**Sprawozdanie z kolonii dla dzieci osieroconych**

**Wisełka 10-21.07 2015**

Kolonia dla dzieci osieroconych, znajdujących się pod opieką Hospicjum Św. Jana Ewangelisty, odbyła się w Wisełce, w Ośrodku Wczasowo-Rehabilitacyjnym, w dniach 10- 21. 07. 2015 roku. Uczestniczyło w niej dziewięcioro dzieci, w tym pięć dziewczynek i czworo chłopców, w wieku od szóstego do szesnastego roku życia. Podczas kolonii dzieci brały udział w licznych zajęciach sportowych i integracyjnych, uczestniczyły w wycieczkach m. in. do Międzyzdrojów, Świnoujścia czy Heida Parku. Oprócz uczestnictwa w zajęciach przeznaczonych dla wszystkich uczestników kolonii, dzieci brały udział w spotkaniach indywidualnych i grupowych z psychologiem.

**Warsztaty psychologiczne i zajęcia psychoedukacyjne**

Podczas kolonii realizowany był program psychoedukacyjny oraz warsztaty psychologiczne poświęcone m. in.: samorozwojowi tj. Warsztaty rozwoju osobistego, których głównym celem było odkrywanie w sobie pozytywnej siły, budowanie poczucia własnej wartości, praca nad wadami i zaletami, poszerzanie samoświadomości. Oprócz warsztatów samorozwoju dzieci miały po raz kolejny możliwość zagłębienia się w swoje emocje, te pozytywne jak i te trudne. Szczególny nacisk położona na sposób radzenia sobie dzieci ze złością. Dzięki psychodramie, odgrywaniu scenek, analizie indywidualnej oraz dyskusji w grupie miały one okazję poznać swoje zachowania i myśli z tym związane. Na poszczególnych zajęciach poruszano również tematy związane z m.in. relacji z rodzicami, relacji z rówieśnikami, czy kwestii tworzeniem planów na przyszłość.

Rozmowy indywidualne oraz zajęcia w grupie umożliwiały powrót do trudnych momentów, związanych m. in. z utratą jednego z rodziców, możliwość przeformułowania czy przewartościowania związanych z tym myśli i emocji oraz na lepsze zrozumienie obecnych zachowań.

Dzieci pojedynczo lub w grupach przygotowywały wybrane przez siebie scenki, które były następnie odgrywane i omawiane w grupie. Celem psychodramy było stworzenie warunków do swobodnej wymiany myśli i uczuć dotyczących obecnie doświadczanych trudności oraz ukazanie podobieństwa w ich przeżywaniu i odbiorze u pozostałych rówieśników, co znacznie wpłynęło na integrację grupy i relacje jej członków. W ramach zajęć wykorzystywana była praca z rysunkiem, techniki wyobrażeniowe, wybrane elementy coachingu oraz techniki relaksacyjne. Praca w grupie oraz dyskusja pozwalały dzieciom na swobodne wyrażanie siebie oraz integrację z pozostałymi uczestnikami zajęć. Kładziono duży nacisk na warunki w których odbywały się zajęcia, szczególnie jeśli chodzi o poczucie bezpieczeństwa, a co za tym idzie swobodę wyrażania siebie. Dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach zarówno indywidualnych jak i grupowych, były otwarte na doświadczenia oraz chętne do współpracy. Dzieci chętnie korzystały również z spotkań indywidualnych z psychologiem

**Harmonogram zajęć i warsztatów:**

1. Zajęcia integracyjna, gry i zabawy ruchowe. Ustalenia zasad obowiązujących podczas spotkań. Ćwiczenia relaksacyjne.

2. Warsztat "Ja w świecie": wprowadzenie do warsztatów rozwoju osobistego. Praca z rysunkiem. Tworzenia "Wiekiego Ja"

3. Gry i zabawy ruchowe nad morzem. Rozmowa na temat trudnych emocji i sposobów radzenia sobie. Wykorzystanie elementów psychodramy do ćwiczenia zachowań w sytuacjach trudnych.

4. Warsztat rozwoju osobistego: samoocena; psychoedukacja na temat tego czym jest samoocena, co się na nią składa. Praca w grupach. Dyskusja w grupie.

5. Zajęcia: „Moje wady i zalety”, Wykorzystanie kart pracy, praca z rysunkiem. Dyskusja w grupie. Podsumowanie.

6. Warsztat rozwoju osobistego: "Uczę się mówić nie", psychoedukacja na temat asertywności, wykorzystanie psychodramy do ćwiczenia asertywności. Praca w grupach. Scenki. Dyskusja.

7. Wspólne wyjścia na pizza, spacer po okolicy, rozmowy na temat trudnych doświadczeń straty jednego z rodziców. Praca nad żałobą.

8. Warsztat rozwoju osobistego: "Jak oceniają mnie inni, jak oceniam sam siebie", tworzenia własnej karykatury, praca z rysunkiem. Dyskusja.

9. Zajęcia: "Ja i moja złość" tworzenie pudełka emocji, praca z rysunkiem. Dyskusja.

10. Zajęcia podsumowujące. Dyskusja.

**Spotkania indywidualne z psychologiem podczas kolonii:**

|  |  |
| --- | --- |
| Imię i nazwisko | Liczba spotkań |
| Michał Wysocki | 6 |
| Mateusz Bielecki | 3 |
| Jakub Krawczyk | 6 |
| Antosia Kozłowska | 7 |
| Kinga Hajduk | 8 |
| Aleksandra Podgórska | 4 |
| Katarzyna Wawrzycka | 3 |
| Kornelia Mitura | 6 |
| Kacper Szczepiński | 5 |

Razem: 48

