy, na bazie własnych doświadczeń, napisał na nich (pojedynczo) czynniki, warunki, jakie powinny być spełnione, żeby efektywnie porozumiewać się z innymi osobami, zarówno w rodzinie, jak i poza nią. Karteczki są przyklejane na flipchart, a trener je odczytuje.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby każda grupa przygotowała rysunek, który będzie odzwierciedlał warunki i czynniki, sprzyjające efektywnemu komunikowaniu się z dziećmi.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy na forum.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, wskazując czynniki, które nie pojawiały się na plakatach.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, postity, kredki.

Ćwiczenie 10	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia i prosi uczestników o refleksje dotyczące tego, co było ważne, co będą się starali wykorzystywać w komunikowaniu się z dziećmi.
Czas trwania	20 minut.

Warsztat Jak budować i wzmacniać więzi w rodzinie?

Warsztat jest poświęcony budowaniu oraz pielęgnowaniu pozytywnych więzi w rodzinie w poszczególnych fazach jest rozwoju, co ma znaczący wpływ na jej scalanie, przy zachowaniu indywidualności każdego z jej członków. W jego trakcie omawiane będą czynniki, jakie łączą rodzinę i są fundamentem szczęśliwej rodziny, stwarzającej prawidłowe warunki do rozwoju. Rodziny, która jest razem, nie tylko w sensie wspólnego zamieszkiwania, ale dzięki prawidłowej komunikacji, interesowaniu się sobą, towarzyszeniu sobie, dostępności dla siebie oraz wzajemnemu wspieraniu się i wspólnemu radzeniu sobie z przeciwnościami.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że elementem niezwykle ważnym w funkcjonowaniu rodziny są więzi, łączące członków rodziny. Jeśli są one silne spajają rodzinę i umożliwiają pełnienie jej funkcji w prawidłowy i rozwój. Jeśli są słabe, przyczyniają się do tego, że rodzina ciągle jest uwikłana w różne kryzysy, które nie sprzyjają jej rozwojowi. Trener przypomina zasady wspólnej pracy zapisane w kontrakcie.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników przypominał swoje imię, dodając do niego przymiotnik, który określa jakąś jego cechę, rozpoczynający się na tą samą literę jak jego imię, np.: miła Monika (można również, w przypadku braku pomysłu, zastosować taką formę jak: prosty chłop Paweł).
Czas trwania	20 minut.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Więzi i relacje rodzinne.
Przebieg ćwiczenia	Trener zaprasza uczestników do kręgu i informuje, że zadanie będzie polegało na tym, że każdy z uczestników będzie musiał odpowiedzieć na pytanie, czy też dokończyć zdanie. Instruuje również, że osoba, która

