

# **Program wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniów „Jak się czujesz, porozmawiajmy o emocjach”**

## **I. WSTĘP**

Nasza psychika jest odzwierciedlana w ciele, samopoczucie i myśli są widoczne w postawie i spięciu mięśni. Jednakże nie zawsze zauważamy, iż to przełożenie działa również odwrotnie, tj. nasze ciało daje sygnały psychice i determinuje nasze samopoczucie.

Epidemia wywołana przez COVID-19 to całkowicie nowa sytuacja i u większości z nas budzi uzasadniony lęk, stres, a także frustrację. Wiąże się z tym duża dawka negatywnych emocji, napięcia i niepewności. Wymuszone nią zmiany, izolacja, ograniczenie aktywności, poczucie zagrożenia niewątpliwie wpływają na psychikę dzieci i młodzieży, które doświadczają wielu trudnych emocji – od lęku, przez smutek i złość. Brak kontaktu z rówieśnikami, nowa organizacja nauki, jest dla nich nie lada wyzwaniem. To wszystko wywołuje stres, nadpobudliwość psychoruchową i problemy z koncentracją, co z kolei stanowi podstawowe przyczyny niepowodzeń szkolnych u uczniów. Dzieci i młodzież są spięte, nie umieją prawidłowo oddychać, występuje u nich niewłaściwa postawa ciała, wiele z nich jest nadwrażliwych, zestresowanych, smutnych. Często uskarżają się na bóle głowy i brzucha. Kłopoty te przekładają się na osiągnięcia uczniów i ich dalsze życie w ogóle. W związku z tym można prognozować nie tylko pogorszenie się ich wyników w nauce, ale również zaniżenie samooceny oraz złe samopoczucie. Dzieci potrzebują zrozumienia i akceptacji dla swojego stylu odczuwania, myślenia, uznania, że są odrębną, pełnowartościową osobą. Potrzebują nazwania i wyjaśnienia oraz wskazania sposobów radzenia sobie z emocjami.

Dlatego bardzo ważna w tym trudnym czasie jest dbałość o ich kondycję psychiczną oraz wsparcie, życzliwość, otwartość ze strony dorosłych – rodziców i nauczycieli.

Poprzez realizację niniejszego programu chcemy nauczyć uczniów, jak radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami.

## **II. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE**

Program wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniów „Jak się czujesz, porozmawiajmy o emocjach” ma pomóc uczniom szkoły podstawowej w zmianie stosunku do siebie, ułatwić dostrzeżenie swoich mocnych stron, uczyć jak korzystnie je zaprezentować i wzmacniać wiarę we własne możliwości. Zakłada poznanie przez dzieci i młodzież sposobów odreagowania negatywnych emocji oraz rozwój i kształtowanie umiejętności pozytywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Podczas zajęć realizowanych w ramach programu

uczniowie będą uczyć się rozumieć własne potrzeby, regulować swój rytm pracy, zbierać siły, aktywizować i koncentrować się, odprężać, wypoczywać, redukować napięcia emocjonalne.

### **III. CELE**

#### **Uczeń:**

- kontroluje i panuje nad swoim ciałem, zachowaniem i otaczającą rzeczywistością,
- wypracowuje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami stresującymi,
- akceptuje swoje uczucia i nastroje,
- wzmacnia poczucia własnej wartości,
- dostrzega pozytywną i przyjemną stronę zdobywania wiedzy,
- rozpoznaje związki i różnice między myślami, uczuciami i działaniami,
- panuje nad złością, unika potyczek słownych, bijatyki i niewłaściwego zachowania,
- wyraża pozytywne uczucia w stosunku do własnej osoby, szkoły, rodziny,
- rozpoznaje uczucia innych osób i wykazuje wrażliwość na nie,
- zachowuje się prospołecznie i harmonijnie współpracuje w grupie,
- przedstawia swoje emocje w pracach plastycznych,
- zna swoje ciało i wyraża ruchem swoje stany emocjonalne.

#### **Nauczyciel:**

- zwraca uwagę na rozwój społeczno-emocjonalny uczniów i ich dobrostan psychiczny,
- udziela wsparcia w sytuacjach wymagających fachowej pomocy,
- stosuje ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi uczniów,
- stwarza sytuacje do rozmów związanych z emocjami dzieci i młodzieży,
- współpracuje z rodzicami w celu wymiany informacji,
- stosuje metody integrujące zespoły klasowe,
- wykorzystuje na zajęciach techniki oraz metody relaksacji,
- wspiera uczniów w utrzymywaniu relacji z przyjaciółmi i rówieśnikami, np. planując zdalne zadania dydaktyczne w taki sposób, aby wymagały one pracy grupowej.

### **IV. ZADANIA**

#### **1. Rozwój społeczny:**

- Integracja grupy
- Umiejętność autoprezentacji.
- Wdrażanie norm pracy w grupie.
- Ćwiczenie umiejętności pracy w parach i zespole.
- Ćwiczenie sposobów adekwatnego zachowania się w różnych sytuacjach.

- Nauka inicjowania i podtrzymywania kontaktów.
- Ćwiczenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
- Gry i zabawy ruchowe sprzyjające pokonywaniu dystansu fizycznego.

## **2. Rozwój komunikacji:**

- Inicjowanie i umiejętność prowadzenia rozmowy.
- Aktywne słuchanie.
- Jasne przekazywanie informacji.
- Umiejętność odmawiania – asertywność.
- Nauka rozpoznawania mowy ciała.

## **3. Rozwój emocjonalny:**

- Określanie stanów emocjonalnych i ich przyczyn.
- Praca nad właściwym wyrażaniem emocji i radzeniem sobie w sytuacjach trudnych.
- Ekspresja siebie poprzez swobodną aktywność i zabawy ruchowe.

