

Program zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno- społeczne

Celem zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno- społeczne jest rozwijanie samoświadomości poprzez dostarczenie wiedzy na temat uczuć, emocji, potrzeb, wartości, przekonań i ich wpływu na zachowanie ;przyglądanie się sobie i zaciekawienie sobą poprzez dostarczenie wiedzy na temat zjawiska samooceny i samoakceptacji; uświadomienie sobie własnych strategii wykorzystywanych do radzenia z napięciem, silnymi emocjami oraz odkrywanie nowych sposobów uwalniania emocji; dostarczenie wiedzy na temat komunikacji asertywnej i radzenia sobie z konfliktami .

Program opracowany dla:

.....

Czas i miejsce realizacji:

Zajęcia będą realizowane w każdy o godzinie w Sali.....

Cele szczegółowe programu:

a) Edukacyjne

- nauka umiejętności rozwiązywania konfliktów,
- uczenia nawiązywania kontaktów,
- umiejętności wyrażania swoich uczuć,
- wyszukiwania zainteresowań, własnych możliwości i predyspozycji,
- uczenia tolerancji i akceptacji drugiego człowieka,
- uczenia współpracy i współdziałania,
- poszerzanie wiedzy na temat emocji,
- kształtowanie samoświadomości,

b) Rozwojowe

- kształtowania inteligencji emocjonalnej (rozpoznawanie, nazywanie emocji i uczuć),
- doskonalenia informacji zwrotnych,
- poznania samego siebie,
- zapewnienie możliwości kontaktu z rówieśnikami,
- zapewnienie możliwości wspólnej zabawy w grupie w atmosferze bezpieczeństwa i otwartości.

c) Terapeutyczne

- odreagowanie emocjonalne,
- rozwiązywania problemów, trudnych sytuacji,
- lepszego rozumienia ludzkich zachowań,
- otrzymywania wsparcia od grupy,
- przyjmowania i dawania informacji zwrotnych,
- poznania i nazywania własnych emocji,
- rozwijanie umiejętności mówienia o sobie.

Forma pracy:

- zajęcia zespołowe w małej grupie

Metody i techniki pracy:

- elementy Treningu Umiejętności Społecznych
- wideomodelowanie
- obrazkowe historyjki społeczne
- elementy dramy
- elementy arteterapii
- uczenie sytuacyjne
- dyskusja, burza mózgów

Środki terapeutyczne:

1. Gry edukacyjno- terapeutyczne,
2. Karty pracy,
3. Karty emocji,
4. Zdjęcia przedstawiające ludzi w różnych sytuacjach społecznych,
5. Filmy ze scenkami społecznymi,
6. Dialogi, komiksy,
7. Historyjki obrazkowe.

Struktura zajęć:

Zajęcia tworzą dynamiczną całość, na którą składają się określone etapy pracy z grupą:

- Wstępny etap - okres powstawania grupy. Na tym etapie uczestnicy grupy zapoznają się ze sobą i oczekiwaniami wobec siebie. Grupa zaczyna tworzyć swoją strukturę i normy. Zadaniem prowadzącego jest tworzenie okazji do aktywnego uczestnictwa i podejmowania wielu różnorodnych interakcji.
- Etap przejściowy charakteryzuje się ujawnianiem lęku i mechanizmów obronnych uczestników. Członkowie grupy obawiają się zmian, pogłębiania samoświadomości, konfrontowania się z trudnymi treściami. Zadania prowadzącego to uczenie rozpoznawania i radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi oraz dbanie o otwartą i bezpośrednią komunikację.
- Właściwy etap pracy z grupą - realizacja celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych. To czas konstruktywnej pracy, charakteryzuje się wzrostem zaufania i spójności. Komunikacja jest otwarta, pojawiają się poważne osobiste tematy, uczestnicy chcą dać się poznać. Zadania prowadzącego to modelowanie i dbanie o interpretowanie wzorców zachowań uczestników, motywowanie ich do zmiany.
- Ostatni etap pracy z grupą –zamknięcie procesu grupowego i pracy indywidualnej. Zadania prowadzącego polegają na towarzyszeniu i akceptowaniu trudnych emocji związanych z rozstaniem, stwarzaniu okazji do wyrażania ich, a także do podsumowania pracy grupy i swojego w niej udziału.

Główne obszary wsparcia:

- Kompetencje społeczne i komunikacyjne;
- Emocje;
- Poczucie tożsamości i własnej wartości,
- Samoocena.

Treści programowe skupione będą wokół następujących zagadnień i dobierane według aktualnych potrzeb grupy:

I. Zajęcia integrujące grupę

1. Poznanie się wzajemne, budowanie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i otwartości.
2. Praca nad budowaniem poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny
3. Wzmacnianie samodzielności i indywidualności.

II. Emocje i uczucia:

1. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych uczuć.
2. Konstruktywne wyrażanie i odreagowanie emocji.
3. Empatia.

III. Skuteczna komunikacja:

1. Zdobycie umiejętności negocjowania i konstruktywnego porozumiewania się.
2. Zdobycie wiedzy na temat barier komunikacyjnych.
3. Zdobycie umiejętności rozwiązywania konfliktów.

IV. Psychoedukacja:

2. Zachowania asertywne: podstawowe rodzaje postaw i zachowań ludzkich (agresywne, uległe, asertywne).
4. Wielokulturowość – wiedza dotycząca różnorodności społecznej i przeciwdziałanie dyskryminacji.

V. Zamknięcie pracy z grupą - spotkanie podsumowujące pracę grupą.

Ewaluacja:

Ewaluacja programu będzie dokonywana po każdym zajęciu poprzez rozmowę z uczestnikami i ich informacjami zwrotnymi na temat zajęć.