

KONTRAKT - zasady obowiązujące na zajęciach

1. Udział w zajęciach jest obowiązkowy, **stopień aktywności dobrowolny**.
2. Nie ruszamy niczego w sali, **pytamy o pozwolenie**.
3. **Nie wychodzimy z sali** bez pozwolenia.
4. **Słuchamy poleceń prowadzącego zajęcia**.
5. **Słuchamy gdy ktoś mówi**, nie przerywamy sobie wzajemnie, czekamy na swoją kolej.
6. Każdy ma prawo do wyrażenia i **wypowiedzenia swojego zdania** na każdy temat.
7. **Nie komentujemy** tego, co ktoś mówi, **nie oceniamy** swoich wypowiedzi
8. **Nie wyśmiewamy się z kogoś, nie ośmieszamy się wzajemnie**.
9. **Dzielimy się** swoimi pomysłami.
10. Każdy ma prawo powiedzieć **stop**, jeśli czuje się zbyt naciskany.
11. **Mówimy o swoich uczuciach** w taki sposób, by nie ranić innych:
 - a) przeżywamy jakiś stan emocjonalny (wzburzenie, złość, gniew)
 - b) **nazywamy uczucia**
 - c) **wyrażamy swoje uczucia** (oceniamy czyjeś zachowanie, a nie osobę)
 - d) gdy ktoś jest zdenerwowany - nie rozmawiamy z nim, czekamy, aż się uspokoi i nie reagujemy (jeśli nie wyrządza nam krzywdy, komuś czy sobie)
 - e) gdy emocje opadną – rozmawiamy na ten temat i wyciągamy konsekwencje.
12. **Panujemy nad swoimi uczuciami**:
 - a) **nie obrażamy** nawzajem swoich **uczuć i godności, nie wybuchamy** – mówimy o tym co, nam przeszkadza, co nam się nie podoba lub gdy czujemy się źle w grupie, wyjawiając powód
 - b) nie bijemy innych, nie plujemy na kogoś, nie kopiemy kogoś, nie rzucały niczym w kogoś ze złości.
13. **Oceniamy sprawiedliwie swoje zachowanie i innych członków grupy**.
14. **Ustalamy system kar i nagród**:
 - a) za dobre zachowanie-pozytywna i selektywna uwaga, wzmocnienia pozytywne, punktacja-pkt, plusy (I etap nagroda, przywileje)
 - b) za niewłaściwe-konsekwencja, cofnięcie zarobionych pkt, wycofanie wzmocnień pozytywnych, procedura „time out”, upomnienie (3 upomnienia usunięcie z grupy).
15. **Przestrzegamy wszystkich zasad**.