Zajęcia psychoprofilaktyczne
Temat: rozwijanie umiejętności społecznych

Spotkanie to przewidziane jest jako kontynuacja zajęć psychoprofilaktycznych na podstawie filmu: "Tajemnica zaginionej skarbonki". Jednakże zajęcia te mogą także pełnić rolę samodzielnego zestawu ćwiczeń z uczniami.

Cele zajęć:

- kształtowanie wzajemnego zaufania i wsparcia w klasie;
- pogłębienie umiejętności kontaktowania się z rówieśnikami;
- budowanie poczucia własnej wartości.

Metody pracy:

Ćwiczenia w parach, ćwiczenia w małych grupkach lub na forum klasy, psychoedukacja, rozmowa kierowana, praca indywidualna.

Uczestnicy zajęć:

Uczniowie kl. IV , V i VI szkoły podstawowej

Miejsce zajęć:

Pomieszczenie danej szkoły podstawowej. Ważne jest, aby sala była przygotowana do ustawienia krzeseł w okręgu.

Czas trwania zajęć:

2-3 godziny lekcyjne (w zależności od liczebności klasy).

Materiały pomocnicze:

Karta ćwiczeń: "Karta danych osobowych", karton o wymiarach 60 cm x 90 cm,
karteczki z przygotowanymi nazwami zawodów (lub uczuć), białe kartki A-4, kredki, mazaki, szpilki, tablica do pisania i kreda.

Przebieg zajęć:

1. Zapoznanie się z uczniami oraz omówienie celu spotkania..
2. Zestaw ćwiczeń integracyjnych i budujących poczucie bezpieczeństwa w klasie.
3. Zestaw ćwiczeń na pogłębienie umiejętności komunikowania się w grupie.
4. Zestaw ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości.
5. Podsumowanie spotkania.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ:

Na początku spotkania proponujemy ćwiczenia mające na celu budowanie wzajemnego zaufania oraz zintegrowanie klasy. Jest to podstawa do tworzenia poczucia bezpieczeństwa w grupie.
Następnie uczniowie pogłębiają swoje umiejętności dotyczące porozumiewania się, które polega na słownym i bezsłownym przesyłaniu informacji. Otwarte komunikowanie się kształtuje relacje między ludźmi i wpływa na poczucie własnej wartości.
Ostatnia część spotkania ma na celu pozytywne wzmocnienie uczniów poprzez odkrycie własnych zasobów i zalet. Nabycie pewności siebie pomoże uczniom przeciwstawić się w sytuacji presji otoczenia zachęcającej do destruktywnych zachowań (wypicia alkoholu, spróbowania narkotyków, kradzieży, wagarów itp.).
Zajęcia kończymy ćwiczeniem relaksacyjnym, którego celem jest wewnętrzne wyciszenie uczniów, a jednocześnie wzmocnienie zdobytych podczas spotkania umiejętności.

Przebieg zajęć.

/. Zapoznanie się z uczniami oraz omówienie celu spotkania (10 -75 min.).
Prowadzący żabcia podaje swoje imię i nazwisko oraz: wykonywany zawód. Następnie omawia cele zajęć: Spotkanie to ma na celu poprzez zabawę nauczyć dzieci pewnych umiejętności. które pomocą im w porozumiewaniu się z kolegami i koleżankami, a także pozwolą przyjrzeć się ich własnym zaletom i mocnym stronom.

Ćwiczenie: Karta danych osobowych.
Celem ćwiczenia jest lepsze poznanie się uczestników zajęć oraz budowanie wzajemnego zaufania.

Sposób realizacji:
Należy rozdać dzieciom szablon z Kartą danych osobowych (prowadzący może także wzór narysować na tablicy, a uczniowie sami tworzą dla siebie szablon). Uczestnicy wypełniają swoją Kartę i przypinają do ubrania. Następnie dzielą się informacjami o sobie z całą grupą.

Materiały pomocnicze:
Karta danych osobowych (w załączniku), długopisy, szpilki.

2. *Zestaw ćwiczeń integracyjnych i budujących poczucie bezpieczeństwa w klasie (15-25 min.)*
Celem ćwiczeń jest poprzez zabawę otworzenie sytuacji współpracy, empatii i pozytywnych emocji, warunkujących poczucie bezpieczeństwa w grupie.
Ćwiczenie: Miejsce po mojej prawej stronie jest wolne.

