

PROGRAM ZAJĘĆ TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DLA UCZNIÓW KLASY 5 SZKOŁY PODSTAWOWEJ im. św. Teresy od Dzieciątka Jezus

Poniższy program zajęć przeznaczony jest dla uczniów klasy piątej 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
- znają swoje mocne strony i potrafią je nazwać
- dostrzegają, nazywają i okazują swoje uczucia
- potrafią używać asertywnego komunikatu „ja”
- znają swoje prawa i obowiązki
- potrafią radzić sobie ze stresem
- potrafią kształtować swoje relacje z innymi

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. Doskonalenie komunikacji

Cele:

- Przypomnienie zasad komunikacji w grupie
- Dostarczanie wiedzy na temat skutecznej i nieskutecznej komunikacji
- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania
- Uświadomienie znaczenia przestrzegania zasad komunikacji w dyskusji
- Doskonalenie umiejętności odczytywania sygnałów niewerbalnych, zapoznanie z zasadami konstruktywnego udzielania informacji zwrotnych

2. Moje prawa

Cele:

- Uświadomienie sobie własnego terytorium fizycznego i psychicznego
- Zapoznanie z pojęciem prawa i obowiązku
- Wyrabianie umiejętności określenia racjonalnych praw

3. Poczucie własnej wartości.

Cele:

- Rozwijanie świadomości własnych wad i zalet
- Ustalenie chęci zmiany
- Rozwijanie świadomości ucznia
- Wymienianie się pozytywnymi odczuciami z innymi

4. Jak podejmować decyzje

Cele:

- Zastanowienie się co wpływa na decyzje szanowanie prawa innych do odmiennego zdania
- Szanowanie praw innych do innego zdania
- Rozważanie decyzji alternatywnych i ich skutków

5. Radzenie sobie ze stresem

Cele:

- Uświadomienie sobie sytuacji stresogennych
- Poznawanie sposobów radzenia sobie ze stresem
- Kształcenie umiejętności wyrażania siebie bez agresji
- Przekazanie podstawowych informacji o przyczynach i przejawach oraz skutkach agresji

6. Kształcenie umiejętności panowania nad własnymi negatywnymi emocjami

Cele:

- Wyrabianie opinii na temat właściwego sposobu wyrażania się
- Zrozumienie sensowności prawidłowego wysławiania się
- Kształtowanie sposobów radzenia sobie z nadużywaniem brzydkich słów
- Rozwijanie motywacji do szacunku dla bliskich osób poprzez prawidłowe wyrażanie się
- Zapoznanie z kulturą słowa

II MODUŁ – realizacja II trymestr

1. Kulturalne zachowanie się

Cele:

- Wyrabianie kultury osobistej
- Wzrost stopnia społecznienia
- Wyrabianie przejawów kulturalnego zachowania się oraz wdrażanie ich w życie osobiste
- zaznajomienie wychowanków z właściwymi postawami zachowania

2. Nakaz- wybór

Cele:

- Ukazywanie mechanizmów działań wynikających z nakazu i wolnego wyboru
- Wzbudzenie refleksji nad tym, co człowiek może realizować albo co narzucają mu i czego oczekują od niego inni
- Co człowiek świadomie wybiera, o czym jest przekonany, co uważa za swój własny wybór

3. Jak unikać kłamstwa

Cele:

- Wdrażanie poczucia odpowiedzialności za swoje słowa
- Ukazanie strat płynących z oszukiwania ludzi i siebie
- Przedstawienie sposobów radzenia sobie z tym
- Kształtowanie motywacji do unikania kłamstwa

4. Moja wymarzona rodzina

Cele:

- Przystosowanie do życia w rodzinie tj. szacunek dla bliskich
- Umiejętność rozpoznawania uczuć członków rodziny oraz wdrażanie do samodzielności wykonywania zadania
- Rozwijanie wyobraźni wychowanków

5. Młodzież a rodzice

Cele:

- Kształtowanie emocjonalnego stosunku do obowiązków dzieci wobec rodziców
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie jako członka rodziny
- Zachęcenie do aktywnego udziału w życiu rodziny
- Wskazanie na stosunki emocjonalno- społeczne rodziców z dorastającymi dziećmi

III MODUŁ – realizacja III trymestr

1. Kim jestem?

Cele:

- Poznawanie własnych zdolności i umiejętności oraz niedoskonałości i ograniczeń
- Poznawanie swoich mocnych stron
- Uświadomienie własnej wyjątkowości i niepowtarzalności
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie
- Kształtowanie umiejętności wyrażania swojego wnętrza

2. Poznawanie własnych możliwości

Cele:

- Ukazanie i odkrycie własnych możliwości
- Pobudzenie do odkrywania zdolności i możliwości
- Pokazanie dróg wykorzystania możliwości i umiejętności

3. Trening twórczości

Cele:

- Pobudzenie ciekawości twórczej
- Uruchomienie możliwości twórczych
- Rozwijanie twórczego myślenia
- Wdrażanie do twórczego rozwiązywania problemów