mgr Wioleta Krygier
nauczyciel psycholog

Krosno Odrzańskie, 01.09.2021 r.

Plan zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne klas III-IV w roku szkolnym 2021-2022 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Krośnie Odrzańskim

Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się dla uczniów klas 3-4 są przewidziane na 32 godziny lekcyjne. Nauczycielem prowadzącym jest mgr Wioleta Krygier – psycholog.

Głównym celem jest prawidłowy rozwój emocjonalno – społeczny, modelowanie zachowań społecznie akceptowanych, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, rozwój umiejętności prospołecznych, 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, efektywne komunikowanie się i nawiązywanie pozytywnych relacji, 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 zabawę, metody problemowe i aktywizujące uczniów do pracy indywidualnej oraz grupowej, podczas zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne.

TEMATYKA ZAJĘĆ ROZWIJAJĄCYCH KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE:

1) Zajęcia organizacyjne
2) Przedstawiamy się i mówimy o sobie
3) Zabawy integracyjne
4) Aktywnie słuchamy innych
5) Trening asertywności (2)
6) Trening autoprezentacji
7) Przyjazne komunikaty (2)
8) Rozwijamy postawę tolerancyjną (2)
9) Pielęgnujemy empatię i wrażliwość (2)
10) Odkrywamy swoje mocne strony (2)
11) Poznajemy podstawowe emocje
12) Rozpoznajemy uczucia i emocje
13) Zabawy z emocjami (2)
14) W krainie pozytywnego myślenia (2)
15) Sposoby na zły humor
16) Uczymy się panowania nad złością (2)
17) Uczymy się rozwiązywać konflikty (2)
18) Potrafimy zdrowo rywalizować
19) Uczymy się panować nad stresem (2)
20) Potrafimy skutecznie współpracować (2)
21) Podsumowanie cyklu zajęć