

II. Praca z programem

1. Możliwości wykorzystania programu

Program *MOC EMOCJI PRO. KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE Poziom 2* może być stosowany podczas:

- godzin wychowawczych w klasach IV–VIII;
- zajęć socjoterapeutycznych;
- zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne;
- zajęć o charakterze terapeutycznym;
- zajęć świetlicowych i innych.

Scenariusze umożliwiają systematyczną pracę. Dzięki ich przejrzystej strukturze każdy nauczyciel/wychowawca szybko i łatwo przystąpi do realizacji działań profilaktycznych bądź interwencyjnych. Wystarczy wybrać potrzebny temat i przeprowadzić zajęcia z grupą według podanego scenariusza.

2. Tematyka i struktura zajęć

W programie *MOC EMOCJI PRO. KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE Poziom 2* materiał nauczania został podzielony na trzy poziomy (odpowiadające grupom wiekowym). Na każdym z nich kształcą się te same kompetencje, ale w sposób dostosowany do wieku uczniów – układ zagadnień zakłada, że następują systematyczny przyrost wiedzy i rozwój umiejętności uczniów.

Poziom I jest przeznaczony dla uczniów klas IV. Składa się z 20 tematów:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Wszystko się zmienia | 11. Moje mocne strony |
| 2. W naszej grupie | 12. Rodzina – mój mały świat |
| 3. Dzielimy się obowiązkami | 13. Ważne i ważniejsze |
| 4. Po co nam zasady? | 14. Szanuję siebie i innych |
| 5. Emocje mają moc | 15. Umiem o sobie zadbać |
| 6. Jak ze sobą rozmawiać? | 16. Jak oswoić strach? |
| 7. Jak rozwiązywać konflikty? | 17. Marzenia i plany |
| 8. Stop! To jest przemoc! | 18. Gdy zabraknie internetu |
| 9. Razem damy radę | 19. Zdrowo i smacznie |
| 10. Czym jest empatia? | 20. W wolnym czasie |

Tematy są okazją do realizacji takich zagadnień, jak zmiany w życiu i adaptacja do nowych warunków, rozpoznawanie i nazywanie emocji, radzenie sobie z trudnymi emocjami, budowanie dobrej atmosfery w zespole oraz współpracy, obowiązki, postawy: empatia i szacunek, poczucie własnej wartości (mocne strony), respektowanie zasad, komunikowanie się i bariery, rodzina i jej znaczenie, dokonywanie wyborów, wartości w życiu człowieka, marzenia, strach

i radzenie sobie z nim, rozpoznawanie swoich potrzeb i dbałość o siebie, internet – jego zalety i zagrożenia, zdrowe nawyki żywieniowe, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych, atrakcyjne spędzanie wolnego czasu.

Poziom II jest skierowany do uczniów klas V i VI. Składa się na niego 20 tematów:

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Jesteśmy razem w grupie | 11. Myślę kreatywnie |
| 2. Emocje bez tajemnic | 12. Warto pomagać |
| 3. Troszczę się o siebie | 13. Wyrazy wdzięczności |
| 4. Lekcje odpowiedzialności | 14. Stres... ma wielkie oczy |
| 5. Decyzje i ich konsekwencje | 15. Kłótnie i nieporozumienia |
| 6. Dbam o swoje ciało i zdrowie | 16. Samotność, która boli |
| 7. Internet – źródło (dez)informacji | 17. Moje talenty |
| 8. Każdy jest w czymś dobry | 18. Moja kultura – moja wizytówka |
| 9. Każdy z nas popełnia błędy | 19. Bez telefonu |
| 10. Sposoby na trudne sytuacje | 20. Nasz wspólny sukces |

Tematy są okazją do realizacji takich zagadnień, jak praca z różnicami, umiejętność współpracy, emocje swoje i innych, kondycja psychiczna i fizyczna, odpowiedzialność, świadome podejmowanie decyzji, odkrywanie mocnych stron u siebie i innych, rzetelność informacji w internecie, prawo do błędu, trudne sytuacje życiowe, kreatywne myślenie, wzajemna pomoc, wdzięczność, stres i radzenie sobie z nim, rozwiązywanie nieporozumień, odkrywanie i rozwijanie talentów, kultura osobista, wady i zalety korzystania z telefonu, sukces.