Sposób realizacji:

Uczestnicy siadają na krzesłach w kręgu pozostawiając jedno miejsce wolne. Zabawa polega na tym, że każdy kto będzie miał wolne miejsce po prawej stronie ma zaprosić kolegę z grupy, aby usiadł on obok niego. To ćwiczenie wymaga uważnego słuchania i szybkiego reagowania (np. "Miejsce po mojej prawej stronie jest wolne i zapraszam do siebie Anię." Ania szybko biegnie i siada , tym samym zwalniając tym swoje miejsce itp.)

Ćwiczenie: Masaż w kole.

Sposób realizacji:
Wszystkie dzieci stają w okręgu odwrócone do siebie plecami i mają za zadanie masować plecy osoby, która stoi na przeciwko nich. Na początku leciutko i delikatnie, następnie coraz szybciej i mocniej. Pod koniec dotyk powinien być ponownie subtelny. Potem dzieci odwracają się i następuje zmiana.

Ćwiczenie: Ślepe samochody.

Sposób realizacji:
Uczniowie dobierają się dwójkami. W parach pierwsza osoba ma zamknięte oczy i wyciągnięte do przodu ręce, które są jakby zderzakami, natomiast druga osoba stoi z tyłu, trzyma za ramiona swojego kolegę i ma kierować nim po całej klasie, jednocześnie dbając o ich wspólne bezpieczeństwo. Potem następuje zmiana ról.

Ćwiczenie: Podobieństwa.

Sposób realizacji:
Prowadzący staje na środku i mówi:
"Wszystkie dzieci, które.. "
- lubią owoce,
- jedzą często czekoladę,
- lubią szkołę;
- mają na sobie dzisiaj spodnie:
- cieszą się gdy są wakacje itp.
Uczniowie, którzy należą do podanej kategorii, wstają i biegną do nauczyciela.

Ćwiczenie: Tratwa ratunkowa.

Sposób realizacji:
Prowadzący kładzie papier na podłodze i wyjaśnia, że przedstawia on tratwę ratunkową.
Wszyscy członkowie danego zespołu (10-12 osób) mają zmieścić się na tratwie, stojąc przynajmniej jedną nogą i wytrzymać w tej pozycji 30 sekund.
Każdy zespół ma 3 minuty na przygotowanie.

Materiały pomocnicze: papier o wymiarach 60 cm x 90 cm

Omówienie:
- Jak się czujecie ?
- Która zabawa najbardziej się wam podobała '7

J. *Zestaw ćwiczeń na pogłębienie umiejętności komunikowania się w grupie. (30 - 45 min).*

Celem ćwiczeń jest podkreślenie znaczenia aktywnego słuchania i uwrażliwienie na komunikacją niewerbalną.
Ćwiczenie: Rozpoznawanie zawodów.

Sposób realizacji:
Chętny uczeń (w sumie 10 osób) losuje karteczkę z nazwą zawodu i ma za zadanie bez używania słów, ale za pomocą gestów, mimiki, odegrać małą scenkę w taki sposób, aby klasa mogła zgadnąć przedstawiany zawód . Po wykonaniu zadania osobę obrazującą dany zawód nagradza się brawami. W starszych klasach zamiast nazw zawodów mogą być przygotowane nazwy uczuć. Wówczas do ćwiczenia wybiera się dwie chętne osoby, które niewerbalnie przekazują wylosowane uczucie.
Materiały pomocnicze:
Koperta z zestawem zawodów (uczuć) napisanych na karteczkach.
(Przykładowa lista w załączniku).

Ćwiczenie: Głuchy telefon.

Sposób realizacji:
Prowadzący dzieli klasę na dwie grupy. Członkowie poszczególnych zespołów siadają w rzędzie. Nauczyciel przekazuje szeptem pierwszej osobie siedzącej informację, którą ta z kolei przekazuje następnej itd. Nikt poza osobą siedzącą bezpośrednio za nadawcą nie powinien słyszeć tej informacji. Informacja ma zawierać około 10 słów. Każdy może powiedzieć ją następnej osobie tylko jeden raz. Uczniowie będący na końcu szeregu podają usłyszane zdanie. Wygrywa ta grupa, której informacja była najbardziej zbieżna z początkową.

Ćwiczenie: Rozmowa rąk.

Sposób realizacji:
Uczniowie dobierają się w pary i za pomocą rąk mają pokazać lub przekazać :
a) Dzień dobry ;
b) ręce tańczące,
c) ręce są zmęczone;
d) ręce są radosne;
e) ręce są smutne;
O pożegnanie.

Omówienie: Co było trudne, a co łatwe do wyrażenia r

Ćwiczenie: Historyjka.

