

## „Z uczuciami nam do twarzy”

### Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne, zakładają realizację trzech podstawowych celów, które wzajemnie będą się przeplatać podczas prowadzonych zajęć. Są to cele:

- terapeutyczne,
- edukacyjne,
- rozwojowe.

**Cele terapeutyczne** – czyli tworzenie możliwości odreagowywania emocji i napięć powstających na skutek wzrastania w urazowym otoczeniu, a także na skutek niepowodzeń przedszkolnych i społecznych oraz uzyskanie naprawczych doświadczeń emocjonalnych pozwalających na dokonanie zmian w zachowaniu.

Główne cele terapeutyczne to:

- zaspokojenie potrzeby bycia ważnym;
- budowanie pozytywnego obrazu siebie;
- zwiększenie poczucia własnej wartości;
- stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych.

**Cele edukacyjne** – dzieci poznają sposoby rozwiązywania konfliktów w grupie rówieśniczej i sposobach łagodzenia agresji poprzez:

- wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia;
- wzajemne poznanie się, integracja grupy;
- ustalenie reguł i norm grupowych;
- rozpoznawanie emocji u siebie i innych;
- nabywanie umiejętności wyrażania uczuć;
- uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać;
- rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych;
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem;
- ćwiczenie umiejętności koniecznych do wzięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie w kontaktach z innymi i do panowania nad tymi zachowaniami;
- uczenie zachowań, które ułatwiają porozumiewanie się;
- wypracowywanie sposobów na radzenie sobie z konfliktami.

**Cele rozwojowe** – oznaczają one nabywanie podczas zajęć umiejętności społecznych przydatnych w radzeniu sobie z problemami, które służyć będą jego rozwojowi społecznemu i osobistemu i będzie to:

- rozpoznawanie emocji u siebie i innych;
- rozwijanie koncentracji uwagi;
- rozwijanie twórczego myślenia;
- zgodne działanie w zespole i współdziałanie z innymi;
- tworzenie wspólnych prac;
- rozbudzanie gotowości do swobodnego wypowiedzania się;

- odczuwanie radości z wykonanego zadania.

**Podczas zajęć będą stosowane następujące metody pracy:**

1. Krąg i Rundka pomagają określić dzieciom ich odczucia. Polegają na np. dokończeniu zdań, udzielaniu odpowiedzi na pytania (jeśli chcą odpowiedzieć)
2. Rysunki i prace plastyczne
3. Burza mózgów
4. Inscenizacje, odgrywanie scenek
5. Śpiew i muzykowanie

**Tematyka :**

1. Witamy – poznajemy się - tworzenie klimatu bezpieczeństwa w grupie
2. Wypracowujemy zasady - kontrakt grupy
3. Budowanie i integrowanie grupy
4. Rozpoznajemy i nazywamy uczucia
5. Wspólny relaks
6. Wyrażamy uczucie swoje i szanujemy uczucia innych
7. Cierpliwość i koncentracja uwagi
8. Uczymy się lepiej rozumieć siebie i innych
9. Asertywna komunikacja
10. Być w cudzej skórze
11. Poznajemy uczucie radości, szczęścia
12. Kiedy słowa ranią
13. Budujemy pozytywny obraz siebie
14. Nasze mocne strony
15. Uczymy się radzić sobie ze smutkiem
16. Uwierająca złość i wściekłość
17. Opanowujemy i przezwyciężamy złość i agresję
18. Budujemy poczucie własnej wartości
19. Praktyczne techniki rozwiązywania konfliktu w zespole(drama, scenki i inne)
20. Z uczuciami nam do twarzy
21. Miłe słowa dają radość
22. Radzenie sobie w trudnych sytuacjach
23. Radzenie sobie ze strachem
24. Przewidywanie konsekwencji
25. Wygrywanie i przegrywanie
26. Rywalizacja i współpraca
27. Zabawy z emocjami
28. Czekanie na swoją kolej
29. Reagowanie na zaczepki
30. Podsumowanie – podstawowe emocje