	<p>odpowie rzuca kłębek do innej osoby, zatrzymując w ręku wełnę, tak aż do momentu, gdy każdy z uczestników się wypowie.</p> <p>W pierwszej rundzie trener prosi, żeby każdy dokończył zdanie, np.: dzisiaj czuję się ...</p> <p>W drugiej rundzie trener prosi, żeby uczestnicy opowiedzieli historię swojego imienia. Rozpoczyna ją osoba trzymająca kłębek.</p> <p>W trzeciej rundzie trener prosi, żeby uczestnicy podyskutowali ze sobą np. na temat piłki nożnej, co myślą na temat tej dyscypliny sportu. Informuje, że każdy musi się wypowiedzieć i każdy ma prawo wyrazić swoją opinię, ale należy ją poprzeć jakimiś argumentami. W trakcie tej rundy, trener pilnuje, żeby uczestnicy nie atakowali się wzajemnie.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia, trener prosi, żeby podzieli się refleksją na temat ćwiczenia, czemu miało służyć, co ilustruje powstała sieć.</p> <p>Trener podsumowując ćwiczenia, wyjaśnia czym są więzi i relacje rodzinne, podkreślając że głównymi sposobami wpływania na ich budowanie i wzmacnianie jest bycie razem, czyli poświęcanie sobie czasu oraz rozmawianie ze sobą o wszystkim, czyli zarówno o pogodzie, o tym co cieszy, jak i o tym co sprawia ból o potrzebach i problemach. Ważne przy tym jest to, żeby wzajemne komunikowanie się było zgodne z zasadami prawidłowej komunikacji. W tym miejscu trener może przypomnieć jakie są to zasady.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kłębek wełny.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Wzajemna pomoc.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener przykleja na podłodze taśmę malarską, która będzie kładką nad rwącą rzeką. Dzieli uczestników na dwie grupy, które stają z dwóch stron mostu i informuje, że będą parami, jedna osoba z jednej strony, druga z drugiej strony, przechodzić przez kładkę, która jest bardzo wąska i jeśli ktoś się potknie, to wpadnie do wody i utonie. W związku z tym, gdy osoby spotkają się na moście, muszą wymijać się bardzo ostrożnie, żeby nikt nie wpadł do rzeki. A to uda się tylko wtedy, jeśli będą sobie wzajemnie pomagać, najpierw ustalając plan działania.</p> <p>Zabawa kończy się, gdy wszyscy członkowie grup przejdą na drugą stronę. Trener prosi uczestników o refleksje na temat rozbiegu ćwiczenia.</p> <p>W podsumowaniu zwraca uwagę na to, że w rodzinie ważne jest</p>

	wzajemne świadczenie sobie pomocy i wsparcia. To bowiem sprzyja tworzeniu i wzmocnieniu pozytywnych więzi i relacji w rodzinie.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Wspólne działania.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby poszczególne rodziny usiadły razem przy stołach. Każdej z osób wręcza kartkę z bloku i czerwone serduszko.</p> <p>Trener prosi, żeby każdy z członków rodziny przykleił swojej serduszko w dowolnym miejscu kartki i dorysował coś do niego (cokolwiek, ale ma to być jakaś jedna rzecz, np.: linię prostą, zygzak, roślinę, zwierzę, itp.).</p> <p>Po wykonaniu zdania, trener prosi, żeby członkowie rodzin przesunęli swoje kartki w prawą stronę i teraz zadaniem tej osoby jest dorysowanie czegoś do rysunku, który ma przed sobą.</p> <p>Trener obserwuje pracę rodzin i zaleca przekazywanie rysunku, tyle razy, aż kartka będzie wypełniona, czy też rysunki nabiorą jakiegoś kształtu.</p> <p>Można również założyć, że wymiana będzie miała miejsce np.: 7 razy.</p> <p>Rodziny prezentują swoje rysunki na forum i są nagradzane oklaskami.</p> <p>Grupa może próbować określić, co przedstawia poszczególne prace.</p> <p>Trener w podsumowaniu podkreśla to, jak bogate prace zostały stworzone i to, że powstały one dzięki wspólnej pracy, dzięki wykorzystaniu potencjału grupy. Ponadto wskazuje na znaczenie, jakie bycie ze sobą oraz wspólne działania, mają na zacieśnianie więzi rodzinnych.</p>
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki z bloku rysunkowego A – 3, kredki, markery, klej, małe czerwone serduszka (1 – 1,5 cm), taśma klejąca.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Odprężenie i wspólna zabawa.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozdaje uczestnikom balony i prosi, żeby każdy nadmuchał swój balon (uczestnicy mogą prosić o pomoc, jeśli sami nie są w stanie tego zrobić), zawiązali je i przywiązali sobie do nogi (na poziomie kostek).</p> <p>Trener prosi, żeby rodziny stanęły obok siebie i wyjaśnia, że członkowie rodzin mają za zadanie zniszczyć balon innych członków rodziny, chroniąc swój własny. Wygrywają Ci członkowie rodzin, których balony przetrwały do końca. Pozostali członkowie grupy, gratulują i poprzez uścisk dłoni i niski ukłon.</p>

Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Balony i sznurki do ich zawiązania (dłuższe, żeby można było balon przywiązać do nogi).
Ćwiczenie 6	
Temat:	Wspólne działania rodzin.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy (mieszające członków rodzin) i prosi ich, żeby każda z grup, przygotowała wykaz konkretnych czynności, działań (drobnych i większych), które ich rodziny robią wspólnie.</p> <p>Grupy, po kolei, pojedynczo odczytują czynności/działania, nie powtarzając tych, które zostały już wymienione, aż do wyczerpania przykładów.</p> <p>Trener prosi uczestników o podawanie przykładów konkretnych czynności/działania, które rodziny mogłyby robić razem, pomijając podawane wcześniej przykłady.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając jak ważne w budowaniu i wzmacnianiu więzi jest to, żeby członkowie rodzin wspólnie wykonywali jakieś czynności, nawet drobne, jak np.: wspólne sprzątanie ze stołu po kolacji, czy też wspólnie realizowali jakieś działania, np.: chodzili razem na wycieczki, sprząтали mieszkanie, bawili się.</p> <p>Trener prosi uczestników o podawanie przykładów zabaw oraz form spędzania czasu wolnego rodzin z dziećmi. Wskazywane przykłady zapisuje na flipcharcie.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Współdziałanie.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli w kole (jeśli liczba uczestników jest większa, można prosić o utworzenie dwóch kół), zamknęli oczy i na dany znak wyciągnęli do przodu ręce i powoli zbliżali się do środka, aż do momentu, gdy poczują, że mogą dosięgnąć osoby z naprzewka. Kiedy wszyscy są w środku, każdy szuka wolnych czyjejs wolnej dłoni. Gdy wszyscy mają obie ręce zajęte, trener prosi o otwarcie oczu i popatrzenie na plątaninę, ciasno połączonych rąk i ciał.</p> <p>Trener prosi, żeby uczestnicy podjęli działania, mające na celu rozplątanie się, bez rozłączanie rąk, żeby powstało koło.</p> <p>Trener prosi uczestników o refleksję na temat ćwiczenia.</p>

Czas trwania	25 minut.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Bycie ze sobą i podejmowanie decyzji.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby rodziny się połączyły i żeby dzieci, odrysowały na kartkach ręce swoich rodziców (osobno każdego rodziców), a rodzice dzieci i odpowiednio je pokolorowali.</p> <p>Po wykonaniu zadania, trener prosi, żeby przykleili dłonie na dużą kartkę w taki sposób, żeby zaczęły one stanowić jedną całość, zaś resztę kartki odpowiednio ozdobili.</p> <p>Rodziny prezentują swoje dzieła na forum, wyjaśniając dobór kolorów przy malowaniu dłoni oraz formy ozdabiania całości. Trener prosi o wyjaśnienie, czy każdy sam decydował o tym, co robi, czy też podejmowane były jakieś wspólne decyzje.</p> <p>Trener podsumowuje ćwiczenie.</p>
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Kartki A – 3, kartki A – 4, kredki, markery, klej, nożyczki, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Rodzinne tradycje.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadza do tematyki rodzinnych tradycji, rytuałów, które łączą rodziny i wpływają na zacieśnianie więzi. Następnie prosi, żeby każda z rodzin przygotowała po 1 – 2 przykłady takich rytuałów, tradycji, które są lub były kiedyś celebrowane w ich rodzinach.</p> <p>Rodziny prezentują swoje przykłady. Po prezentacji, trener podaje inne, znane mu przykłady rodzinnych tradycji.</p>
Czas trwania	40 minut.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg spotkania	<p>Trener podsumowuje warsztat, wskazując elementy, które mają wpływ na budowanie i zacieśnienie więzi rodzinnych i prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jakie sprawy poruszane podczas warsztatu są dla nich najważniejsze podzielenie się refleksjami na temat tego, co było dla nich najbardziej istotne.</p> <p>Trener rozdaje uczestnikom materiały (załącznik 1).</p>
Czas trwania	20 minut.

