

Spis treści

| | |
|--------------------|---|
| Wprowadzenie | 9 |
|--------------------|---|

CZĘŚĆ I. O METODZIE SOCJOTERAPII

| | |
|---|----|
| 1. Czym jest, a czym nie jest socjoterapia? | 17 |
| 2. Etapy postępowania diagnostycznego, czyli od czego zacząć..... | 22 |
| 3. Na co zwrócić uwagę, budując grupę socjoterapeutyczną?..... | 38 |
| 4. Jakie zasady decydują o efektywności zajęć? | 44 |
| 5. Co się dzieje w grupie małych dzieci? | 49 |
| 6. Kim jest socjoterapeuta? | 59 |
| 7. Techniki socjoterapeutyczne | 63 |
| Arteterapia | 64 |
| Metodyczne wskazówki do pracy z bajką w celach terapeutycznych. | 66 |
| Drama i socjodrama w socjoterapii | 76 |
| Techniki ludyczne | 78 |
| Relaksacja w socjoterapii | 81 |
| Trening interpersonalny | 82 |
| Zalety i wady „burzy mózgów” | 84 |

CZĘŚĆ II. SOCJOTERAPIA DLA DZIECI Z PROBLEMEM AGRESJI

| | |
|--|-----------|
| Uwagi do pracy z dziećmi agresywnymi | 93 |
| Blok 1. Integracja i współpraca | 98 |
| 1. Integracja | 98 |
| Ćwiczenie 1. Spisanie kontraktu | 98 |
| Ćwiczenie 2. „To ja” | 99 |
| Ćwiczenie 3. „Podaj dalej” | 100 |
| Ćwiczenie 4. Zamiana miejsc | 100 |
| Ćwiczenie 5. Telefon | 101 |
| 2. Współpraca | 102 |
| Ćwiczenie 6. Kijek | 102 |

| | |
|---|------------|
| Ćwiczenie 7. Wycieczka z przewodnikiem | 103 |
| Ćwiczenie 8. Masażyki | 103 |
| 3. Informacja zwrotna | 104 |
| Ćwiczenie 9. Jak cię odbieram? | 104 |
| Blok 2. Agresja reaktywna i proaktywna | 106 |
| 1. Emocje | 106 |
| Ćwiczenie 1. Emocje – czym są? | 106 |
| Ćwiczenie 2. Figury woskowe | 108 |
| Ćwiczenie 3. Spotkanie z rekinem | 109 |
| Ćwiczenie 4. Album emocji | 110 |
| Ćwiczenie 5. Emocje – po co nam to? (zmysły) | 111 |
| Ćwiczenie 6. Emocje – po co nam to? (potrzeby) | 112 |
| Ćwiczenie 7. Emocje – po co nam to? (wspomnienia) | 113 |
| Ćwiczenie 8. Emocje – po co nam to? (redukcja napięcia) | 113 |
| 2. Gniew | 114 |
| Ćwiczenie 9. Cukierek | 114 |
| Ćwiczenie 10. Szczególny gość – gniew | 115 |
| Ćwiczenie 11. Odmierzanie gniewu | 116 |
| Ćwiczenie 12. Barometr gniewu | 116 |
| 3. Zachowanie | 118 |
| Ćwiczenie 13. Jak to działa? | 119 |
| Ćwiczenie 14. Butelki z listem | 119 |
| Ćwiczenie 15. Masażyki | 120 |
| Ćwiczenie 16. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (praca z ciałem) | 121 |
| Ćwiczenie 17. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (techniki) | 122 |
| Ćwiczenie 18. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (ekspresja) | 122 |
| Ćwiczenie 19. Konstrukttywne sposoby wyrażania gniewu (obniżanie napięcia) | 123 |
| 4. Samokontrola | 123 |
| Ćwiczenie 20. Cień | 124 |
| Ćwiczenie 21. Samokontrola | 124 |
| Ćwiczenie 22. Opanowanie źródła gniewu | 124 |
| Ćwiczenie 23. Wyzwalacze agresji – jak je okiełznać? | 125 |
| Ćwiczenie 24. Kontrola (praca z oddechem) | 125 |
| Ćwiczenie 25. Kontrola (relaksacja) | 127 |
| Ćwiczenie 26. Wyciszanie (wizualizacja) | 129 |
| Ćwiczenie 27. Wyciszanie (afirmacja) | 131 |
| Ćwiczenie 28. Wyciszanie i samokontrola | 132 |
| Ćwiczenie 29. Wyciszanie poprzez pozytywne emocje | 133 |
| Ćwiczenie 30. Sesja podsumowująca. Dyrygent | 134 |
| Ćwiczenie 31. Sesja podsumowująca. Utrwalanie zdobytych umiejętności | 135 |

| | |
|---|-----|
| Blok 3. Empatia | 136 |
| 1. Co czują inni? | 136 |
| Ćwiczenie 1. Lustro | 136 |
| Ćwiczenie 2. Jakie uczucia? | 137 |
| 2. Konflikty | 138 |
| Ćwiczenie 3. Wchodzenie w rolę | 139 |
| Ćwiczenie 4. Ścieranie się | 139 |
| Ćwiczenie 5. Uczciwa kłótnia | 140 |
| 3. Negocjacje | 141 |
| Ćwiczenie 6. Wyłapywacz jajek | 141 |
| Ćwiczenie 7. Reguły negocjacji | 142 |
| Ćwiczenie 8. Efekty negocjacji | 143 |
| Ćwiczenie 9. Zasłużony odpoczynek | 143 |
| Ćwiczenie 10. Po nitce do końca | 144 |
| Blok 4. Reagowanie | 145 |
| 1. Osłabianie sytuacji agresywnych | 145 |
| Ćwiczenie 1. O plotce i kłamstwie | 146 |
| Ćwiczenie 2. O wyśmiewaniu się z innych | 148 |
| 2. Tworzenie koalicji | 149 |
| Ćwiczenie 3. Sylwetka dziecka szykanowanego | 150 |
| Ćwiczenie 4. Panika w windzie | 152 |
| Ćwiczenie 5. Nie jestem sam | 153 |
| Ćwiczenie 6. Sesja podsumowująca | 160 |
| Bibliografia | 161 |
| Załączniki | 165 |