**Program rozwijający psychoedukacyjne kompetencje uczniów klas I-VI**

**Wstęp**

Psychoedukacja a rozwijanie kompetencji interpersonalnych uczniów w literaturze określa się „umiejętności społeczne, które wykorzystujemy w relacjach z innymi ludźmi w celu:

* osiągnięcia oczekiwanej skuteczności (podejście związane z potrzebą władzy i statusu),
* inicjowania i podtrzymywania pozytywnych relacji z innymi ludźmi (podejście związane z potrzebą aprobaty i akceptacji)”

Kompetencje interpersonalne stanowią element umiejętności psychospołecznych. Są one ściśle związane z naszą osobowością, a szczególnie z siedmioma jej głównymi cechami, którymi są: **kreatywność, dynamizm działania, komunikatywność, elastyczność, inicjatywa, współpraca w grupie oraz zarządzanie czasem**, a także z przekonywaniem innych do swoich racji, motywowaniem, inspirowaniem i zarządzaniem sobą oraz zespołem. W pojęciu umiejętności interpersonalnych mieszczą się następujące zdolności: *pewność siebie, budowanie autorytetu, asertywność, perswazja, obrona przed manipulacją, empatia i inteligencja emocjonalna, umiejętność rozwiązywania konfliktów, umiejętność radzenia sobie ze stresem, umiejętność realizacji celów społecznych, umiejętność negocjacji.*

Proponowany program rozwijający psychoedukacyjne kompetencje interpersonalne u uczniów klas IV-VI oraz klas I-III szkół podstawowych proponuje:

1. odejście od tradycyjnej formy organizacyjnej realizacji procesu dydaktycznego, czyli systemu klasowo–lekcyjnego, na rzecz spotkań dydaktyczno-wychowawczych o charakterze warsztatowo-sesyjnym
2. odejście od tradycyjnej relacji uczeń – nauczyciel na rzecz relacji terapeutycznych;
3. przyjęty model edukacji terapeutycznej, nawiązujący do modelu psychoterapii zintegrowanej – poznawczej, humanistycznej i transgresyjnej oraz pozytywnej;
4. fakt, iż podstawową formą nauki stają się warsztaty i sesje dyskusyjne, a formą jej planowania – scenariusze zajęć i projekt dydaktyczny;
5. fakt, iż preferowanym miejscem realizacji proponowanego w niniejszym projekcie innowacyjnego modelu psychoedukacji są odbywające się raz w tygodniu lekcje wychowawcze w dwóch grupach wiekowych: uczniów klas IV-VI oraz uczniów

 klas I-III;

**1. Cele ogólne**

Główny cel niniejszego programu związany jest z rozwijaniem psychoedukacyjnych kompetencji interpersonalnych uczniów klas IV –VI oraz klas I-III, dokonujących się w wyniku podejmowanych przez nauczycieli trenerów działań psychoedukacyjnych.

**2. Cele szczegółowe**

W wyniku realizacji tegoż programu uczennice i uczniowie klas I-III oraz klas IV -VI:

* + wiedzą, czym jest psychoedukacja i czemu ona służy,
	+ wiedzą, czym są kompetencje i jaką pełnią funkcję w naszym życiu,
	+ potrafią poprawnie komunikować się z innymi,
	+ potrafią motywować siebie i innych do podejmowania różnych rodzajów aktywności,
	+ potrafią współdziałać i współpracować z innymi,
	+ potrafią przystosować się do nowych warunków,
	+ potrafią sprawnie funkcjonować w sytuacji zmiany,
	+ potrafią logicznie myśleć i działać,
	+ są świadomi siebie i swoich możliwości.
	+ mają poczucie swojej tożsamości i przynależności kulturowej
	+ są elastyczni, kreatywni i twórczy,
	+ potrafią planować i realizować swoje cele,
	+ potrafią ustalać swoje priorytety i odróżniać rzeczy ważne od pilnych,
	+ potrafią dostrzegać różne problemy i innowacyjnie je rozwiązywać.

**Ostatecznie program ten powinien prowadzić do podniesienia efektywności nauczania – uczenia się uczniów szkół podstawowych.**

**3. Tematyka spotkań:**

**Spotkania odbywać się będą 3 razy w miesiącu po 4 godziny dla każdej grupy.**

**Spotkanie I:**

1. Umocnienie wiary w siebie poprzez pokazywanie i wzmacnianie mocnych stron ucznia, dostarczanie pozytywnych doświadczeń- sukcesu.
2. Jaki jestem – moje wewnętrzne i zewnętrzne ja.

