

Dobre praktyki w rozwiązywaniu problemów uczniów w Szkole Podstawowej nr 316 im. Astrid Lindgren w Warszawie

DOŚWIACZAM – CZUJĘ – ZMIENIAM

Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego np. z zespołem Aspergera z racji swoich zachowań nieakceptowanych społecznie, otrzymują zwykle negatywne komunikaty o sobie. Jest to często mechanizm prowadzący do utrwalania zaburzeń. Nasz **program pracy rozwijający kompetencje emocjonalno – społeczne dzieci na I etapie edukacyjnym (ze szczególnym uwzględnieniem dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego) DOŚWIADCZAM – CZUJĘ - ZMIENIAM** ma na celu uczenie umiejętności komunikacji ze sobą, z własnymi potrzebami oraz uczenie kontaktu z innymi (grupą rówieśniczą, dorosłymi). Ma za zadanie wyposażyć uczestników w wiedzę na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz zasad pracy i współpracy w grupie.

W naszym programie wykorzystujemy ćwiczenia obejmujące obszar pracy z emocjami, techniki relaksacyjne, gry, zabawy, techniki dramy, ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi i spostrzegawczość. Kiedy dziecko ma wiedzę, jak poradzić sobie w trudnej sytuacji oraz posiada „narzędzia” i ma możliwość ich przećwiczenia na naszych zajęciach, zwiększa to jego szanse na bardziej satysfakcjonujące kontakty z innymi. Chciałybyśmy, żeby dzieci poczuły się silniejsze, spokojniejsze i zobaczyły (w miarę możliwości) swoje mocne strony, również po to, by odkrywać radość życia i cieszyć się osiągnięciami.

Przykładowy scenariusz zajęć - czas realizacji: 60 minut lub 2 x 45 (w zależności od możliwości i potrzeb uczestników); **adresaci:** grupa 8-10 (dobrze, a

Kluczowe słowa/pojęcia:

- poczucie własnej wartości;
- wyrażanie siebie, swoich myśli, uczuć;
- samopoznanie;
- komunikowanie się werbalne;
- radzenie sobie ze strachem;

Cel ogólny: Kształtowanie kompetencji emocjonalno-społecznych w zakresie rozpoznawania, nazywania i radzenia sobie z emocjami.

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie. Przypomnienie zasad grupy.
2. Rundka w kręgu - każde dziecko podaje przykład miłej sytuacji, która wydarzyła się w jego życiu w tym tygodniu.
3. Dzieci otrzymują od prowadzących zajęcia kartkę z przedstawionym owalem twarzy, na którym mają narysować swój obecny nastrój: radość, smutek, złość, zniechęcenie itp. Po wykonaniu ćwiczenia osoby po kolei pokazują swoje prace, a pozostali zgadują, jakie to uczucie. Omówienie ćwiczenie, np. czy łatwo/trudno było narysować swoje uczucie, czy łatwo/trudno było rozpoznać narysowane uczucie?
4. Prowadzący prosi, aby każdy dokończył jedno zdanie:
 - Czuję się zadowolony, gdy ...;
 - Czuję się nieszcześliwy, gdy ...;

- Jestem radosny, gdy...;
 - Jestem zły, gdy ...;
 - Jestem spokojny, gdy...;
 - Jestem zawstydzony, gdy ...;
 - Boję się, gdy ...;
 - Jestem szczęśliwy, gdy ...
- Omówienie ćwiczenia pod względem łatwości/trudności odnalezienia sytuacji, w której czuli się w określony sposób.

5. Przypomnienie zajęć obejmujących temat uczucia strachu (reakcje ciała występujące przy tym uczuciu, w jakich sytuacjach się pojawia).
6. Wspólne rozegranie wykonanej przez prowadzących zajęcia gry z pytaniami i zadaniami skoncentrowanymi na uczuciu strachu z przykładowymi pytaniami: Co robię, kiedy się boję ...; Jakie sytuacje wywołują we mnie strach ...; Co się dzieje z moim ciałem, kiedy odczuwam strach ...; Jak dorośli zdaniem dzieci radzą sobie ze strachem ...
7. Rundka końcowa: Co dziś było dla mnie ważne, kiedy mówiliśmy o strachu?

Podsumowanie: Informacja zwrotna od uczestników na zakończenie zajęć - autorefleksja na temat funkcjonowania podczas zajęć oraz refleksja na temat relacji z innymi.