

Plan zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne klas VII-VIII w roku szkolnym 2020-2021 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Krośnie Odrzańskim

Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się dla uczniów klas 7-8 są przewidziane na 35 godzin lekcyjnych. Nauczycielem prowadzącym jest mgr Wioleta Krygier – psycholog.

Głównym celem jest prawidłowy rozwój emocjonalno – społeczny, modelowanie zachowań społecznie akceptowanych, rozwój umiejętności prospołecznych, radzenie sobie w trudnych sytuacjach wieku młodzieńczego, samoregulacja, budowanie poczucia wspólnoty grupowej, a tym samym zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej.

Cele szczegółowe obejmują: rozbudzanie empatii wobec ludzi i zwierząt, budowanie adekwatnego obrazu własnej osoby, znajomość swoich mocnych i słabych stron, rozpoznawanie emocji/uczuć własnych i innych, minimalizowanie napięć emocjonalnych, wzmacnianie wiary we własne siły, poprzez podwyższenie samooceny, kształtowanie wytrwałego dążenia do celu, poprzez przezwyciężanie trudności.

Po zakończeniu cyklu zajęć spodziewa się osiągnięcia następujących efektów: rozumienie zachowań/sytuacji społecznych, przyjmowanie perspektywy innych osób, rozpoznawanie i stosowanie zachowań asertywnych, rozumienie emocji i komunikacji, radzenie sobie z trudnymi emocjami, efektywne komunikowanie się i nawiązywanie pozytywnych relacji, umiejętność autoprezentacji, wzrost kultury osobistej, podtrzymywanie przyjaźni, umiejętne radzenie sobie ze stresem, umiejętność skutecznego rozwiązywania konfliktów i sytuacji problemowych, skuteczne współdziałanie w zespole i lepsze funkcjonowanie w grupie, budowanie pozytywnego obrazu siebie oraz poczucia własnej wartości, zaspokojenie potrzeby bycia ważnym, doświadczenie akceptacji i bezpieczeństwa, rozwój umiejętności poszukiwania wsparcia w otoczeniu i korzystania z niego.

Preferuje się metody podające, problemowe i aktywizujące uczniów do pracy indywidualnej oraz grupowej, podczas zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne.

BLOKI TEMATYCZNE ZAJĘĆ:

- 1) Zajęcia organizacyjne (1)
 - ustalenie zasad pracy
- 2) Budowanie i integrowanie grupy (3)
 - mówienie o sobie
 - aktywne słuchanie innych
 - nasze mocne strony
- 3) Umiejętności prospołeczne (4)
 - mówienie i przyjmowanie komplementów
 - przyjazna rozmowa

- dzielenie się z innymi

- empatia wobec zwierząt i ludzi

4) Budowanie pozytywnego obrazu i pewności siebie (4)

- zainteresowania

- nasze słabe strony

- samoakceptacja

- autoprezentacja

5) Radzenie sobie z emocjami (5)

- znajomość podstawowych emocji

- rozpoznawanie uczuć i emocji

- kontrolowanie zachowań pod wpływem emocji

- wyrażanie sympatii, miłości, czułości

- przepraszanie

6) Samokontrola (8)

- asertywność (2)

- wynagradzanie siebie samego

- przewidywanie konsekwencji

- akceptowanie konsekwencji

- wygrywanie i przegrywanie (2)

- bycie uczciwym

7) Radzenie sobie w trudnych sytuacjach (8)

- proszenie o pomoc

- reagowanie na zaczepki

- rozwiązywanie konfliktów

- radzenie sobie ze złością (2)

- radzenie sobie z zakłopotaniem i wstydem

- radzenie sobie ze stresem

- radzenie sobie z presją grupy

8) Podsumowanie cyklu zajęć (1)

9) Pożegnanie (1)