



Zajęcia z uczniami rozwijające kompetencje **emocjonalno-społeczne**



FORUM

Spis treści

Wstęp	4
Założenia prawne dotyczące realizacji zajęć:	4
Cele zajęć	5
Rozdział 1. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne na etapie edukacji wczesnoszkolnej	6
Scenariusz 1 – Radośnie o radości	6
Scenariusz 2 – Przyjaciel – fajna sprawa	9
Scenariusz 3 – Zabawa – chwila wspólnej przyjemności	13
Scenariusz 4 – Uprzejmość moją wizytówką	17
Rozdział 2. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne dla klas IV–VIII szkoły podstawowej	21
Scenariusz 1 – Radosny ja, radosny ty	21
Scenariusz 2 – Wielkie słowo – przyjaźń	25
Scenariusz 3 – Plotka – to boli	33
Scenariusz 4 – Moje i twoje granice	37
Rozdział 3. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne z uczniami szkoły ponadpodstawowej	43
Scenariusz 1 – Gdy czuję dyskomfort	43
Scenariusz 2 – Podejmowanie decyzji	51

Rozdział 1. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne na etapie edukacji wczesnoszkolnej

Scenariusz 1	
Temat: Radośnie o radości	
Cele ogólne	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznawanie swoich pozytywnych uczuć oraz dostrzeganie ich u innych nabywanie umiejętności wyrażania ich w formie plastycznej
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> uświadomienie, że nasze zachowanie ma ogromny wpływ na drugiego człowieka poznanie sposobów wywoływania pozytywnych emocji uwrażliwianie na psychiczne potrzeby własne i innych nauka sprawiania innym radości budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby budowanie klimatu otwartości usprawnianie komunikacji interpersonalnej zachęcanie do współpracy
Metody i techniki pracy	<ul style="list-style-type: none"> krąg rozmowa kierowana/burza mózgów spontaniczne wypowiedzi technika wizualizacji ćwiczenia ruchowe, w tym ze śpiewem spontaniczne wypowiedzi praca w parach praca indywidualna
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> duże arkusze białego koloru klej kilka zestawów kolorowych kredek i mazaków załącznik nr 1: <i>Elementy do wyklejanko-malowanki</i> (każdy element × liczba uczniów)
Czas trwania	<ul style="list-style-type: none"> 45 min

Adresaci

Uczniowie klas I–III szkoły podstawowej objęci pomocą psychologiczno-pedagogiczną.

Wstęp

Pierwszym krokiem regulowania emocji jest umiejętność zauważenia ich i rozumienia skąd one się wzięły. Taka zdolność rozwija się z wraz z wiekiem dziecka przy odpowiednim wsparciu ze strony rodziców i nauczycieli. Kształtuje się też zdolność do rozumienia emocji wyrażanych przez inne osoby. Dzieci często mówią „jestem radosny”, ale nie zawsze wiedzą co to za uczucie, skąd się bierze, co je wywołuje i jak wpływa na ich zachowanie. Radość to przyjemna emocja, która nie sprawia nam trudności, co nie oznacza, że nie trzeba o niej mówić. Wręcz odwrotnie.

Przebieg zajęć

1. Część wstępna

- Prowadzący wita uczniów podając im rękę. Nawiązuje kontakt zadaniowy i emocjonalny inicjując rozmowę: *Co miłego spotkało mnie w ostatnich dniach?* Wyjaśnia dzieciom cel i przebieg zajęć.

2. Część właściwa

- **Taniec radości** – prowadzący zaprasza uczniów na środek sali, włącza dowolną muzykę i podaje instrukcję: *Przez chwilę posłuchajcie muzyki. Następnie niech każdy z was spontanicznie wykona swój własny taniec. Pamiętajcie, że ma być on wyrazem radości.*
- **Burza mózgów** – uczniowie siadają w kręgu, prowadzący zajmuje miejsce wśród nich. Zachęca dzieci do wypowiedzi: *Co to jest radość? Z jakiego powodu ktoś się raduje, cieszy, jest zadowolony? Po czym można poznać, że ktoś jest radosny, czuje radość? Czy zawsze można poznać, że ktoś się cieszy? Co zdradza przeżywane przez nas uczucia, jeżeli o nich nie mówimy? Co wam sprawia radość, taką małą i taką wielką? Jak wy potraficie sprawić, że ktoś z waszych bliskich lub kolegów odczuwa radość?* (Prowadzący może też wyjaśnić uczniom pojęcie „język ciała”).
- **Radosne uniesienie** – uczniowie stają w kręgu. Prowadzący podaje instrukcję i jednocześnie pokazuje, jak należy wykonać ćwiczenie: *Pokażcie proszę całym swoim ciałem radość. Bierzemy głęboki oddech nosem i unosimy głowę i ramiona do „nieba”. A teraz wraz z wydechem ustami kładziemy ręce na piersi i lekko skłaniamy głowę. Powtarzamy to trzy razy.*
- **Metafory** – dzieci dobierają się w pary. Prowadzący podaje instrukcję: *Wielu ludziom radość kojarzy się z roześmianym słońcem. Wy w parach spróbujcie wymyśleć swoją Krainę Radości. Macie do dyspozycji duży arkusz papieru, klej, kolorowe kredki i mazaki oraz powycinane elementy do wykorzystania (załącznik nr 1). Możecie rysować, malować i naklejać. Pamiętajcie jednak, że to ma być wasza wspólna praca w parze. Potem wszystkie prace zostają zaprezentowane na forum grupy, omówione przez autorów i nagrodzone gromkimi brawami.*
- **Bujany walczyk** – taniec pożegnalny. Wszyscy stoją w kręgu, poruszają się adekwatnie do słów piosenki: *Wszystkim pięknie dziękujemy za wspólną zabawę (spacer po kole). Może znów się zabawimy, razem zatańczymy (zatrzymujemy się). Raz w prawo (krok w prawo) – raz w lewo (krok w lewo). I w przód (krok w przód). I w tył (krok w tył), byś długo (krok w prawo) pamiętał (krok w lewo) żeś z nami (krok w przód) był (krok w tył).*

3. Zakończenie

- Prowadzący dziękuje dzieciom za wspólną zabawę i pracę, chwali za aktywność i prosi, by dokończyły zdanie: *Dzisiaj było mi dobrze, kiedy...*
- Następnie żegna się z nimi życząc im miłego dnia. Zaprasza wszystkich na zajęcia za tydzień.

Załącznik nr 1

Elementy do wyklejanko-malowanki