Warsztat Dobry rodzic, czyli o mądrej miłości rodzicielskiej.

Warsztat jest poświęcony wychowywaniu dzieci w mądry sposób, oparty na współdziałaniu, budowaniu w dzieciach poczucia godności, zachęcaniu do rozwoju, wyznaczeniu zasad i granic, których nie należy przekraczać oraz konsekwencji, jakie grożą za ich złamanie. Celem jest kształtowanie umiejętności bycia odpowiedzialnym rodzicem i mądrej miłości rodzicielskiej, która opiera się na wrażliwości i szacunku do dzieci, ale też na konieczności przyznawania im nie tylko praw, ale również określaniu obowiązków, dostosowanych do ich wieku oraz możliwości.

Przykładowe ćwiczenia do wykorzystania podczas warsztatu oraz wybór ćwiczeń do warsztatu dla rodziców i dzieci podsumowującego cykl

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się oraz omawia tematykę warsztatu, podkreślając, że jego celem jest zwrócenie uwagi na sprawy, związane z mądrym wychowaniem dzieci, właściwie przygotowującym je życia. Zwraca przy tym uwagę na to, że wiele elementów, związanych w mądrym rodzicielstwem pojawiało się w poprzednich warsztatach, związanych z wartościami, efektywnym komunikowaniem się, ponieważ to wszystko jest ze sobą ściśle powiązane. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli lub usiedli w kręgu, sama wymieniając swoje imię, wchodzi do kręgu, a grupę prosi o skandowanie jego imienia (np. Kasia, Kasia, Kasia). Trener wskazuje któregoś uczestnika, który wstaje podaje swoje imię, które grupa skanduje, a on kładzie ręce na ramiona trenera i zaczynają tworzyć pociąg, który porusza się po sali. Osoba, która dołączyła do pociągu wskazuje kolejną osobę i historia się powtarza aż do momentu, gdy wszyscy uczestnicy dołączą do pociągu. Pociąg się zatrzymuje, uczestnicy kłaniają się sobie i wracają na swoje miejsca.
Czas trwania	15 minut.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Mądra miłość rodzicielska.

Przebieg ćwiczenia	<p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i wyjaśnia, że zadaniem jest udzielić odpowiedzi na pytanie – jakie dziecko/dzieci chcecie wychować? Grupy prezentują swoje odpowiedzi.</p> <p>Trener prosi o powrót do grup i zastanowienie się, co należy zrobić, jak postępować z dzieckiem/dziećmi, żeby osiągać wskazane wcześniej efekty wychowawcze.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy.</p> <p>Po zakończeniu trener wywołuje dyskusję na temat tego, na czym polega mądre rodzicielstwo. Podsumowując dyskusję, trener podkreśla że rodzina powinna przede wszystkim zapewniać dziecku właściwe warunki do rozwoju, okazując mu miłość i zainteresowanie. Wyjaśnia również, że mądre rodzicielstwo nie wiąże się za zaspakajaniem wszystkich zachcianek dziecka, ani wyręczaniem go we wszystkim, czy też pozwalaniem na wszystko lub zakazywaniem wszystkiego, ani też na karaniem za złe zachowania. Trener wyjaśnia, że kochając swoje dzieci mądrze, rodzice powinni spędzać z nimi czas, rozmawiać z nimi, uczyć je samodzielności oraz współpracy, stawiać wymagania i wyznaczać granice, których nie należy przekraczać oraz doceniać i chwalić.</p>
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flipcharty, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Lustro.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w pary i informuje, że przez 5 minut, jedna osoba w parze, będzie lustrzanym odbiciem drugiej, co oznacza, że jej zadaniem jest naśladowanie postawy, ruchów, gestów, wyrazu twarzy, powtarzanie słów z zachowaniem takiego samego tonu głosu.</p> <p>Osobom, które mają być naśladowane, trener wskazuje sytuacje, które mają odgrywać, np.: denerwujesz się, bo jest północ, a córka ciągle nie wraca; gotujesz obiad; sprzątasz mieszkanie.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia, trener wyjaśnia, że rodzice, chcąc dobrze wychować dziecko, nie mogą jedynie mówić mu, jak ma się zachowywać, jakie ma być, powinni również dawać mu przykład swoim zachowaniem, swoimi postawami. Dziecko, podobnie jak było w ćwiczeniu, przede wszystkim naśladuje swoich rodziców.</p>
Czas trwania	10 minut.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Samodzielność.

Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wyjaśnia, że dzieci od najmłodszych lat należy uczyć samodzielności, a nie wyręczać w rzeczach, które mogą one zrobić same.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi o udzielnie odpowiedzi na pytanie – dlaczego rodzice nie pozwalają dzieciom na samodzielności, czego się obawiają? Dodatkowo należy podać przykłady, co rodzice robią za swoje dzieci, chociaż nie powinni, bo dzieci są w stanie zrobić to same.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy, a trener je podsumowuje.</p> <p>Trener wypisuje na flipcharcie pytanie – jak uczyć dzieci samodzielności, jakie stwarzać mu warunki, żeby było samodzielne i prosi uczestników o udzielanie odpowiedzi na to pytanie, które zapisuje na flipcharcie. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumuje je i w razie potrzeby uzupełnia argumenty, dotyczące tego, dlaczego należy uczyć dzieci samodzielności.</p>
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Współdziałanie i wymagania.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w grupy 4 – 5 osobowe i żeby każda grupa stanęła w rzędzie blisko siebie, stykając się ramionami. Trener wkłada między ich ramiona kartki papieru i informuje, że w trakcie wykonywania poleceń nie można ich wypuścić. Trener wydaje polecenia, np.: zróbcie 2 kroki do przodu, przesuniecie się w lewą stronę, zróbcie przysiad, obróćcie się do tyłu.</p> <p>Po zakończeniu trener informuje, że ćwiczenie jest łatwiejsze do wykonania, jeśli grupa ze sobą rozmawia, ustala zasady współpracy i ze sobą współdziała.</p> <p>Wskazuje, że zadaniem rodziców jest kształtowanie w dzieciach umiejętności współdziałania z innymi.</p> <p>Trener prosi uczestników, żeby na bazie własnych doświadczeń wskazali sposoby zachęcania dzieci do współpracy, motywowania ich do działania. Trener zapisuje wskazania na flipcharcie, w po wyczerpaniu wypowiedzi, podsumowuje ćwiczenie.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 grupy i każdej z nich przydziela przykład, do którego grupa określić reakcję rodzica, która zachęcałaby dziecko do współdziałania:</p> <p>Grupa 1: Dziecko nie wyszło z psem na spacer.</p> <p>Grupa 2: Dziecko chce wyjść na dwór, ale nie posprzątało zabawek, którymi bawiło się wcześniej.</p>

