

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
I. Integracja grupy	
Scenariusz nr 1: Tworzenie zasad pracy z grupą	8
Scenariusz nr 2: Poznajemy siebie	11
Scenariusz nr 3: Dokonujemy autoprezentacji	17
Scenariusz nr 4: Jacy jesteśmy?	20
Scenariusz nr 5: Jesteśmy siebie ciekawi	23
Scenariusz nr 6: Jesteśmy w kontakcie z innymi	26
Scenariusz nr 7: Słuchamy innych	29
Scenariusz nr 8: Jak widzą mnie inni?	34
Scenariusz nr 9: Grupa daje mi siłę	38
Scenariusz nr 10: Moje miejsce w grupie	41
II. Kształtowanie poczucia własnej wartości	
Scenariusz nr 1: Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie uczuć	44
Scenariusz nr 2: Postrzeganie siebie. Podobieństwa i różnice między ludźmi ...	47
Scenariusz nr 3: Jestem potrzebny w grupie	50
Scenariusz nr 4: Moje mocne strony	52
Scenariusz nr 5: Jaki jestem – jakim daję się poznać innym?	55
Scenariusz nr 6: Poznajemy siebie – asertywność, uległość, agresja w zachowaniu	58
Scenariusz nr 7: Poznaję swoje sposoby zachowania – asertywność, uległość, agresja	62
Scenariusz nr 8: Jestem podobny do innych	65
Scenariusz nr 9: Różnię się od innych	68
Scenariusz nr 10: Lubię siebie	71
III. Profilaktyka uzależnień	
Scenariusz nr 1: Substancje uzależniające: alkohol, narkotyki, papierosy	76
Scenariusz nr 2: Narkotyki	83
Scenariusz nr 3: Używanie i nadużywanie alkoholu	86
Scenariusz nr 4: Uzależnienie od alkoholu	89
Scenariusz nr 5: Palenie papierosów i jego skutki dla organizmu człowieka	96
Scenariusz nr 6: Przed podjęciem decyzji o zażywaniu środków uzależniających	103
Scenariusz nr 7: Etapy podejmowania decyzji	108
Scenariusz nr 8: Zdrowe i dobre życie	112
Scenariusz nr 9: Gdzie szukać pomocy	115
Scenariusz nr 10: Podsumowanie cyklu tematów o uzależnieniach	117
IV. Przeciwdziałanie agresji	
Scenariusz nr 1,2: Nasze życie uczuciowe	122

Scenariusz nr 3:	Wyrażanie uczuć	128
Scenariusz nr 4:	Co to jest złość	133
Scenariusz nr 5:	Wyrażanie złości	136
Scenariusz nr 6:	Agresja w nas i wokół nas	139
Scenariusz nr 7:	Jak powstaje agresja	142
Scenariusz nr 8:	Dlaczego zachowujemy się agresywnie?	145
Scenariusz nr 9:	Jak sobie radzić z agresją i przemocą	148
Scenariusz nr 10:	Przemoc i dokuczanie to też oblicza agresji	152
Aneks		155
Bibliografia		177