

Poradnia ma pod swoją opieką 72 placówki oświatowo - wychowawcze w 7 Gminach na terenie Powiatu Nizańskiego. Na tym terenie znajduje się: 8 przedszkoli, 38 szkół podstawowych, 17 gimnazjów, 6 szkół ponadgimnazjalnych.

Gmina Nisko

- Przedszkole Nr 1 Nisko
- Przedszkole Nr 2 Nisko
- Ochronka Nisko
- Szkoła Podstawowa Nr 1 Nisko
- Szkoła Podstawowa Nr 3 Nisko
- Szkoła Podstawowa nr 5 Nisko
- Szkoła Podstawowa Zarzecze
- Szkoła Podstawowa Wolina
- Szkoła Podstawowa nr 4 Podwolina
- Szkoła Podstawowa nr 6 Malce
- Szkoła Podstawowa Nowosielec
- Gimnazjum Nr 1 Nisko
- Gimnazjum Nr 2 Nisko
- Gimnazjum Nr 3 Nisko
- Gimnazjum Zarzecze
- Gimnazjum Nowosielec
- Regionalne Centrum Edukacji Zawodowej Nisko
- Liceum Ogólnokształcące Nisko

Gmina Ulanów

- Przedszkole Ulanów
- Przedszkole Bieliny
- Szkoła Podstawowa Ulanów
- Szkoła Podstawowa Wólka Tanewska
- Szkoła Podstawowa Dąbrówka
- Szkoła Podstawowa Kurzyna Średnia
- Szkoła Podstawowa Bieliny
- Gimnazjum Ulanów

Rejon Poradni

Wpisany przez Dyrektor
środa, 17 listopada 2010 16:50

- Gimnazjum Kurzyna Średnia

Gmina Jeżowe

- Przedszkole Jeżowe
- Szkoła Podstawowa Jeżowe
- Szkoła Podstawowa Jeżowe Kameralne
- Szkoła Podstawowa Jeżowe Podgórze
- Szkoła Podstawowa Groble
- Szkoła Podstawowa Jata
- Szkoła Podstawowa Stary Nart
- Szkoła Podstawowa Cholewiana Góra
- Gimnazjum Jeżowe
- Gimnazjum Groble
- Gimnazjum Stary Nart
- Gimnazjum Cholewiana Góra
- Gimnazjum Jata
- Zespół Szkół Jeżowe

Gmina Jarocin

- Szkoła Podstawowa Jarocin
- Szkoła Podstawowa Szyperki
- Szkoła Podstawowa Mostki Sokale
- Szkoła Podstawowa Zdziary
- Szkoła Podstawowa Domostawa
- Szkoła Podstawowa Golce
- Gimnazjum Jarocin

Gmina Rudnik

- Przedszkole Rudnik
- Szkoła Podstawowa Nr 1 Rudnik
- Szkoła Podstawowa Nr 2 Rudnik

Rejon Poradni

Wpisany przez Dyrektor
środa, 17 listopada 2010 16:50

- Szkoła Podstawowa Nr 3 Rudnik Stróża
- Szkoła Podstawowa Przędzel
- Szkoła Podstawowa Kopki
- Gimnazjum Rudnik
- Zespół Szkół Zawodowych Rudnik
- Ochronka Rudnik
- Specjalny Ośrodek Szkolno Wychowawczy Rudnik
- Dom Dziecka Rudnik

Gmina Harasiuki

- Przedszkole Harasiuki
- Szkoła Podstawowa Harasiuki
- Szkoła Podstawowa Hucisko
- Szkoła Podstawowa Krzeszów Górny
- Szkoła Podstawowa Huta Krzeszowska
- Szkoła Podstawowa Gózd Huciański
- Gimnazjum Harasiuki
- Gimnazjum Huta Krzeszowska

Gmina Krzeszów

- Przedszkole Krzeszów
- Szkoła Podstawowa Krzeszów
- Szkoła Podstawowa Bystre
- Gimnazjum Krzeszów

Normal 0 21 false false false MicrosoftInternetExplorer4

NIE PĘKAJ, CZYLI UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z PRZYKRYMI EMOCJAMI J

1. Powitane i przedstawienie tematu warsztatów.

Rejon Poradni

Wpisany przez Dyrektor
środa, 17 listopada 2010 16:50

- Witam wszystkich, którzy...(chcą być na tych warsztatach).

