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

Zajęcia rozwijające umiejętności uczenia się dla uczniów klas 1-2 są przewidziane na 35 godzin lekcyjnych. 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.

BLOKI TEMATYCZNE ZAJĘĆ:

1) Zajęcia organizacyjne (1)

- ustalenie zasad pracy

2) Budowanie i integrowanie grupy (4)

- przedstawianie się
- mówienie o sobie
- aktywne słuchanie innych

- nasze mocne strony

3) Umiejętności prospołeczne (6)

- mówienie i przyjmowanie komplementów
- przyjazna rozmowa (2)
- dzielenie się z innymi
- empatia wobec zwierząt i ludzi (2)

4) Budowanie pozytywnego obrazu i pewności siebie (4)

- zainteresowania
- nasze słabe strony
- samoakceptacja i pewność siebie (2)

5) Radzenie sobie z emocjami (4)

- znajomość podstawowych emocji
- rozpoznawanie uczuć i emocji (2)
- kontrolowanie zachowań pod wpływem emocji

6) Samokontrola (4)

- asertywność (2)
- czekanie na swoją kolej
- przewidywanie konsekwencji

7) Radzenie sobie w trudnych sytuacjach (6)

- proszenie o pomoc
- reagowanie na zaczepki
- rozwiązywanie konfliktów (2)
- radzenie sobie ze złością (2)

8) Zabawa (4)

- wygrywanie i przegrywanie (2)
- rywalizacja i współpraca (2)

9) Podsumowanie cyklu zajęć (1)

10) Pożegnanie (1)