# Ewa Tuziemska

# „NOWA SZKOŁA - MOJA SZKOŁA”

Autorski program wychowawczy dla uczniów pierwszych klas gimnazjum.

***1. WSTĘP***

Program powstał z myślą o uczniach klas I gimnazjum. Początkowy okres edukacji jest trudnym czasem adaptacji do nowych warunków. Klasa szkolna to duża , bardzo zróżnicowana grupa, w której młodzi ludzie spędzają wiele godzin dziennie .To jak układa im się z rówieśnikami, jakich uczuć doświadczają wpływa na jakość ich życia. Wielu pierwszoklasistów ma trudności w przystosowywaniu się do nowych warunków. Często są zagubieni, onieśmieleni , tracą poczucie bezpieczeństwa , własnej wartości , co w połączeniu z okresem dojrzewania może sprzyjać kłopotom wychowawczym. Podstawowym założeniem programu jest chęć zminimalizowania stresów związanych z nową sytuacją, przygotowaniem uczniów do życia w innej społeczności poprzez:

-kształtowanie poczucia własnej godności ,wartości poprzez wpajanie

szacunku dla tradycji szkolnej, regionalnej, ojczystej

-kształcenie postaw etycznych i rozwijanie wrażliwości moralnej

-kształcenie umiejętności skutecznego komunikowania się z otoczeniem w różnych formach i sytuacjach

-wdrażanie do prezentowania własnych poglądów i opinii na forum publicznym

-przysposabianie do uczestnictwa w kulturze

-kształtowanie pozytywnego stosunku do świata i ludzi

-uczenie tolerancji dla poglądów i potrzeb innych ludzi

***2. CELE PROGRAMU***

**Cele ogólne:**/z rozporządzenia MEN z 21 maja 2001r. w sprawie podstawy programowej wychowania i kształcenia ogólnego w poszczególnych szkołach/Dz. U . 61, poz.625/

Uczniowie w czasie trwania programu powinni:

-znajdować w szkole środowisko wszechstronnego rozwoju osobowego/w wymiarze intelektualnym ,psychicznym ,społecznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym, duchowym\

-uczyć się szacunku dla dobra wspólnego jako podstawy życia społecznego oraz przygotowywać się do życia w rodzinie, w społeczności lokalnej i w państwie w duchu przekazu dziedzictwa kulturowego i kształtowania postaw patriotycznych

-stawać się coraz bardziej samodzielnymi w dążeniu do dobra w jego wymiarze indywidualnym i społecznym, godząc umiejętnie dążenie do dobra własnego z dobrem innych, odpowiedzialność za siebie i odpowiedzialność za innych, wolność własną z wolnością innych

-kształtować w sobie postawę dialogu ,umiejętność słuchania innych i rozumienia ich poglądów: umieć współdziałać i współtworzyć w szkole wspólnotę nauczycieli i uczniów

**Cele ogólnoszkolne** :/z Programu Wychowawczego Gimnazjum nr 3/

1.Zapewnienie uczniom warunków umożliwiających wszechstronny rozwój osobowości.

2.Podmiotowe traktowanie uczniów, tworzenie miłej, życzliwej atmosfery w szkole, wzajemnego szacunku i tolerancji .

3.Kształtowanie w uczniach postawy dialogu i zaufania do instytucji

4.Przygotowanie uczniów do życia w świecie dorosłych poprzez ukazywanie różnych aspektów życia społecznego wraz z zagrożeniami.

5.Kształtowanie umiejętności przeciwstawiania się wpływom kolegów ze środowisk zdemoralizowanych, dbanie o poprawę sytuacji uczniów z rodzin patologicznych, niewydolnych wychowawczo i zaniedbanych.

**Cele szczegółowe :**

1. Poznanie nowej szkoły, panujących w niej praw, zasad, zwyczajów.
2. Samopoznanie; określenie własnych potrzeb, zainteresowań i możliwości.
3. Ćwiczenie postaw asertywnych.
4. Nauczenie tolerancji wobec drugiej osoby.
5. Kształtowanie samodzielności, ale i współdziałania w grupie.
6. Czynne uczestniczenie w życiu szkoły i klasy.