Sposób realizacji:
Prowadzący zapowiada:
"*Opowiem wam historyjka, następnie mój sąsiad z lewej strony będzie ją kanty f niwa/ dodając jedno zdanie itd. Ważne byście słuchali co inni mówią i nie stracili wątku. Starajcie się zastanawiać nad własnym zdaniem dopiero wtedy, gdy poprzednie dziecko zakończy .swoją opowieść.*
Na koniec ćwiczenia nauczyciel chwali uczniów za współpracę.
Przykładowe tematy historyjek:
"Wizyta w zamku"; "Wyprawa do obcego kraju"; "Wakacje na wsi", ""Zwiedzanie ZOO" itp.

4. Zestaw ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości (30-45 min.).
Celem ćwiczeń jest budowanie pozytywnego obrazu siebie i uczenie się czerpania z własnych możliwości.

Ćwiczenie: Zwierzęta.

Sposób realizacji:
Każdy z uczestników rysuje na kartce zwierzę, które według niego najlepiej symbolizuje jego cechy charakteru. Następnie rysunki zostaję ułożone na podłodze czystą strona do góry i każdy wybiera jedną kartkę (nie swoją) i patrząc na rysunek wpisuje trzy pozytywne cechy, które kojarzą mu się z tym

zwierzęciem. Prowadzący zbiera wszystkie prace, potem pokazuje rysunek i czyta wypisane cechy, a klasa stara się odgadnąć kto mógłby być jego autorem danego rysunku.

Ćwiczenie: Jestem dumny.

Sposób realizacji:
Każde dziecko z pewnością nauczyło się lub zrobiło coś pozytywnego, z czego może być zadowolone i dumne. Dzieci siedząc w okręgu uzupełniają po kolei początek zdania: "Jestem dumny z tego, że..." Np.:
Jestem dumny, że szybko pobiegłem na zawodach".
"Jestem dumna, że dostałam piątkę z matematyki".
"Jestem dumny, że ładnie zaśpiewałem piosenkę.
Nie zmuszamy żadnego z dzieci do zabrania głosu, ale delikatnie zachęcamy, ewentualnie naprowadzamy przypominając daną sytuację, w której uczeń dobrze sobie poradził.

Ćwiczenie: Relaks.

Sposób realizacji:
Prowadzący podaje instrukcję:
Stańcie na chwilę i zamknijcie oczy. Unieście do góry ręce i spróbujcie dotknąć dłońmi wyciągnijcie się jeszcze bardziej... i bardziej....Otwórzcie oczy i usiądźcie wygodnie. Znów zamknijcie oczy i nie obierajcie ich aż dam znak.
Czy jest wam wygodnie. Postarajcie się ułożyć jeszcze wygodniej.
Zacznijcie oddychać bardzo głęboko. i wyobraźcie sobie, że powietrze dociera aż do nóg i rąk.
Pomyślcie teraz o swoim przyjacielu....
Jeśli nie macie obecnie żadnego przyjaciela, to wymyślcie go sobiee.
Przyjrzyjcie się mu dobrze ...
*Jak wygląda...? Jaki ma kolor włosów.. ? Jakie ma oczy...*9
Spójrzcie na niego uważnie.
Wyobraźcie sobie teraz, że idziecie się bawić....
Dokąd pójdziecie? Co będziecie robić?
Wyobraźcie sobie, że wasz przyjaciel jest z wami w klasie....
Co chcielibyście z nim robić....?
Weźcie przyjaciela za ręką i pożegnajcie się z nim.
Wrócić znowu i otwórzcie powoli oczy...
Rozejrzyjcie się wokół siebie...
Czy także w swojej klasie macie przyjaciół 9
Omówienie:
- Co to znaczy, że ktoś jest moim przyjacielem ?
- Jak spędzam czas z przyjacielem 9
- Czy także człowiek dorosły może być dla was przyjacielem ^

5. Podsumowanie zajęć (5 min.).

- Nasze spotkanie dobiega końca.
- Która zabaw najbardziej się wam podobała 9 Dlaczego 9
- Chciałbym abyście o dzisiejszych zajęciach opowiedzieli swoim rodzicom.
- Pokażcie w domu swój rysunek ze zwierzątkiem jakim chcielibyście być i przeczytajcie jakie zalety ma wasze zwierzę.
- Potem poproście rodziców, domowników, czy nauczycieli, aby powiedzieli wam za co was cenią i chętnie chwalą.
- Dziękuję wam za wasze zaangażowanie, uwagę i współpracę podczas naszego spotkania

Przykładowa lista zawodów:

lekarz
nauczyciel
sekretarka
listonosz
sprzedawca
strażak
policjant
murarz

pielęgniarka
rolnik

Przykładowa lista uczuć:

radość
złość
przyjaźń
smutek
wstyd
wiara
duma
zmęczenie
strach
miłość