

PROGRAM SOCJOTERAPEUTYCZNY - ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE EMOCJONALNO - SPOŁECZNE

1. Założenia programu:

Program zajęć socjoterapeutycznych – rozwijających kompetencje emocjonalno - społeczne jest jedną z form pomocy psychologiczno – pedagogicznej adresowaną do młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym. Zaburzenia w funkcjonowaniu młodzieży dotyczą głównie relacji z otoczeniem: rówieśnikami i dorosłymi. Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne ukierunkowane są na rozwój umiejętności skutecznego komunikowania się, rozwiązywania konfliktów, okazywanie empatii i rozumienie własnych emocji, a także rozwój zdolności radzenia sobie z problemami związanymi z procesem rozwojowym.

Zajęcia mają wprowadzić młodzież w szeroko rozumianą różnorodność, przełamywać etnocentryczny sposób myślenia i przygotowywać do życia w wielokulturowym świecie.

2. Cele programu:

Cel główny:

- rozwój emocjonalno - społeczny
- stymulowanie twórczego myślenia
- rozwój osobowości ucznia

Cele szczegółowe:

CELE TERAPEUTYCZNE dotyczą odreagowania emocji i napięć związanych z okresem dorastania (niepowodzenia szkolne i społeczne) oraz uzyskanie pozytywnych doświadczeń emocjonalnych pozwalających na zmianę zachowań i sądów poznawczych:

- poznanie mocnych stron, budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia własnej wartości,
- stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
- zaspokojenie potrzeby bycia ważnym,
- rozpoznawanie i nieagresywne wyrażanie emocji,

- poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania, nauka nowych umiejętności społecznych,
- poznanie metod radzenia sobie ze stresem,
- rozwijanie zdolności akceptacji siebie i innych oraz empatii,
- uczenie postaw wzajemnego szacunku i partnerskich relacji między płciami.

CELE EDUKACYJNE ukierunkowane są na pogłębienie wiedzy dotyczącej umiejętności emocjonalno – społecznych:

- zdobywanie umiejętności skutecznego porozumiewania się i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów
- doskonalenie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji,
- rozbudzanie szacunku do odmienności i różnorodności oraz kształtowanie kompetencji wielokulturowych

CELE ROZWOJOWE dotyczą zdobywania umiejętności społecznych niezbędnych w radzeniu sobie z problemami osobistymi związanymi z etapem rozwojowym:

- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej i jej aprobaty,
- zaspokojenie potrzeb wyrażania siebie i intymności,
- zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej,
- budowanie poczucia wspólnoty grupowej,
- wchodzenie w dorosłość – podążanie w kierunku rozwoju potrzeb indywidualnych.

3. Struktura zajęć socjoterapeutycznych - zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno – społeczne:

Zajęcia socjoterapeutyczne tworzą dynamiczną całość, na którą składają się określone etapy pracy z grupą:

- Wstępny etap - okres powstawania grupy. Na tym etapie uczestnicy grupy zapoznają się ze sobą i oczekiwaniami wobec siebie. Grupa zaczyna tworzyć swoją strukturę i normy. Zadaniem prowadzącego jest tworzenie okazji do aktywnego uczestnictwa i podejmowania wielu różnorodnych interakcji.

- Etap przejściowy charakteryzuje się ujawnianiem lęku i mechanizmów obronnych uczestników. Członkowie grupy obawiają się zmian, pogłębiania samoświadomości, konfrontowania się z trudnymi treściami. Zadania prowadzącego to uczenie rozpoznawania i radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi oraz dbanie o otwartą i bezpośrednią komunikację.
- Właściwy etap pracy z grupą - realizacja celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych.
To czas konstruktywnej pracy, charakteryzuje się wzrostem zaufania i spójności. Komunikacja jest otwarta, pojawiają się poważne osobiste tematy, uczestnicy chcą dać się poznać. Zadania prowadzącego to modelowanie i dbanie o interpretowanie wzorców zachowań uczestników, motywowanie ich do zmiany.
- Ostatni etap pracy z grupą –zamknięcie procesu grupowego i pracy indywidualnej.

