

**Plan zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne klas VII- VIII
w roku szkolnym 2021-2022 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym
w Krośnie Odrzańskim**

Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się dla uczniów klas 7-8 są przewidziane na 32 godziny lekcyjne. 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 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
- 8) Rozwijamy postawę tolerancyjną (2)
- 9) Pielęgnowujemy empatię i wrażliwość
- 10) Moja rodzina.
- 11) Poznajemy swoich przyjaciół
- 12) Odkrywamy swoje mocne strony
- 13) Akceptujemy swoje wady
- 14) Rozpoznajemy uczucia i emocje
- 15) Zabawy integracyjne
- 16) W krainie pozytywnego myślenia (2)
- 17) W krainie smutku (2)
- 18) Uczymy się panowania nad złością (2)
- 19) Uczymy się rozwiązywać konflikty (2)
- 20) Uczymy się panować nad stresem (2)
- 21) Poznajemy techniki relaksacyjne (2)
- 22) Potrafimy skutecznie współpracować (2)
- 23) Podsumowanie cyklu zajęć