

The background of the page is filled with colorful, stylized illustrations of children's faces. At the top, three children are shown upside down, smiling. On the left side, a girl with dark hair and a yellow top is smiling. At the bottom, a boy with dark hair in a blue shirt is smiling with his arms raised, and a girl with red hair in a yellow top is smiling. On the right side, there are several other children's faces, including one with red hair and a blue visor, and another with red hair smiling. The overall theme is positive and inclusive.

**Rozwój
kompetencji
emocjonalno-społecznych
dzieci w wieku
szkolnym**

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne z uczniami na etapie edukacji wczesnoszkolnej	7
Scenariusz 1 – Radosny dzień	7
Scenariusz 2 – Radosne koleżeństwo	12
Scenariusz 3 – Radosne zabawy	18
Rozdział 2. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne z uczniami klas IV–VIII szkoły podstawowej	22
Scenariusz 1 – Małe i duże radości	22
Scenariusz 2 – Małe i duże smutności	27
Scenariusz 3 – Podaj dłoń	32
Rozdział 3. Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne z uczniami szkoły ponadpodstawowej	37
Scenariusz 1 – Co nas interesuje, pasjonuje, fascynuje?	37
Scenariusz 2 – Czym jest pewność siebie?	41
Scenariusz 3 – Dlaczego bywamy na NIE?	45

Wstęp

W 2017 roku wprowadzono nową formę pomocy psychologiczno-pedagogicznej, którą są *zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne*. Zajęcia te:

- zastępują dotychczasowe zajęcia socjoterapeutyczne – te bowiem adresowane są wyłącznie dla uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na ryzyko niedostosowania społecznego i muszą być uwzględnione w IPET;
- należą do grupy zajęć specjalistycznych;
- adresowane są do uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym, m.in. ze względu na problemy z poczuciem własnej wartości i radzeniem sobie z emocjami;
- organizuje się dla uczestników w maks. liczbie 10, która może być przekroczona tylko w przypadkach uzasadnionych potrzebami uczniów;
- trwają jednostkowo 45 minut – ten czas może być skrócony lub wydłużony z zachowaniem tygodniowego czasu zajęć w przypadkach uzasadnionych potrzebami uczniów.

Ważne!

- Podczas zajęć wykorzystuje się niektóre metody, formy i techniki pracy socjoterapeutycznej: rundka, zabawa, twórczość plastyczna czy literacka, psychogimnastyka, relaksacja itd.
- Określona maksymalna liczba uczestników zajęć wskazuje na możliwość pracy w mniejszej grupie. Nie wyklucza także podejmowania działań z jednym uczniem, zarówno przez cały okres trwania zajęć, jak i przez określony czas, po którym zostanie on włączony w grupę. Ma to kapitalne znaczenie w sytuacji realizowania tych zajęć w systemie zdalnym lub tzw. hybrydowym.

Osoba prowadząca zajęcia dobiera uczestników po dokonaniu rozpoznania ich potrzeb w odniesieniu do sfery emocjonalno-społecznej. Należą do nich, np.:

- samoświadomość – budowanie adekwatnego obrazu własnej osoby (mocne i słabe strony, akceptacja swojej indywidualności, odrębności, tożsamości), zainteresowań, hobby,
- motywacja wewnętrzna,
- rozpoznawanie emocji/uczuć własnych i innych osób, identyfikowanie emocji wywołanych sytuacją, pragnieniem,
- samoregulacja – panowanie nad emocjami, wyrażanie emocji/uczuć w sposób akceptowany społecznie,
- komunikowanie emocji, rozładowywanie emocji,
- przestrzeganie norm i obowiązujących zasad,
- samokontrola, ocena własnego zachowania (przyczyn, skutków), praca nad sobą,
- rozumienie zachowań/sytuacji społecznych, przyjmowanie perspektywy innych, przewidywanie zachowania innej osoby,
- rozpoznawanie zachowań asertywnych,
- rozumienie komunikacji, efektywne komunikowanie się i nawiązywanie pozytywnych relacji, dbanie o kulturę osobistą, maniery i wyrażanie szacunku,
- empatia, cierpliwość, myślenie o innych, słuchanie innych,
- podtrzymywanie przyjaźni,
- radzenie sobie ze stresem,
- rozwiązywanie konfliktów/problemów, podejmowanie wyborów,
- skuteczne współdziałanie w zespole, funkcjonowanie w grupie,
- praca na rzecz innych, niesienie pomocy, udzielanie i wzywanie pomocy.

Przeprowadzona diagnoza potrzeb stanowi podstawę realizacji trzech podstawowych celów, które wzajemnie będą się przeplatać podczas prowadzonych zajęć: terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych.

Cele terapeutyczne – rozumiane jako tworzenie możliwości odreagowywania emocji i napięć powstających na skutek wzrastania w urazowym otoczeniu, a także na skutek niepowodzeń szkolnych i społecznych oraz uzyskanie naprawczych doświadczeń emocjonalnych pozwalających na dokonanie zmian w zachowaniu. Zatem do głównych celów terapeutycznych należy:

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

Cele edukacyjne – pozwolą zdobyć uczniom wiedzę o sposobach rozwiązywania konfliktów w grupie rówieśniczej i sposobach łagodzenia agresji poprzez:

- wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- wzajemne poznanie się, integracja grupy,
- 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 nabywanie podczas zajęć umiejętności społecznych przydatnych w radzeniu sobie z problemami, które służyć będą 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.

Proces terapeutyczny realizowany podczas zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne polega przede wszystkim na korygowaniu niewłaściwych i wzmacnianiu pożądanych zachowań. Źródłami zmian są doświadczenia korekcyjne i odreagowanie emocjonalne.

Małgorzata Łoskot

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

Scenariusz 1	
Temat: Radosny dzień	
Cele ogólne	<ul style="list-style-type: none"> • zwiększenie świadomości dotyczącej przyczyn i sposobów wyrażania radości • dostarczenie wiedzy na temat adekwatnego, akceptowanego wyrażania radości zależnie od sytuacji i miejsca • ćwiczenie wyrażania radości na różne sposoby
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> • wzmacnianie poczucia pewności siebie poprzez rozwijanie umiejętności swobodnej ekspresji ciała i siebie (swoich myśli, potrzeb) • rozwijanie świadomości swoich mocnych i słabszych stron • nauka rozpoznawania znaczenia gestów, ekspresji mimicznej i ciała • nauka wykorzystywania komunikatów niewerbalnych (posługiwanie się gestem, mimiką, dystansem) • rozwijanie wyobraźni i kreatywności • zaspokojenie poczucia bezpieczeństwa • zwiększanie poczucia własnej wartości
Metody i techniki pracy	<ul style="list-style-type: none"> • zabawa ruchowa • praca samodzielna • praca w parach • rozmowa kierowana • spontaniczne wypowiedzi • retrospekcja
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • kolorowe kredki i mazaki • stare magazyny ilustrowane • nożyczki, klej • załącznik nr 1: <i>Oto Janek</i> • załącznik nr 2: <i>Rozsypanka wyrazowa</i> • załącznik nr 3: <i>Ukryte słowa</i> • karta pracy nr 1: <i>Co pomyślał Janek?</i> • karta pracy nr 2: <i>Mój radosny dzień</i>
Czas trwania	<ul style="list-style-type: none"> • 2 × 45 min

Adresaci

Uczniowie z klas I–III szkoły podstawowej objęci zajęciami rozwijającymi kompetencje emocjonalno-społeczne w ramach udzielanej im pomocy psychologiczno-pedagogicznej.