

# **PROGRAM ZAJĘĆ TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DLA UCZNIÓW KLASY 4 SZKOŁY PODSTAWOWEJ im. św. Teresy od Dzieciątka Jezus**

Poniższy program zajęć przeznaczony jest dla uczniów klasy czwartej szkoły podstawowej. Zajęcia składają się z trzech modułów i odbywać się będą raz w tygodniu. Poprzez cykl spotkań uczniowie będą mogli: lepiej się poznać, zintegrować jako zespół klasowy, nauczą się porozumiewać się w grupie, poznają uczucia i emocje, zdobędą umiejętność komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Zajęcia TUS będą prowadzone procesowo z uwzględnieniem potrzeb i zaangażowania poszczególnych dzieci.

Głównym celem programu jest integracja oraz korektura zaburzeń zachowania. Cele szczegółowe, wyrażają się w zdobytych przez dzieci umiejętnościach.

## **Finalnie uczestnicy programu:**

- doświadczają akceptacji i bezpieczeństwa
- swobodnie wypowiadają się w grupie
- współpracują w grupie
- dostrzegają, nazywają i okazują swoje uczucia
- potrafią używać asertywnego komunikatu „ja”
- potrafią słuchać
- wiedzą, jak poradzić sobie z złością lub agresją
- znają podstawowe znaki mowy niewerbalnej

Zajęcia rozpoczynają się i kończą tzw. „rundą”. Uczniowie odpowiadają wówczas na pytania: Co im się szczególnego przydarzyło od czasu ostatniego spotkania i jak się teraz czują? Jakie towarzyszą im uczucia? Czym chcieliby się podzielić z grupą? Co było dla nich ważne podczas zajęć? Co chcą zapamiętać? Co im się podobało szczególnie na spotkaniu? Mogą określić swoje samopoczucie za pomocą skali (od 1 do 10).

## **TEMATYKA ZAJĘĆ:**

### *I MODUŁ – realizacja I trymestr*

#### **1. Poznajmy się – budowanie klimatu bezpieczeństwa w grupie**

Cele:

- kształtowanie otwartości w stosunku do innych ludzi
- rozwijanie umiejętności dzielenia się swoimi emocjami
- rozwój samoświadomości
- rozładowywanie napięcia ruchowego i emocjonalnego
- wzajemne poznanie się - integracja grupy
- wytwarzanie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania, wsparcia

## **2. Tworzymy grupę – ustalamy zasady**

Cele:

- Nauczenie się otwartego i bezpośredniego zachowania wobec innych
- w grupie” tu i teraz”
- Odreagowanie napięć i emocji
- Wytworzenie bezpiecznej atmosfery w grupie przez zabawę
- Ustalenie reguł i norm grupowych
- Rozwijanie koncentracji uwagi
- Rozwijanie twórczego myślenia

## **3. Ćwiczenia wstępne i budujące emocje**

Cele:

- Budowanie wzajemnego zaufania ukazywanie pozytywnych cech osobowości
- Tworzenie doświadczeń korygujących zaburzenia związane z funkcjonowaniem społecznym
- Dostarczanie dzieciom poczucia bezpieczeństwa, otwartości, i szczerości
- Przyjazne współdziałanie w grupie
- Zwiększenie świadomości emocji odczuwalnych w różnych sytuacjach
- Konfrontowanie własnych opinii na swój temat z opiniami innych osób

# **II MODUŁ – realizacja II trymestr**

## **1. Rozpoznajemy i nazywamy uczucia**

Cele:

- Akceptowanie własnych uczuć
- Dostrzeganie potrzeb innych, budowanie empatii
- Nabywanie umiejętności wyrażania uczuć
- Rozpoznawanie emocji
- Zgodne działanie w zespole

## **2. Wyrażamy uczucie swoje i szanujemy uczucia innych**

Cele:

- Odreagowanie napięć i emocji
- Właściwe rozpoznawanie emocji u siebie i innych
- Rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych
- Zgodne współdziałanie w grupie
- Tworzenie prac pokazujących uczucia

## **3. Uczymy się lepiej rozumieć siebie i innych**

Cele:

- Rozwijanie zdolności empatycznych
- Utrwalenie więzi grupowej
- Nauka radzenia sobie z napięciem (relaks) - odreagowanie emocji
- Uświadczenie sobie, że uczucia mogą się zmieniać
- Wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia
- Rozpoznawanie emocji u siebie i innych

### III MODUŁ – realizacja III trymestr

#### 1. Opanowujemy i przezwyciężamy złości

Cele:

- Odeagowanie napięcia
- Ćwiczenie umiejętności koniecznych do wzięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie w kontaktach z innymi i do panowania nad tymi zachowaniami
- Ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem
- Określenie własnego sposobu radzenia sobie ze złością
- Sposoby przeżywania złości i jej skutki

#### 2. Dlaczego zachowujemy się agresywnie

Cele:

- Odróżnienie zachowania agresywnego od nieagresywnego, określenie definicji agresji
- Uświadomienie sobie przez uczniów różnych przyczyn zachowań agresywnych
- Poszukiwanie sposobu zapobiegania tym zachowaniom
- Pokazywanie dzieciom, że dokuczanie i wyśmiewanie to też agresja oraz uświadomienie im, jakie może powodować skutki

#### 3. Używanie agresji, grupa, a przemoc

Cele:

- Pokazanie dzieciom, co wpływa na to, że uczą się agresji, przemocy
- Uświadomienie uczniom istnienia społecznych przekazów używania agresji
- Uświadomienie sobie przez uczniów związku pomiędzy przynależnością do grupy, a zachowaniami agresywnymi jej członków

#### 4. Eliminowane zachowań agresywnych w grupie i poza nią

Cele:

- Wdrażanie do odpowiedzialności za swoje czyny
- Ustalenie wspólnego stanowiska w danej sprawie
- Zrozumienie intencji drugiej osoby oraz określenie strategii konstruktywnego rozwiązywania konfliktów
- Wykształcenie motywacji do unikania sytuacji „trudnych”
- Eliminowanie postaw agresywnych
- Zaznajomienie wychowanków z postawami, normami i wzorami akceptowanymi i obowiązującymi a danym społeczeństwem, środowisku

#### 5. Co znaczy być asertywnym

Cele:

- Przybliżenie terminu „asertywność”
- Nauczenie się rozpoznawania poszczególnych typów zachowań- agresywne, uległe i asertywne
- Zapoznanie z własnymi „asertywnymi prawami”
- Trenowanie zachowań asertywnych
- Uczenie się argumentacji
- Nauka pokonywania barier komunikacji między ludzką
- Nauka efektywnego porozumiewania się w sytuacjach konfliktowych
- Poznanie zasad komunikacji interpersonalnej