***3. FORMY I SPOSOBY REALIZACJI***

Stosowane przez wychowawcę metody powinny zachęcać do współpracy i być na tyle atrakcyjne ,by angażowały. Poleca się więc metody aktywne. Są to techniki, które pozwalają uczestnikom zajęć na rozwijanie własnej aktywności. Proponuje się następujące metody i formy pracy:

* + Debaty
  + Burze mózgów
  + Dramy
  + Odgrywanie scenek
  + Metody niedokończonych zdań
  + Dyskusje
    - Praca indywidualna
    - Praca grupowa
    - Praca zbiorowa

**4. *DOBÓR TREŚCI***

1.Poznaj samego siebie.

2.Człowiek jako osoba ,a wiec istota rozumna ,wolna i zdolna do poznania prawdy i dążąca do dobra .

2.Poczucie własnej wartości ,dawanie i przyjmowanie wsparcia, asertywność, sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

3.Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu-podejmowanie odpowiedzialnych wyborów.

4.Słowo ,gest jako forma wypowiedzi w życiu i w teatrze, gry dramatyczne, inscenizacje, teatr.

5.Historia i tradycja własnej rodziny , regionu ,szkoły.

6.Znaczenie mitologii, misteriów ,obrzędów ,świąt i uroczystości /kultura polska na tle tradycji śródziemnomorskiej.

Wymienione treści realizowane będą w czasie lekcji wychowawczych, ale i na czwartej godzinie wychowania fizycznego ,która została przeznaczona przez pana dyrektora na zajęcia rekreacyjno-integrujące oraz poprzez włączanie się klasy w wykonywanie zadań wynikających z „Planu Pracy Szkoły”

***4. OCZEKIWANE EFEKTY DZIAŁANIA PROGRAMU***

* Uczniowie będą świadomi swoich praw i obowiązków, będą starali się z nich świadomie korzystać.
* Będą umieli wyrażać swoje opinie na temat postępowania innych i przyjmować krytykę własnej osoby.
* Będą świadomi swoich wad ,ale i zalet.
* Będą znali zagrożenia ,jakie czyhają na nich w środowisku szkolnymi i będą umieli się przed nimi bronić.
* Poznają wartość i wagę słowa „nie”
* Nauczą się brać odpowiedzialność za podjęte decyzje.
* Nauczą się współdziałania w grupie.

Wychowawca pozna lepiej swoich uczniów, ich predyspozycje i potrzeby, co da mu możliwość tworzenia trafnych projektów pracy wychowawcze w przyszłości. Pozwoli nawiązać bliski kontakt z wychowankami, oparty na wzajemnym zaufaniu i współpracy, co ułatwi rozwiązywanie trudności i problemów wychowawczych.

## 5. EWALUACJA PROGRAMU

Przedstawiony program wychowawczy koncentruje się wokół zagadnień związanych z aspektem „uczeń rozumie”:

* związek między zachowaniem człowieka a zagrożeniami dla jego życia i zdrowia
* na czym polegają różnice i podobieństwa miedzy ludźmi oraz prawo każdego człowieka do swojego stylu życia
* wpływ otoczenia społecznego na nasze myśli, uczucia , a także wiarę w siebie
* możliwość współdecydowania o jakości życia klasowego i szkolnego
* konieczność podejmowania wspólnych działań
* podłoże powstawania konfliktów

Proponuje się następujące sposoby i środki ewaluacji:

