

PROGRAM ZAJĘĆ TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DLA UCZNIÓW KLASY 6 SZKOŁY PODSTAWOWEJ im. św. Teresy od Dzieciątka Jezus

Poniższy program zajęć przeznaczony jest dla uczniów klasy szóstej 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 zagrożenia związane z używaniem tytoniu, alkoholu i pornografii
- potrafią docenić wartość miłości i prawdziwej przyjaźni
- cenią zdrowy tryb życia
- znają i akceptują swoje słabości

Zajęcia rozpoczynają się i kończą tzw. „rundą”. Uczniowie odpowiadają wówczas na pytania: Co im się szczególnie 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. Co jest dobre a co złe?

Cele:

- Rozpoznawanie i nazywanie dobra
- Odróżnienie dobra od zła
- Uczenie dostrzegania dobra w sobie - kształtowanie poczucia własnej wartości
- Uczenie dostrzegania dobra w drugim człowieku
- Wzbudzenie chęci okazywania dobra innym ludziom
- Uwrażliwienie na dostrzeganie pozytywnych aspektów codziennego życia

2. Zdrowe i dobre życie

Cele:

- Zapoznanie z zasadami higieny psychicznej
- Zapoznanie z zasadami prawidłowego odżywiania się
- Ukazanie zdrowia jako dobrostanu „ duszy i ciała”, o które trzeba dbać
- Poznanie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy
- Zwrócenie uwagi na znaczenie pozytywnego stosunku do siebie i dobrych kontaktów z innymi ludźmi

3. Jak rozumiemy przyjaźń

Cele:

- Poznawanie cech „ prawdziwego „ przyjaciela, pozytywnych stron oraz fundamentów przyjaźni
- Wykazanie sposobów kształtowania odpowiedzialności za własne czyny i słowa
- Uświadomienie wartości przyjaźni w życiu człowieka oraz kształtowanie właściwej postawy do siebie samego i drugiego człowieka i kształcenie umiejętności słuchania i wyciągania poprawnych wniosków

4. Koleżeństwo i przyjaźń między chłopakiem i dziewczyną

Cele:

- Przyswojenie elementów wiedzy o osobowości człowieka a zwłaszcza o jego zachowaniu się względem innych
- Wdrażanie do tolerancji, poszanowania praw siebie i innych osób
- Wskazywanie na wartości przyjaźni w relacjach z płcią odmienną
- Ukazywanie potrzeby wzajemnego szacunku

5. Wspólne podejmowanie wyzwań – przygotowanie jasełek szkolnych

Cele:

- Poznanie swoich możliwości i umiejętności
- Umiejętność współpracy i wzajemnego wspierania się w tworzeniu przedstawienia
- Uczenie się publicznych wystąpień

II MODUŁ – realizacja II trymestr

1. Miłość

Cele:

- Refleksje nad znaczeniem miłości w życiu człowieka
- Uświadomienie sobie przez kogo jestem kochany i kogo kocham
- Poznanie pozytywnych i negatywnych stron miłości, jej rodzajów, cech i zachowań budujących oraz niszczących uczucie miłości
- Wspieranie rozwoju świadomości i kontroli uczuć miłości
- Lepsza współpraca w grupie oraz uświadomienie znaczenia miłości w życiu człowieka, kształtowanie umiejętności uważnego słuchania i kulturalnego dyskusowania

2. Polubić siebie

Cele:

- Poznanie rodzajów samooceny i próba osadzenia własnej oceny w tej kwalifikacji
- Prowadzenie ucznia do akceptacji siebie, do pragnienia okazywania sobie samemu miłości i szacunku
- Uświadomienie sobie tego, jak widzą mnie inni oraz jak ja siebie widzę sam
- Kształcenie umiejętności odbierania informacji o sobie pochodzących ze źródeł zewnętrznych- od rówieśników- a także tolerowania inf. niezgodnych z naszą opinią kształtowanie pojęcia „Ja” na podstawie inf. dotyczących wyglądu, pragnień i oczekiwań

3. Potrafię podejmować decyzje

Cele:

- Kształcenie umiejętności planowania swoich działań- zapoznanie się z etapami podejmowania decyzji
- Kształtowanie umiejętności dostrzegania sukcesów
- Uświadomienie wewnętrznej siły sprawczej tkwiącej w każdym człowieku
- Rozpoznanie wpływu innych osób na podejmowane przez nas decyzje

4. Akceptacja siebie

Cele:

- Poznawanie sposobów ułatwiających zaakceptowanie siebie
- Stworzenie miłej i serdecznej atmosfery
- Kształtowanie postawy tolerancyjnej oraz budowanie własnej wartości i umiejętności akceptacji samego siebie, swoich wad i zalet

5. Budujemy poczucie własnej wartości

Cele:

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie
- Pokonywanie lęku przed wystąpieniem publicznym
- Rozbudzanie gotowości do swobodnego wypowiedzania się

6. Moja hierarchia wartości

Cele:

- Poznawanie pojęcia „wartości” i „hierarchia wartości”
- Zapoznanie z wartościami ogólnoludzkimi
- Ustalenie przez uczestników własnej hierarchii wartości
- Kształtowanie umiejętności wyrażania myśli, poglądów, opinii
- Kształtowanie postawy obrony swoich wartości

III MODUŁ – realizacja III trymestr

1. Pokojowo rozwiązujemy konflikty

Cele:

- Rozwijanie umiejętności przedstawiania własnego zdania i własnych racji bez agresji

- Zdobyć umiejętności analizy sytuacji konfliktowych (wyodrębnianie potrzeb, uczuć i zachowań)
- Nauka wyrażania uczuć i potrzeb w takich sytuacjach
- Poznanie schematu rozwiązywania konfliktów oraz ćwiczenia tej umiejętności

2. Co to jest tolerancja?

Cele:

- Zapoznanie wychowanków z istotą i postawą tolerancji
- Kształtowanie u uczniów postawy zrozumienia wobec innych
- Kształtowanie wrażliwości na nietolerancje ludzką

3. Palić – nie palić? Oto jest pytanie!

Cele:

- Kształtowanie postaw sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z uzależnieniem od nikotyny
- Określić przyczyny palenia tytoniu
- Wymienić składniki tytoniu
- Określić, na czym polega szkodliwość substancji zawartych w dymie tytoniowym
- Wskazać, na czym polega szkodliwy wpływ palenia tytoniu na organizm człowieka (przejściowe i długotrwałe skutki)

4. Używanie i nadużywanie alkoholu

Cele:

- Nabycie umiejętności pojęć „używania” i „nadużywania” alkoholu
- Uporządkowanie informacji o środkach uzależniających
- Poznanie przyczyn uzależnienia
- Poznanie skutków i następstw zażywania środków psychotropowych
- Przedstawienie mechanizmu uzależnienia i współuzależnienia
- Uwrażliwienie uczestników na sygnały ostrzegawcze, mówiące o nadużywaniu alkoholu
- Uczenie się, jak reagować w sytuacji, gdy spotkamy osobę pod wpływem alkoholu

5. Pornografia – pułapka, z której trudno się wydostać

Cele:

- Uporządkowanie informacji o pornografii
- Poznanie mechanizmu uzależniania od obrazów pornograficznych
- Poznanie skutków i następstw oglądania stron internetowych
- Uczenie się, jak reagować, gdy napotkamy w sieci na materiały pornograficzne
- Zdobyć informacji na temat korzystania z blokady filtrujące portale pornograficzne