

Zajęcia profilaktyczne „Trening Interpersonalny”

Cykl zajęć profilaktycznych pt. **Trening Interpersonalny** był realizowany podczas 16 spotkań, po 8 w każdym semestrze. Celem zajęć było wspieranie procesu adaptacji nowych wychowanek oraz rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: aktywne słuchanie, wyrażanie własnego zdania, rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji i pobudzanie do autorefleksji. Program adresowany był do wychowanek nowoprzybyłych do placówki, przebywających w niej krótko, bądź wykazujących trudności w wyrażaniu siebie na forum grupy.

Biorąc pod uwagę wnioski z zeszłego roku, jako cel główny uznano zdobycie umiejętności aktywnego słuchania. Wyznaczony cel został zrealizowany w znacznym stopniu. Zwłaszcza w drugiej turze zajęć widoczna była zwiększona uważność uczestniczek, umiejętność odniesienia się do wypowiedzi poprzedniczki, szacunek. Wychowanki wiedzą czym jest aktywne słuchanie oraz czym różni się ono od niesłuchania i pseudo - słuchania. Podczas wszystkich zajęć dziewczęta trenowały umiejętność podstawowej autoanalizy, czyli rozpoznawania swojego stanu emocjonalnego, rozważania jego przyczyn, opisywania i wyrażania swoich emocji. Zajęcia miały charakter warsztatowy i dynamiczny. Wykorzystano różnorodne formy i metody pracy (np. burza mózgów, dyskusja, odgrywanie ról i scenek, prace graficzne, zabawy terapeutyczne), co pozwalało na zaktywizowanie i zaangażowanie większości uczestniczek. W zależności od poruszanego zagadnienia proponowano formy pracy indywidualnej, w parach lub grupach.

Małgorzata Michalska i Joanna Krawczyk-Pak