* + Obserwacja ,a także porównywanie zachowania i postaw uczniów w sytuacjach ćwiczeniowych i na co dzień

zwłaszcza sposobów rozwiązywania przez nich konfliktów

* + Oglądanie uczniów podczas odgrywania scenek i pracy grupowej
  + Monitorowanie postępu w zachowaniu uczniów, zwłaszcza sposobów rozwiazywania przez nich konfliktów
  + Analizowanie wypowiedzi uczniów w czasie rozmów i dyskusji
  + Obserwacja zachowania uczniów w czasie uroczystości i imprez szkolnych ,w trakcie zajęć lekcyjnych, na przerwach i na wycieczkach
  + Obserwacja stopnia zaangażowania uczniów w przygotowanie i organizowanie imprez klasowych i ogólnoszkolnych
  + Frekwencja na zajęciach organizowanych przez szkołę/analiza dokumentów/
  + Ocena samopoczucia uczniów w szkole/ankieta, wywiad/
  + Ocena stopnia zintegrowania klasy/test socjometryczny lub ankieta

Wskaźniki ewaluacji:

Ilościowe:

* Procent frekwencji uczniów na zajęciach lekcyjnych
* Liczba uczestników zajęć pozalekcyjnych, wychowawczych, terapeutycznych
* Ilość prac wykonanych przez uczniów
* Liczba uczniów sprawiających trudności wychowawcze
* Liczba uczniów przystępujących do konkursów, liczba laureatów
* Liczba uczniów aktywnie uczestniczących w organizowaniu i przygotowywaniu imprez klasowych i ogólnoszkolnych

Jakościowe:

* Przyczyny nieobecności uczniów na zajęciach lekcyjnych
* Aktywność uczniów na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych
* Poziom wykonywanych prac
* Umiejętności i wiadomości uczniów
* Postęp w zachowaniu i uczeniu się

### SCENARIUSZE GODZIN WYCHOWAWCZYCH

**TEMAT :JESTEŚMY KLASĄ PIERWSZĄ –poznajmy się.**

CELE:

* Przełamanie onieśmielenia
* Poznanie swoich imion i nazwisk
* Nawiązanie pierwszego kontaktu z nowym wychowawcą ,grupą
* Tworzenie więzi

METODY:

* Odgrywanie scenek
* Ćwiczenia rozluźniające i przełamujące bariery dystansu fizycznego

FORMY PRACY:

* Praca grupowa, indywidualna, zbiorowa

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1.WPROWADZENIE

* Powitanie uczniów ,przedstawienie się wychowawcy
* Zapoznanie uczniów ze sposobem prowadzenia zajęć

2.ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE,PRZEŁAMUJĄCE ONIEŚMIELENIE

* Tworzenie wizytówek
* Powitania w stylu- Alicja wita wszystkich, którzy noszą okulary /wstali dzisiaj prawą noga z łóżka /nie mogli zjeść z powodu strachu śniadania......-rozpoczyna nauczyciel, później podejmują inicjatywę sami uczniowie
* „Łańcuch imion”-pierwsza osoba mówi swoje imię, druga osoba powtarza imię kolegi i dodaje swoje....Ostatnia osoba wymienia wszystkie imiona i dodaje swoje
* „Wszyscy ,którzy”-uczniowie siedzą w kręgu. Jedna osoba stoi w środku. Dzieci zamieniają się miejscami na hasła wypowiadane przez prowadzącego zabawę. Zamieniają się miejscami ci ,których dotyczą informacje np.:

-wszyscy ,którzy nie znają w nowej klasie nikogo

-wszyscy ,którzy mają starszego brata

* „Chodzenie”-uczniowie chodzą po sali, a prowadzący zmienia co jakiś czas polecenia, mówiąc np.
* chodzimy ,jak ludzie zmęczeni /zaspani/smutni....
* tworzymy ”ministerstwo dziwnego chodzenia”-każdy wymyśla dziwny sposób chodzenia
* „Pasażerowie statku”-prowadzący prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że są pasażerami statku, wyjaśnia znaczenie poszczególnych komend:
* „na prawą /lewą burtę-bieg w prawą bądź lewą stronę
* „sztorm”-łapią się za ręce
* „kapitańskie tango „-tańczą w parach
* „Tratwa ratunkowa”-na znak prowadzącego uczniowie szukają miejsca w wyznaczonych w klasie punktach, następnie każdy zespół otrzymuje arkusz papieru wyobrażający tratwę. Wszyscy mają się na nim zmieścić i trwać przez 30 sekund
* „Kogo brakuje”

3 .PODSUMOWANIE

* Podział losowy klasy na 4/5 grup. W powstałych grupach postarajcie się wypisać to ,co was łączy, co macie ze sobą wspólnego?
* Omówienie powstałych zestawień
* Ewaluacja –rozmowa z uczniami
* Co wam dały te zajęcia?
* Czy poznaliście się lepiej?