**Spotkanie II:**

1. Rozwój emocjonalny - rozpoznawanie i wyrażanie emocji.
2. Razem możemy więcej (Linia życia; Budowanie wieży;)

**Spotkanie III:**

1. Zwrócenie uwagi na różnorodność potrzeb , marzeń, celów jako drogi do rozwijania własnej indywidualności jako wartości nadrzędnej dla każdego człowieka.
2. Budujemy poczucie własnej wartości (Wędrująca piłeczka; Dłoń;).

**Spotkanie IV:**

1. Radzenie sobie z różnymi trudnościami: jak walczyć ze stresem , strachem, agresją.
2. Trening sprawnego zarządzania sobą, czyli zostań swoim menadżerem (Detektyw; Uczuciowa zagadka; Katalog uczuć;).

**Spotkanie V:**

1. Sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów.
2. Opanowanie umiejętności dobrego komunikowania się.

**Spotkanie VI:**

1. Rozumienie i opanowanie reguł współistnienia w grupie.
2. Korzyści płynące z aktywnego słuchania.

**Spotkanie VII:**

1. Stosowanie zasad asertywności w kontakcie a drugim człowiekiem.
2. Czy jestem tolerancyjny?

**Spotkanie VIII:**

1. Racjonalne gospodarowanie własnym czasem jako droga do samorozwoju.
2. Podróż ku wartościom” –program zajęć z biblioterapii.

**Spotkanie IX:**

1. Style uczenia się, czyli kiedy uczę się najszybciej
2. Stymulowanie twórczego myślenia.

**Spotkanie X:**

1. Moja złość czasem rani –warsztaty rozwijające umiejętności radzenia sobie ze złością
2. Przezwyciężam, opanowuję złość i agresję

**Spotkanie XI:**

1. Trening twórczego myślenia” – dla uczniów klas III i IV.
2. Organizacja nauki domowej –warunki skutecznego uczenia się

**Spotkanie XII:**

1. Mapy myśli jako sposób na problemy w pracy z tekstem
2. Kim będę – moja przyszłość zależy ode mnie - warsztaty z zakresu orientacji zawodowej i szkolnej

**Spotkanie XIII:**

1. ABC emocji –warsztaty dla klas młodszych
2. Warsztaty integracyjne dla wszystkich uczniów

**Spotkanie XIV:**

1. Zajrzyj do siebie – kształtowanie samooceny opartej na dobrym myśleniu o sobie, kształtowanie autoakceptacji i spostrzegania siebie na tle innych
2. Poznajmy się – inni czy tacy sami

**Spotkanie XV:**

1. Mój plan dnia– profilaktyka i promocja zdrowia
2. Zdrowie na co dzień

**Spotkanie XVI:**

1. Co czuję - rozpoznawanie i nazywanie emocji, interpretowanie sytuacji w kategoriach uczuć i motywów
2. Co czują inni - rozpoznawanie uczuć pozytywnych i negatywnych, przewidywanie zachowań na podstawie obserwacji uczuć, kształtowanie zdolności do empatii

**Spotkanie XVII:**

1. Skuteczna komunikacja interpersonalna
2. Trudna sztuka rozwiązywania konfliktów

**Spotkanie XVIII:**

1. Jak radzić sobie ze stresem?
2. Strach ma wielkie oczy

**Spotkanie XIX:**

1. Czy warto się uczyć –warsztaty motywujące uczniów
2. Style uczenia się, czyli kiedy uczę się najszybciej

**Spotkanie XX:**

1. Przemoc międzyrówieśnicza.
2. Jak rozwiązywać pojawiające się konflikty?

**Spotkanie XXI:**

1. Mechanizmy uzależnienia.
2. Umiejętność odmawiania

**Spotkanie XXII:**

1. Moje mocne strony czyli określenie własnej inteligencji wielorakiej
2. Zajęcia integracyjne dla uczniów

**Spotkanie XXIII:**

1. Przemoc – czym jest i jak sobie z nią radzić
2. Komunikacja interpersonalna

**Spotkanie XXIV:**

1. Techniki zapamiętywania
2. Praktyczne wskazówki dotyczące organizacji nauki domowej

**Spotkanie XXV:**

1. Ortografia na 6 – spotkania warsztatowe
2. Już wiem, iż ortografia nie jest aż tak trudna

**Spotkanie XXVI:**

1. Zajęcia warsztatowe dotyczące ryzyka uzależnień od środków psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych
2. Sposób na wagary –jak radzić sobie z trudnościami będącymi przyczyną opuszczania zajęć