Zadania prowadzącego polegają na towarzyszeniu i akceptowaniu trudnych emocji związanych z rozstaniem, stwarzaniu okazji do wyrażania ich, a także do podsumowania pracy grupy i swojego w niej udziału.

4. Tematyka zajęć socjoterapeutycznych:

- I. Zajęcia integrujące grupę
 1. Poznanie się wzajemne, budowanie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i otwartości.
 2. Praca nad budowaniem poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny
 3. Wzmacnianie samodzielności i indywidualności.
- II. Emocje i uczucia:
 1. Rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych uczuć.
 2. Konstruktywne wyrażanie i odreagowanie emocji.
 3. Empatia.
- III. Skuteczna komunikacja:
 1. Zdobywanie umiejętności negocjowania i konstruktywnego porozumiewania się.
 2. Zdobywanie wiedzy na temat barier komunikacyjnych.
 3. Zdobywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
- IV. Psychoedukacja:

1. Psychoprofilaktyka uzależnień.
 2. Zachowania asertywne: podstawowe rodzaje postaw i zachowań ludzkich (agresywne, uległe, asertywne).
 3. Edukacja seksualna.
 4. Wielokulturowość – wiedza dotycząca różnorodności społecznej i przeciwdziałanie dyskryminacji.
- V. Zamknięcie pracy z grupą - spotkanie podsumowujące pracę grupą.

5. Metody pracy:

W trakcie zajęć socjoterapeutycznych wykorzystuje się różne metody pracy z grupą. Kluczową metodą jest praca w kręgu i rundka jako technika dzielenia się swoimi doświadczeniami. Forma kręgu umożliwi wszystkim uczestnikom bezpośredni kontakt wzrokowy, sprzyja nawiązywaniu kontaktu emocjonalnego, wyrównuje pozycje społeczne i zmniejsza dystans, zwłaszcza pomiędzy osobami prowadzącymi a uczestnikami spotkań.

- praca w kręgu
- „burza mózgów”
- rysunki i prace plastyczne
- inscenizacje, odgrywanie scenek
- dyskusja
- gry psychoedukacyjne i inne

6. Forma realizacji programu:

Program realizowany będzie na trzech poziomach edukacyjnych (I, II, III klasa) w ciągu roku szkolnego. Zajęcia odbywać się będą jeden raz w tygodniu 90 minut z całą klasą będącą jednocześnie grupą socjoterapeutyczną. Z racji specyfiki Ośrodka szczególną rolę należy przypisać pierwszemu blokowi tematycznemu „Integracja i budowa zaufania w grupie”. Cykl zajęć z tego bloku zostanie wydłużony na pierwszym poziomie edukacyjnym i zgodnie z potrzebami grup socjoterapeutycznych na pozostałych poziomach edukacyjnych. Szczególne miejsce w realizacji programu zajmują zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno- społeczne.

Program nauczania konkretnych umiejętności z kategorii zachowań prospołecznych realizowany jest z wykorzystaniem: modelowania, odgrywania ról, informacji zwrotnej, przenoszenia umiejętności ćwiczonych w grupie do codziennego życia.

7. Uzyskane efekty zajęć socjoterapeutycznych:

- integracja grupy ,umiejętność współdziałania
- zdobycie kompetencji emocjonalno - społecznych, tj.: autoprezentacji, nawiązywania kontaktów, empatii, wyrażania własnego zdania, zdolności wykorzystania swoich mocnych stron, rozumienia i nazywania przeżywanych uczuć, konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych,
- umiejętność konstruktywnego rozładowania napięcia emocjonalnego,
- zdobycie pozytywnych doświadczeń w grupie,
- tożsamość grupy

8. Ewaluacja:

Ewaluacja programu będzie dokonywana dwa razy w roku szkolnym (I semestr, II semestr), a ewentualne zmiany umieszczane zostaną w aneksie. Zadania wychowawcy socjoterapeuty dotyczą systemowej diagnozy poziomu umiejętności społecznych i emocjonalnych, przy jednoczesnym uwzględnieniu potrzeb i zainteresowań młodzieży.