- Karteczki z imionami.

- Kontrakt:

Zwracamy się do siebie po imieniu

Każdy mówi to co chce i ile chce

Każdy wypowiada się w swoim imieniu

Nie oceniamy i nie krytykujemy

Nie przeszkadzamy sobie wzajemnie

Zachowujemy dyskrecję.

2.Mini wykład ? uczucia.

Każdy z nas przeżywa różne uczucia. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne.

Dobrze byłoby abyśmy nie dzielili uczuć na dobre i złe czy pozytywne i negatywne. Bo wtedy winilibyśmy siebie za smutek, wściekłość czy wstyd a przecież tak naprawdę również smutek, wściekłość czy agresja są naturalne, często niezależne od nas i nie należy się za nie winić.

Właściwy raczej będzie podział na uczucia przyjemne i przykre. Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych uczuć są określone sytuacje, w których się znajdujemy. Gdy pojawiają się jakieś trudności, gdy mamy jakieś problemy, odczuwamy przykre emocje, a często nie jest to nasza wina, życie przecież nie zawsze toczy się tak jakbyśmy chcieli.

3. Jakie uczucia znasz? ? burza mózgów / praca w grupach 4,5 grup /

Uczniowie spisują na papierze znane im uczucia. Następnie liderzy grupowi wypisują je na tablicy. Prowadzący rozdaje uczniom gotową listę uczuć (załącznik), (slajd). Uczniowie podkreślają:

czerwonym flamastrem - te uczucia przykre, które dość często im towarzyszą,

niebieskim- towarzyszące często uczucia przyjemne

w kółko- to uczucie, które towarzyszy im dzisiaj.

4. Mini wykład.

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

5. Balon złości ? ćwiczenie.

Wstęp: ?Złość jest sygnałem? (slajd), ?Dlaczego warto kontrolować złość? (slajd).

Prowadzący prosi dwie osoby o nadmuchiwanie balonów, następnie mówi, że balon to człowiek, a powietrze w nim to np. złość. Następnie zadaje pytanie: ?Co się dzieje z człowiekiem, gdy złość utknie np. w środku głowy??.

Jedna z osób tak długo uciska balon, aż balon pęknie.

Druga stopniowo wypuszcza powietrze.

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

6. Sygnały złości ? rysunek.

Slajd.

7. Sposoby radzenia sobie z uczuciami.

Prowadzący prosi uczniów o podanie dobrych i złych sposobów radzenia sobie z uczuciami. Dobrze będzie spisać je na arkuszu papieru i umieścić w widocznym miejscu. Dobre sposoby spisujemy pod przyklejonym do papieru niezniszczonym balonem, a złe pod przyklejonymi strzępami zniszczonego.

Następnie prowadzący uzupełnia przedstawione przez uczniów sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami.(slajd)

? Werbalizacja: rozmowa z drugim człowiekiem, pamiętnik,

? Sport ? można podkreślić znaczenie endorfiny - ?hormonu szczęścia?, który wydziela się w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego

? Muzyka ? słuchanie, granie na instrumencie

? Taniec

? Relaksacja ? należy podkreślić że istnieją różne techniki relaksacyjne(medytacje, wizualizacje, metody oddechowe, joga), lecz nie wszystkie działają jednakowo na każdego człowieka i dlatego dobrze byłoby zapoznać się z nimi po to by dobrać sobie najbardziej odpowiednią,

? Zgłoszenie się do specjalisty

? Doraźne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami, stresem: (slajd)

1. Licz wstecz (np. od 10 do 1)

2. Pomasuj sobie kark

3. Wrzaśnij AAAA?!

4. Zrób trzy powolne wdechy i wydechy

5. Weź kąpiel

6. Wypisz swoje zalety

7. Przypomnij sobie, czym się martwiłeś trzy miesiące temu

8. Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij

9. Prognozuj (przewiduj konsekwencje)

Prowadzący informuje uczniów, że zapozna ich z przykładowymi pozytywnymi sposobami radzenia sobie z przykrymi emocjami. Jednym ze sposobów jest w wyrażanie uczuć przez słowo (werbalizacja uczuć).