**Spotkanie XXVII:**

1. Podróż do kariery dobra, prawdy i mądrości
2. Trening umiejętności społecznych dla uczniów z Zespołem Aspergera i nieśmiałych

**4. Metody i techniki nauczania – uczenia się**

1. Spełnianie kryteriów nowoczesnego kształcenia poprzez stosowanie aktywizujących metod pracy, które umożliwiają przede wszystkim:

* wgląd w daną sytuację czy zjawisko,
* uruchomienie intuicji,
* wykazanie się kreatywnością,
* wykazanie się spontanicznością i oryginalnością w podejmowaniu i realizowaniu działań kształcąco-wychowawczych.
* Zgodnie z założeniami opracowanego programu, przyjęto, że metodami stanowiącymi podstawę realizacji tego programu będą:
* burza mózgów z fazą jej weryfikacji,
* drzewko decyzyjne,
* metoda przypadków,
* praca z fiszką,
* mapy mentalne.

 2. Aranżowanie znaczących osobistych doświadczeń i odkryć

* Koncentracja na doświadczaniu – interpretacja dzieł sztuki.
* Metody oparte na ekspresji – drama i psychodrama.
* Metody oparte na impresji.

3. Treningi autogenne, relaksacyjne, interpersonalne i twórcze

* Siła sugestii.
* Medytacje.
* Treningi – „stan zatopienia się w sobie”.

4. Treningi doświadczania pozytywnych emocji

* Performance
* Metody symulacyjne.
* Sukces osiągnięty w wyobraźni.

 5. Warsztaty poznawcze – doświadczenie praktyczne

* Wejście.
* Opracowanie informacji.
* Wyjście.
* Skupienie na doświadczaniu.
* Skanowanie.
* Trening intuicyjnego myślenia.

6. Zabawa

7. Techniki dialogowe, analizy i interpretacji, oporu, przepracowania, modelowania

* Dyskusje, debaty, rokowania.
* Mediacje, negocjacje.
* Rozmowy kontrolowane.
* Snucie opowieści.
* Dialog z wyimaginowanymi postaciami.
* Mandala.

8. Dziennik „wyrażania wdzięczności”

9. **8 kroków ku szczęściu** - tworzenie listy sytuacji, w których czujemy się szczęśliwi, a następnie przygotowanie uniwersalnego planu czy uniwersalnej strategii, która:

* doprowadzałaby do poczucia szczęścia,
* pozwalałaby to szczęście utrzymać.

10. Inne aktywne metody nauczania – uczenia :

* uczenie się od siebie,
* uczenie się międzypokoleniowe.

Jednym z kryteriów doboru powyższych metod stał się aspekt dostrzegalnych różnic rozwojowych dziewcząt i chłopców, uwarunkowanych specyfiką płci.

**5. Formy organizacji psychoedukacji**

1. Zajęcia grupowe
2. Zajęcia zespołowe – zespół (team) jest czymś więcej niż tylko grupą ludzi dostrzegających, że mają wspólny cel.
3. Zajęcia indywidualne – przeznaczone są dla każdego ucznia, który odczuwa potrzebę skorzystania z indywidualnej pomocy, gdyż sam nie radzi sobie z istniejącymi problemami.

**6. Ewaluacja i monitoring programu**

* Obserwacja uczniów, dostarczanie informacji zwrotnych nauczycielom, wychowawcom
* Rozmowa z uczniami, samoocena i praca artystyczna na wybrany temat oraz samodzielna realizacja wybranych wspólnie z nauczycielem zadań.
* Każde spotkanie kończy się ustnymi relacjami zwrotnymi.
* Na zakończenie zajęć anonimowa ankieta ewaluacyjna.
* Diagnoza:
1. preferencje zmysłowe i potrzeby w zakresie afiliacji,
2. tendencje w zakresie przetwarzania informacji,
3. układ inteligencji wielorakiej,
4. lateralizacja i fizjologiczna odporność na stres