

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE

EMOCJONALNO – SPOŁECZNE

Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne służą kształtowaniu i rozwijaniu kompetencji emocjonalnych i społecznych, a więc jak najlepszemu przygotowaniu ucznia/wychowanka do pełnienia określonych ról społecznych.

Jakie umiejętności są rozwijane na zajęciach?

- Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji zarówno u siebie, jak i drugiego człowieka.
- Umiejętność właściwego reagowania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.
- Umiejętność rozpoznawania wpływu emocji na nasze decyzje i wybory.
- Umiejętność wyrażania emocji, opinii.
- Umiejętność podejmowania decyzji.
- Umiejętność wyznaczania celów oraz osiągania ich w możliwym zakresie.
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz rozładowania emocji.
- Umiejętność efektywnego komunikowania się i nawiązywania pozytywnych relacji: dialog, kultura słowa, asertywność, negocjowanie.
- Umiejętność radzenia sobie ze strachem, lękiem, wstydem, odrzuceniem, presją grupy.
- Umiejętność radzenia sobie ze złością.
- Umiejętność radzenia sobie z porażką ale również zachowania się w sytuacji sukcesu.
- Umiejętność samodzielnego działania w codziennych życiowych sytuacjach.
- Umiejętność samooceny, czyli adekwatnego obrazu własnej osoby.
- Umiejętność przestrzegania zasad i norm obowiązujących w grupie.
- Umiejętność oceny własnego zachowania i rozumienia zachowań /sytuacji społecznych.
- Umiejętność empatii oraz przewidywania zachowań innych osób.
- Umiejętność pracy w zespole, słuchania innych, okazywania szacunku drugiej osobie.

Katalog tych umiejętności nie jest zamknięty. Szeroki jest również wybór metod wykorzystywanych podczas zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno – społeczne, m.in:

- Horeoterapia, w tym taniec oraz elementy muzykoterapii.
- Terapia ruchem.
- Arteterapia, w tym techniki plastyczne.
- Biblioterapia, w tym bajkoterapia.
- Drama – np. pantomima, sytuacje symulowane.
- Metody rozwiązywania konfliktów – mediacje, negocjacje.
- Technika behawioralna – przede wszystkim dla dzieci i młodzieży autystycznej, z lękami.
- Gry i zabawy dydaktyczne, dyskusje, burze mózgów.

Na zajęcia kierowani są uczniowie, którzy posiadają zapis w opinii o konieczności objęcia ich taką formą wsparcia, ale także uczniowie z problemami adaptacyjnymi, nieśmiali, mający trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, agresywni, z obniżoną samooceną, brakiem motywacji do nauki, z nieumiejętnością radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, po przeżyciach

traumatycznych, przejawiający zachowania destrukcyjne czy ryzykowne. Dobór grupy i organizacja zajęć zależą od prowadzącego. Czas trwania zajęć to 45 minut. Może on zostać wydłużony lub skrócony ze względu na możliwości ucznia.

W naszej Placówce zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne prowadzone są przez pedagoga i psychologa szkolnego.