Prowadzący informuje uczestników, że mówienie o uczuciach jest jednym ze sposobów radzenia sobie z nimi.

8. Ćwiczenie - ALFABET ZŁOŚCI. Złości mnie...

Uczestnicy piszą na kartkach swoje imię. Do każdej litery imienia dopisują coś, co ich złości.
Przykład: (slajd)

M- matematyka

O- okropna pogoda

N- niespełnione marzenia

I- idioci

K- karny rzut

A- ?a nie mówiłem...?

Na dużym arkuszu papieru lub na tablicy jedna osoba wypisuje wszystkie litery alfabetu, następnie wszyscy dopisują zakończenia wybrane ze swojego imienia.

9. Jestem wściekły, ponieważ...(Siedzimy w kręgu).

Uczniowie kolejno wyrażają swoje zaznaczone uczucie w następujący sposób: (slajd)

- Jestem dzisiaj wściekła, ponieważ nie zdążyłam zjeść śniadania.
- Jestem zadowolony, bo udało mi się wrzucić piłkę do kosza itd.

Prowadzący podkreśla, że jednym ze sposobów wyrażania uczuć jest właśnie ich werbalizacja. Często złościmy się na kogoś nie informując go o przyczynie naszej złości. Osoba ta może wcale nie wiedzieć, że sprawiła nam przykrość, że nas rozzłościła.

Np. Kasiu jestem na ciebie wściekła, bo nie dałaś mi ściągnąć matematyki.

Można zaproponować drugą rundkę bazując na wymienionym przykładzie.

10. Wściekłe początki zdania. (Ćwiczenie w małych grupach).

Uczniowie kończą poniższe zdania: (slajd)

- Mój najlepszy przyjaciel złości mnie, gdy...
- Moja najlepsza przyjaciółka złości mnie, gdy...
- Nienawidzę chodzić do szkoły, gdy...
- Kiedy inni się złością, wtedy?
- Kiedy jestem wściekły, wtedy...

Na zakończenie można zapytać uczestników czy już znaleźli dla siebie jakiś odpowiedni sposób.

11. Odgrywanie scenek.

Pytania do scenek: (slajd)

- Dlaczego się zezłościłem/am?
- Co się działo w moim ciele?

Rejon Poradni

Wpisany przez Dyrektor
środa, 17 listopada 2010 16:50

- Co zrobiłem/am, żeby zmniejszyć poziom swojej złości?

- Jak inaczej pomyślałem/am o sytuacji? Monity - slajd

- Czym nagrodziłem/am się za opanowanie złości?

- Co zrobiłem/am, żeby rozwiązać problem?

LISTA UCZUĆ.

CZUJĘ SIĘ?

agresywny pełen nadziei przestraszony

rozżalony zakłopotany zdenerwowany

bezpieczny pewny siebie uradowany

samotny zaniepokojony niekochany

bezzadny podejrzliwy sfrustrowany

zaskoczony bezsilny zazdrosny

podekscytowany pełen energii zasmucony

bezwartościowy przerażony szczęśliwy

podminowany smutny pełen

zastraszony rozluźniony odrzucony

podniecony spięty zawstydzony

zaszkokowany doceniany entuzjazmu

spokojny zatrwożony

swobodny znudzony

kochany potrzebny

szczęśliwy zadowolony z siebie

Rejon Poradni

Wpisany przez Dyrektor
środa, 17 listopada 2010 16:50

urazony niepewny

niepewny siebie zagrożony

wartościowy rozbawiony

winny zły

rozczarowany wstrząśnięty

zmartwiony niespokojny

rozdarty wściekły

nieszczęśliwy rozdrażniony

Rejon Poradni

Wpisany przez Dyrektor
środa, 17 listopada 2010 16:50