	Grupa 3: Gotujesz obiad i masz dużo czynności do wykonania, a mało czasu. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Po zakończeniu prezentacji, trener podsumowuje ćwiczenie.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kartki A – 4, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Stawianie wymagań i wyznaczanie granic.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener rozpoczyna ćwiczenie, podając informacje że mądre rodzicielstwo wiąże się ze stawianiem dziecku wymogów oraz określaniem granic, których nie można przekraczać, czyli norm i reguł postępowania w określonych sytuacjach. Ważne przy tym jest to, żeby zostało wyjaśnione dlaczego dane zasady są ważne i dlaczego danych granic nie można przekraczać oraz żeby granice były elastyczne, dostosowane do wieku i możliwości dzieci.</p> <p>Trener dzieli uczestników na 3 grupy i przydziela im pytania, na które muszą w udzielić odpowiedzi:</p> <p>Grupa 1 – co dobrego i co złego niesie stawianie wymagań i wyznaczanie granic, których nie należy przekraczać.</p> <p>Grupa 2 - czego obawiają się rodzice wyznaczając granice, nakładając ograniczenia swoim dzieciom oraz stawiając im wymagania.</p> <p>Grupa 3 – jakie wymogi należy stawiać dzieciom w różnym wieku i jakich zasad powinny one przestrzegać.</p> <p>Grupy prezentują wyniki swojej pracy, a trener je podsumowuje.</p> <p>Trener wyjaśnia zasady wyznaczanie granic i wypisuje na flipcharcie kilka zdań, prosząc uczestników o podanie, które z nich w jasny sposób wyznaczają granice, a które nie. W przypadku tych drugich, trener prosi, żeby uczestnicy przeformułowali je w taki sposób, żeby jasno określały granice.</p> <p>Przykładowe zdania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy nie powinienes już iść do łóżka? • Chce, żebyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu. • Sto razy mówiłam, żebyś nie ruszał moich rzeczy. • Jeśli chcesz jeździć na rowerze, musisz założyć kask, inaczej nie ma jazdy. • Niestety, dzisiaj masz szlaban i nie możesz wyjść na dwór. • Zupa jest do jedzenia, a nie do zabawy. • Weźmiesz się wreszcie za lekcje, czy nie.

	Trener wyjaśnia, że ustalając granice należy pamiętać, że należy uwzględnić również to, żeby dbać o potrzeby poszczególnych członków rodziny, żeby ustalając granice, nie naruszać granic innych osób.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, kartki A – 4, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Konsekwencje i bycie konsekwentnym.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener wprowadza uczestników w temat konsekwencji, jakie powinny grozić za przekraczanie granic i jakie są efekty, kiedy rodzic nie jest konsekwentny.</p> <p>Trener czyta uczestnikom opis sytuacji i prosi o wypowiedzi na temat tego, jakie zachowania będą wywoływały u dziecka, poszczególne zachowania jego matki.</p> <p>Opis sytuacji:</p> <p>„Kamil na 9 lat. Zawsze po szkole gra z kolegami w piłkę. Mama umówiła się z ynem, że będzie wracał do domu na obiad godzinie 15.00. Kamil jednak często o tym zapomina. Wczoraj znowu się spóźnił. Co bardzo zdenerwowało mamę, więc na niego nakrzyczała. Dzisiaj co prawda pamiętał, by się nie spóźnić, ale znów zapomniał sprawdzić, która jest godzina. Gdy to zrobił okazało się, że jest już po 15.00, więc jak najszybciej pobiegł do domu, bo nie chciał, żeby mama była zła i na niego krzychała. Wpadł bez tchu do domu i od razu zaczął tłumaczyć mamie, że pamiętał o tym, o której ma być, a gdy się okazało, że jest tak późno, biegł całą drogę do domu”.</p> <p>Reakcje matki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Mam tego dość, mam dość twoich tłumaczeń! Okazuje się, że nie można ci ufać! Poczekaj, aż wróci ojciec! W przyszłym tygodniu zaraz po szkole masz wracać do domu! Koniec z kolegami! I nie myśl, że będziesz bez przerwy oglądał telewizję i grał na komputerze! Nie licz też, że kupię ci tą nową grę! A teraz możesz iść do swojego pokoju, bo już jest po obiedzie. Może to cię wreszcie czegoś nauczy!” Co Kamil pomyśli sobie w takiej sytuacji? 2. „Ojej, cały jesteś spocony, tak się biedaku zmęczyłeś! Po co tak szybko biegłeś? Chodź, wytrę ci twarz. Obiecuj mi proszę, że nigdy więcej się nie spóźnisz. Przez ciebie jestem kłębkiem nerwów. Do grobu mnie wpędzisz takim zachowaniem. Idź szybciotko umyj ręce. Mamusia odgrzeje ci obiad. Tylko się pośpiesz się, żeby zupa nie wystygła”. Co Kamil pomyśli sobie w takiej sytuacji?