## **4. Kształtowanie pozytywnej samooceny:**

- Rozwijanie świadomości swoich mocnych i słabszych stron.
- Rozwijanie świadomości różnic i podobieństw między osobami.
- Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji, adekwatnych do własnych możliwości i sytuacji.
- Nauka przyjmowania informacji zwrotnych.
- Wzmacnianie poczucia pewności siebie poprzez rozwijanie umiejętności swobodnej ekspresji ciała i siebie.

## **V. METODY I FORMY PRACY**

### **1. Relaksacja metodą Dennisona stosowana w momentach stresu – „Czy gimnastyka pomoże nam w nauce/walce ze stresem?”**

- Ćwiczenia wprowadzające:

- Picie wody,
- Ruchy naprzemienne,
- Punkty na myślenie,
- Pozycja Cook’a.

- Ćwiczenia na przekraczanie linii środka:

- Ruchy naprzemienne,
- Leniwe ósemki dla oczu,

- Leniwa ósemka alfabetyczna,
- Słoń,
- Krążenie szyją,
- Kołyska,
- Rowerek.

- Ćwiczenia rozciągające:

- Sowa,
- Aktywna ręka,
- Zginanie stopy.

- Ćwiczenia energetyzujące:

- Kapturek myśliciela,
- Energetyczne ziewanie,
- Oddychanie przeponowe.

## **2. Przedstawienie emocji za pomocą kontaktu ze sztuką – malowanie rękami.**

- Dyskusja na temat własnych emocji.
- Zapoznanie z techniką malowania palcami lub rękami, nabierania farby, sposobu rozprowadzania jej po kartce.
- Malowanie palcami lub rękami prac przedstawiających obraz danego dziecka „Jaki jestem?”
- Wystawa prac.
- Omawianie emocji przedstawionych na kartce papieru.

## **3. Terapia muzyczna/choreoterapia.**

Zabawy mające na celu dostrzeżenie i wyrażanie w akceptowany sposób negatywnych emocji:

- Kiedy jestem wściekły.
- Czy widziałeś wściekłego Marka?
- Z mieszanymi uczuciami.
- Dziko wściekły.
- Symbole agresji.

Zabawy na opanowanie złości i agresji:

- Start rakiety.
- Obrona przed zaczepkami.
- Balonowa bitwa.

- Protokół złości i zdenerwowania.

#### **4. Bajkoterapia.**

- Czytanie bajki dostosowanej do poziomu edukacyjnego.
- Omówienie bohaterów opowiadania oraz najważniejszych wydarzeń.
- Uzmysłowanie sensu rozmowy o swoich lękach.
- Sposoby pozbycia się lęku.
- Wyciągnięcie wniosków.

#### **5. Drama – „Jak radzić sobie z emocjami”.**

- Opowiadanie historii w kole.
- Stop - klatka.
- Scenki dramowe.
- Rzeźba.

#### **6. Oglądanie filmów na temat uczuć, emocji.**

#### **7. Tworzenie wypowiedzi pisemnych** (np. kartka z pamiętnika) „Dzisiaj jestem jak...”, „Dzisiaj czuję się...”, „Dzisiejszy dzień był dla mnie...”

#### **8. Nagrywanie filmików (tzw. autoprezentacji) dotyczących własnych zainteresowań.**

Uczniowie w kilkuminutowych prezentacjach opowiadają o tym, co lubią robić, w czym są dobrzy, co ich ciekawi. Prezentacji może towarzyszyć pokaz przedmiotów związanych z tym zainteresowaniem. Oprócz lepszego poznania się przez zespół klasowy pokazujemy uczniowi, że to, co robi w czasie wolnym, jest ciekawe, ważne i rozwijające.

#### **9. Tworzenie lapbooków, np. o emocjach, sposobach radzenia sobie z nimi.**

#### **10. Trening uważności.**

- Trenowanie zdolności skupienia uwagi na oddechu, na doznaniach zmysłowych, na nauce wyciszania się.
- Ćwiczenie życzliwej, akceptującej postawy wobec samego siebie.
- Ćwiczenia koncentracji w formie zabaw, np. wsłuchiwanie się w dźwięki, rozpoznawanie dźwięków, rozpoznawanie przedmiotów poprzez dotyk, rozpoznawanie smaków i zapachów, ćwiczenia relaksacyjne.

## **VI. ODBIORCY PROGRAMU**

Odbiorcami Programu wsparcia psychologiczno – pedagogicznego „Jak się czujesz, porozmawiajmy o emocjach” są uczniowie klas I – VIII Szkoły Podstawowej im. Orła Białego w Granowcu.

## **VII. OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW:**

- Nabycie umiejętności odreagowania negatywnych emocji.
- Rozwój i kształtowanie umiejętności pozytywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- Integracja uczestników .
- Uwrażliwienie na drugiego człowieka.
- Docenienie wartości drugiego człowieka.
- Nabycie umiejętności oraz wiedzy przydatnej do lepszego funkcjonowania w różnych środowiskach.
- Rozwój postawy akceptującej siebie, swoje uczucia, zainteresowania.

## **VIII. EWALUACJA**

Ewaluacja dokonywana będzie na podstawie obserwacji uczestników zajęć podczas wykonywanych ćwiczeń – czy rozwija się ich umiejętność pozytywnego myślenia o sobie, ukazywania pozytywnych cech osobowości, akceptowania ograniczeń, odkrywania osobistych zasobów, itd.

Ponadto program zostanie oceniony przez uczniów na ostatnich zajęciach (ankiety, niedokończone zdania, refleksje na temat zajęć, określenie na schemacie poziomu zadowolenia z uczestnictwa w programie).