PROGRAM SOCJOTERAPEUTYCZNY
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

mgr Monika Czechowska

Szkoła Podstawowa im. Św. Jana Pawła II
w Paczkowie

Trening umiejętności społecznych jest metodą terapii umożliwiającą osobom zmniejszenie deficytów w zakresie kompetencji społecznych i pozwalającą na skuteczniejsze radzenie sobie w życiu. Terapia obejmuje: kompetencje społeczne i komunikacyjne, emocje, umiejętności poznawcze, poczucie tożsamości i własnej wartości, a także samoocenę.

Program TUS został stworzony z myślą o uczniach kl Vb w Szkole Podstawowej w Paczkowie. Zajęcia będą przeprowadzane podczas zajęć z wychowawcą raz w miesiącu bądź w zależności od potrzeb i wynikających na bieżąco problemów czy sugestii uczniów.

Założenia ogólne:

- Poprawa jakości funkcjonowania społecznego dziecka w środowisku rodzinnym, szkolnym i pozaszkolnym;
- Zmniejszenie deficytów w zakresie kompetencji społecznych;
- Zdobycie umiejętności pozwalających na skuteczne radzenie sobie w życiu;

Główne obszary wsparcia:

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

Dzieci będą mogły ćwiczyć: radzenie sobie z emocjami, adekwatne zachowania społeczne i pracę w grupach. Będą uczestniczyć w modelowanych przez osobę prowadzącą interakcjach w celu stymulowania kompetencji emocjonalno-społecznych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w najbliższym środowisku rówieśniczym szkolnym i poza szkolnym. Poznają poprzez zabawę siebie i swoich kolegów, będą uczyć się umiejętności współpracy, bycia w relacji oraz rozumienia znanych z dnia codziennego sytuacji społecznych.

Uczestnicy programu:
- doświadczają akceptacji i bezpieczeństwa
- swobodnie wypowiadają się w grupie
- współpracują w grupie
- dostrzegają, nazywają i okazują swoje emocje
- potrafią używać asertywnego komunikatu „ja”
- potrafią słuchać
- wiedzą, jak poradzić sobie z złością, smutkiem, stresem lub agresją
- znają podstawowe znaki mowy niewerbalne

Cele zajęć:

- Uzyskanie sposobów radzenia sobie z huśtawką emocjonalną (rozróżnianie emocji – smutku, radości, złości, krzyku, płaczu, strachu, zdziwienia itp.); określanie powstawania jej przyczyn, kształtowanie umiejętności adekwatnego wyrażania uczuć do danej sytuacji i dostrzeganie odmienności u innych w ich przeżywaniu;
- Rozwijanie umiejętności zawierania przyjaźni, słuchania, zadawania pytań, inicjowania rozmowy poprzez zabawę (opartej na zasadach). Panowanie w interakcjach społecznych nad zachowaniem kontaktu wzrokowego i form grzecznościowych;
- Rozwijanie świadomości własnego ciała, umiejętności dzielenia przestrzeni, nawiązywania kontaktu oraz współpracy z kolegą/ koleżanką i grupą.

Cele szczegółowe – uczeń:

- Potrafi określić cechy przyjaciela;
- Potrafi określić najczęściej towarzyszący mu nastrój;
- Rozpoznaje u siebie reakcje dominujące;
- Potrafi wyrazić siebie i własne zdanie;
- Wie jak być asertywnym;
- Potrafi radzić sobie z emocjami;
- Potrafi rozpoznać stany emocjonalne u siebie i innych;
- Wie, w jaki sposób zachować się podczas sytuacji trudnych i konfliktowych;
- Umie nawiązywać pozytywne relacje z rówieśnikami;
- Zna poczucie własnej wartości;
- Potrafi przestrzegać normy i zasady społeczne;
- Potrafi wskazać zachowania, które podobają mu się lub nie podobają u innych osób;
- Dostrzega swoje pozytywne cechy i zalety innych;
- Potrafi współpracować i wczuć się w sytuację innych.
- Wie, w jaki sposób poradzić sobie ze stresem czy złością.

Metody pracy:

- rozmowa kierowana
- burza mózgów
- dramy
- ćwiczenia i techniki wyobrażeniowe
- ekspresja plastyczna
- zabawy słowno-muzyczne

Formy pracy:

indywidualna, grupowa.

Tematy zajęć:

1. Ja w grupie – budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
2. Ja i inni – szukanie podobieństw i różnic
3. Jestem ważny!
4. Zeszyt pięknych słów.
5. Agresja w nas i wokół nas- zajęcia z zakresu profilaktyki przeciwdziałania agresji i przemocy w szkole.
6. Komunikacja bez przemocy- skuteczne słuchanie
7. Kiedy dopada nas złość
8. Jestem wartościowym człowiekiem
9. Tworzymy grupę przyjaciół
10. Jak powinniśmy prawidłowo rozwiązywać konflikty?
11. Bez złości mamy więcej radości
12. Praca nad poczuciem własnej wartości
13. Rozpoznajemy i nazywamy uczucia.
14. Jak radzimy sobie z trudnymi emocjami.

Wyżej wymienione tematy zajęć są jedynie propozycją. Tematyka będzie dobierana w zależności od bieżących potrzeb i rozmów z uczniami.

Opracowała

Monika Czechowska