	<p>3. „Mówisz mi, że starałeś się zdążyć na czas, to mnie bardzo cieszy. Nie chcę jednak zamartwiać się z powodu twoich spóźnień. Oczekuję zatem, że kiedy powiesz: „Będę w domu o 15.00”, to dotrzymasz słowa. My już zjedliśmy. Nie ma więcej kurczaka, ale jeśli chcesz, możesz sobie zrobić kanapkę z szynką. Co Kamil pomyśli sobie w takiej sytuacji?</p> <p>Trener wywołuje dyskusję na temat tego, jakie konsekwencje powinno się wyznaczać w przypadku nie wywiązywania się z zadań, czy też w przypadku przekroczenia zasad i jak być konsekwentnym. Po wyczerpaniu wypowiedzi, które trener wypisuje na flipcharcie, podsumowuje on wypowiedzi uczestników.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Rozwiązywanie trudnych sytuacji.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener opisuje uczestnikom pewną sytuację i prosi o wskazanie innych możliwości jej rozwiązania, bez stosowania przemocy.</p> <p>Przykładowy opis sytuacji</p> <p>„Maciek bawi się klockami. Podchodzi do niego matka i prosi, żeby skończył zabawę, sprzątnął klocki, umył ręce i przyszedł na obiad. Maciek nie reaguje i nie wykonuje poleceń mamy. To ją złości, zaczyna więc krzyczeć i domagać się posłuszeństwa. Dziecko bawi się dalej. Matka podbiega do niego, chwyta go na rękę, daje klapsa. Maciek płacze, tupie ze złości nogami i bojąc się kolejnych klapsów wrzuca klocki do pudełka. Matka bierze płaczące ciągle dziecko na rękę, zanoszą do łazienki i siłą zmusza do umycia się, a następnie sadza przy stole”.</p> <p>Trener podsumowuje wypowiedzi uczestników, podkreślając że jeśli rodzice chcą dobrze wychować dzieci, to muszą wyeliminować przemoc i wszelkie rozwiązania siłowe i agresywne.</p>
Czas trwania	25 minut.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Chwalnie i pochwały.
Przebieg ćwiczenia	<p>Trener prosi, żeby każdy przypominał sobie sytuację, kiedy ktoś za coś go pochwalił i powiedział, jak się wtedy czuł.</p> <p>Trener zapisuje na flipcharcie, to jak się czuje człowiek, który jest doceniany, chwalony, w razie potrzeby uzupełniając wypowiedzi uczestników, posługując się jakimiś przykładami ze swojego życia. W podsumowaniu podkreśla jakie ważne jest, żeby członkowie rodziny doceniali się wzajemnie i jak ważną rolę w mądrym</p>

	<p>wychowaniu odgrywa chwalenie dzieci. Dzięki temu budowane jest ich poczucie wartości, ale też służy to wzmocnieniu więzi rodzinnych.</p> <p>Trener prosi uczestników, żeby wypowiedzieli się na temat tego, jak powinna wyglądać pochwała, żeby spełniała swoje funkcje, czyli dawała satysfakcję, wzmocniała poczucie własnej wartości. W podsumowaniu, trener omawia zasady udzielania pochwał oraz podaje przykłady antypochwał, które nie spełniają roli przypisywanej docenianiu, np.: jestem zaskoczona, że potrafisz tak ładnie posprzątać mieszkanie; widzisz jak chcesz to potrafisz; ładny rysunek, rysujesz chyba ładniej od swojego brata.</p> <p>Trener wypisuje na flipcharcie 2 -3 przykłady i prosi, żeby uczestnicy sformułowali do nich pochwały, zgodnie z zasadami obowiązującymi w tym zakresie.</p> <p>Przykładowe sytuacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dziecko po raz pierwszy samo się związało sznurowadła, staje przed rodzicem i ma nadzieję, że on to zauważy, • dziecko przed obiadem bez przypominania umyło ręce i pokazuje czyste ręce • dziecko pomogło w przygotowywaniu obiadu, np.: obrało ziemniaki. <p>Trener podsumuje ćwiczenie, podkreślając że dzieci należy chwalić, nie tylko za duże osiągnięcia, ale również za drobne rzeczy, np.: za wykonywanie czynności domowych.</p>
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flipchart, markery.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia i prosi uczestników o refleksje, związane z poruszaną w ich trakcie tematyką.
Czas trwania	20 minut.