Poziom III przeznaczony jest dla uczniów klas VII i VIII. W jego skład wchodzi 20 tematów:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Role w grupie | 11. Gdy zachoruje ktoś bliski |
| 2. Ludzie wokół mnie | 12. Mam plan |
| 3. Co mnie motywuje do działania? | 13. Moja przyszłość w moich rękach |
| 4. W świecie wartości | 14. Oblicza depresji |
| 5. Chcę być sobą | 15. Jak się zachowasz? Masz wybór |
| 6. Szczerowość w relacjach | 16. Po stracie |
| 7. Współpraca i rywalizacja | 17. Manipulacja czy perswazja? |
| 8. Jak się dogadać z rodzicami? | 18. Cyberprzemoc i jej skutki |
| 9. Dla siebie czy dla innych? | 19. Dieta cud? |
| 10. Przyjaźń czy kochanie? | 20. Sztuka autoprezentacji |

Tematy są okazją do realizacji takich zagadnień, jak relacje z innymi oraz szczerowość w relacjach, rozumienie i respektowanie zasad, motywacja, rozwiązywanie konfliktów, właściwe zachowanie się w różnych sytuacjach, wartości, wyznaczanie sobie celów i planów na przyszłość, choroba w rodzinie, depresja, cyberprzemoc, autoprezentacja, perswazja i manipulacja, zdrowe odżywianie.

Zajęcia zaproponowane w programie *MOC EMOCJI PRO. KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE Poziom 2* mają stałą strukturę, niezależnie od tematu i poziomu:

1. **Rozpoczęcie zajęć w kręgu, wprowadzenie tematu** – runda wstępna (w której uczniowie określają swoje emocje, swój nastrój lub poziom energii), poinformowanie uczestników o celu zajęć – prezentacja problemu/zagadnienia.
2. **Praca z programem multimedialnym** – praca z tablicą interaktywną lub rzutnikiem:
 - a) pytania otwierające temat lekcji,
 - b) oglądanie filmów animowanych, prezentacji multimedialnych,
 - c) wykonywanie ćwiczeń interaktywnych.
3. **Trening uważności** – rozwijanie koncentracji, spostrzegawczości, percepcji słuchowej, percepcji wzrokowej, wyobraźni przestrzennej, pamięci.
4. **Zadania kreatywne** – praca w grupach, pogadanki, elementy dramy, karty pracy – pogłębienie tematu, praca nad zagadnieniem.
5. **Runda końcowa w kręgu** – podsumowanie zajęć.

3. Czas trwania i rytm zajęć

Każdy temat z poziomu I, II i III może zostać omówiony podczas 45-minutowego spotkania. Czas trwania zajęć jest uzależniony przede wszystkim od psychofizycznych możliwości uczniów, ich tempa pracy, zainteresowania tematem i proponowanymi ćwiczeniami. Zagadnienia mogą być realizowane przez osobę prowadzącą zajęcia stosownie do potrzeb grupy oraz zaangażowania uczestników. Niektóre tematy można rozbić na przykład na dwie jednostki lekcyjne. Czas na realizację prac kreatywnych, plastycznych można wydłużyć ze względu na tempo pracy uczniów, ich uzdolnienia i pomysły. **Jeśli jakiś temat zostanie rozbity na dwa spotkania, należy pamiętać o tym, aby na drugich zajęciach przypomnieć uczniom ich cel.** Każda lekcja powinna też zakończyć się rundą końcową – podsumowującą.

Zajęcia można realizować w kolejności zaproponowanej w programie *MOC EMOCJI PRO. KOMPETENCJE EMOCJONALNO-SPOŁECZNE Poziom 2* bądź zgodnie z potrzebami grupy. Optymalnym rozwiązaniem jest zaplanowanie ich raz w tygodniu i włączenie jako stałego elementu do tygodniowego rozkładu zajęć.

PODSUMOWANIE CYKLU ZAJĘĆ

Na zakończenie cyklu zajęć warto poświęcić czas na dokonanie ewaluacji. W tym celu można posłużyć się przygotowaną ankietą ewaluacyjną.