

**Plan zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne dla klas I-III
w roku szkolnym 2019/2020 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Krośnie Odrzańskim**

I TEMATYKA ZAJĘĆ:

- 1) Nasza grupa.
- 2) To jestem ja.
- 3) Poznaj mnie.
- 4) Moje mocne strony.
- 5) Moje słabe strony.
- 6) Moja wymarzona rodzina.
- 7) Drzewo mojej rodziny.
- 8) Pajęczyna uczuć.
- 9) Moje zainteresowania.
- 10) Portret mojej złości.
- 11) Kiedy słowa ranią.
- 12) Miłe słowa dają radość.
- 13) Wdzięczność.
- 14) Mój wymarzony prezent.
- 15) Asertywna komunikacja.
- 16) Trening uważności.
- 17) Wspólny relaks.
- 18) Moje poczucie własnej wartości.
- 19) Moje potrzeby.
- 20) Moje prawa i obowiązki.
- 21) Ostatni będą pierwszymi.
- 22) Strach ma wielkie oczy.
- 23) Razem nam się uda.
- 24) Trening twórczości.
- 25) Wejdź w moje buty.
- 26) O tolerancji słów kilka.
- 27) Pomagamy.
- 28) Poradnik pozytywnego myślenia.
- 29) Przyjaciele wokół nas.
- 30) Skutecznie rozwiązujemy konflikty.
- 31) Planujemy bezpieczne wakacje.
- 32) Pożegnania nadszedł czas.

II CELE OGÓLNE:

- rozwój emocjonalno – społeczny;
- modelowanie zachowań społecznie akceptowanych;
- stymulowanie twórczego myślenia;
- minimalizowanie napięć emocjonalnych;
- rozwój osobowości ucznia;
- budowanie poczucia wspólnoty grupowej, a tym samym zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej i przynależności do grupy rówieśniczej;
- rozbudzanie empatii i szacunku dla odmienności;

III CELE SZCZEGÓŁOWE:

- budowanie adekwatnego obrazu własnej osoby (mocne i słabe strony, akceptacja swojej indywidualności/tożsamości);
- wzmacnianie wiary we własne siły, poprzez podwyższenie samooceny;
- kształtowanie wytrwałego dążenia do celu, poprzez przezwyciężanie trudności;
- zwiększenie motywacji wewnętrznej;
- rozpoznawanie emocji/uczuć własnych i innych osób;
- samoregulacja – panowanie nad emocjami, wyrażanie emocji/uczuć w sposób akceptowany społecznie;
- szanowanie zdania, wyrażanego przez uczestników interakcji;
- przestrzeganie norm i obowiązujących zasad;
- rozumienie zachowań/sytuacji społecznych, przyjmowanie perspektywy innych osób;
- rozpoznawanie i stosowanie zachowań asertywnych;
- rozumienie 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;
- poznanie swoich mocnych stron;
- budowanie pozytywnego obrazu siebie;
- budowanie poczucia własnej wartości;
- stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych;
- zaspokojenie potrzeby bycia ważnym;
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z frustracją;
- budowanie pozytywnego obrazu własnej rodziny;
- kształtowanie wdzięczności i uważności;
- doświadczenie akceptacji i bezpieczeństwa;
- rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia w otoczeniu i korzystania z niego.