Blok tematyczny Profilaktyka

Warsztat Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie

Przykładowy scenariusz warsztatu

1. Projekcja filmu (np. „Musimy porozmawiać o Kevinie” lub „Kieł”)
 - Praca na podstawie prezentowanego filmu:
 - Dyskusja,
 - Rodzaje przemocy (w tym przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc)
 - Przyczyny występowania przemocy
 - Cykl faz przemocy - omówienie
2. Charakterystyka osoby wobec której stosowana jest przemoc,
3. Charakterystyka osoby która stosuje przemoc;
4. Rozpoznawanie zjawiska przemocy domowej - Gdzie można uzyskać pomoc? Działanie zespołów interdyscyplinarnych, procedura Niebieskiej Karty
5. Działania Jednostek Pomocy Społecznej
6. Wzmocnienie więzi rodzinnych
7. Praca na doświadczeniu uczestników (świadkowie, uczestnicy)
8. Znaczenie emocji a przeciwdziałanie przemocy w rodzinie
9. Elementy Asertywnej komunikacji (Udzielanie informacji zwrotnej, udzielanie/przyjmowanie pochwały, udzielanie/przyjmowanie krytyki)
10. Stres, sposoby radzenia sobie ze stresem
11. Wzmocnienie więzi w rodzinie (ćwiczenia)
12. Podsumowanie zajęć, podsumowanie zakresu merytorycznego szkolenia

Warsztat Profilaktyka uzależnień

Cel warsztatu: zapoznanie się z rodzajami uzależnień, kryteriami diagnostycznymi, przyczyny uzależnień, praca nad profilaktyką uzależnień (metody zarządzania emocjami)

Metody pracy: dyskusja, praca indywidualna, mini-wykłady

Propozycja programu:

1. kryteria uzależnień według ICD – X
2. fazy choroby alkoholowej
3. szkody zdrowotne
4. proces leczenia
5. fazy uzależnienia od alkoholu – ankieta

Warsztat Edukacja seksualna – jak rozmawiać z dziećmi nt. seksualności?

Cel warsztatu: rozszerzenie pojęcia seksualności poza stosunek seksualny, rozmowa na temat kobiecości i męskości, ról jakie pełniemy w związku z identyfikacją płciową.

Metody pracy: dyskusja, praca indywidualna, mini-wykłady

BLOK 1 – poszerzenie świadomości rodzica na temat własnej seksualności, analiza przekonań

1. Czym jest seksualność? – burza mózgów
 - a. Identyfikacja płciowa.
 - b. Rola płciowa.
 - c. Orientacja seksualna.
 - d. Rola seksualna.
2. Ciało – szukamy jak największej ilości skojarzeń.
3. Wizerunek współczesnej kobiety i współczesnego mężczyzny - praca w grupach.
 - a. Jak powinien/powinna wyglądać?
 - b. O czym myśli?
 - c. Do czego chce dojść?
 - d. Co czuje?
 - e. Co robi?
4. Czym jest kobiecość? Czym jest męskość? – dyskusja.
5. Różne wizerunki piękna kobiety i mężczyzny - wykład, dyskusja
6. Co lubię w sobie jako w kobiecie? Co lubię w sobie jako w mężczyźnie? - praca indywidualna.

BLOK II – rozmowy z dziećmi na temat seksualności, psychoedukacja;

7. Fazy rozwoju seksualności u dzieci
8. Jak rozmawiać? – wykład , dyskusja

BLOK III – zdrowie i higiena kobiet – wykład i dyskusja

9. Badania profilaktyczne na każdym etapie rozwoju kobiety
10. Planowanie urodzeń
11. Pielęgnacja noworodków i dzieci