**TEMAT:JESZCZE DOBRZE SIĘ NIE ZNAMY,A MAMY TWORZYĆ WSPÓLNOTĘ...**

CELE:

* Integracja klasy
* Kreowanie poczucia przynależności do grupy
* Wdrażanie do bezpośredniego komunikowania się
* Budowanie więzi

METODY: rundka, metoda niedokończonych zdań, praca w małych grupkach, metaplan, dyskusja

FORMYPRACY: praca w grupach, zbiorowa

POMOCE: szary papier, karteczki samoprzylepne, rozsypanka zdaniowa, taśma, markery

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.WPROWADZENIE

* „Rundka z imionami”-rozpoczyna ten, kto siedzi po prawej/lewej stronie prowadzącego, głośno mówiąc swoje imię i dodając do niego określenie, które uważa za najlepiej charakteryzujące jego osobę, np. Ewa-matka Polka....Zadaniem kolejnej osoby jest powtórzenie imion z określeniami wszystkich poprzedników

2.ROZWINIĘCIE

* Tworzenie drzewa wspólnoty-wychowawca rysuje na tablicy duże, bezlistne drzewo a uczniów prosi, aby odrysowywali swoją dłoń-to będą liście tego drzewa/na każdym listku jest imię /
* Co symbolizuje to drzewo? Próba uzyskania odpowiedzi, że tworzymy jeden organizm ,wspólnotę...
* Jakie są oczekiwania i nadzieje związane z przynależnością do tej klasy?-tworzenie metaplanu : NASZE OCZEKIWANIA I NADZIEJE-uczniowie wypisują je na karteczkach i przylepiają na papierze
* Dyskusja na temat ich treści: zwrócenie uwagi na te, które mogą się spełnić, wyjaśnienie niemożliwości spełnienia niektórych oczekiwań

3.PODSUMOWANIE

* Podział klasy na 4/5 grup. Każdy zespół otrzymuje kopertę z rozsypanką wyrazową: należy je ułożyć, przeczytać i opisać emocje, akie te zdania wywołują
* DOBRZE,ŻE JESTEŚ Z NAMI.
* TORZYMY JEDNOŚĆ W RÓŻNOŚCI.
* KAŻDY Z NAS JEST JEDYNY I NIEPOWTARZALNY.
* WSPÓLNIE JESTEŚMY W STANIE POKONAĆ WSZYSTKIE TRUDNOŚCI.
* GDYBY WAS ZABRAKŁO ,KLASA NIE BYŁABY JUŻ TAKA SAMA.
* „Wywiad”-każdy może zadać kolejnej osobie dwa pytania\musza być bezpieczne\
* „Kogo brakuje?”-jedna osoba wychodzi z sali ,druga chowa się. kiedy wróci musi odgadnąć ,kogo nie ma i króciutko go scharakteryzować ,np.: nie ma Kasi ,co lubi lody..

**TEMAT:USTALAMY ZASADY BYCIA ZE SOBĄ.**

CELE:

* Ustalenie reguł „bycia ze sobą” obowiązujących w klasie, norm obowiązujących w czasie zajęć grupowych

METODY: metaplan, dyskusja

FORMY: praca zespołowa ,indywidualna i grupowa

POMOCE: szary papier, markery

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1.WPROWADZENIE

* Zapiszcie na tablicy te zachowania, które was w „byciu ze sobą” denerwują ,drażnią
* Stwórzcie listę zachowańpożądanych-zapis na tablicy

2.ROZWINIECIE

* W takiej grupie jak klasa konieczne jest ustalenie pewnych reguł i norm obowiązujących wszystkich
* Podział klasy na zespoły-które zaproponują pewien zbiór norm

3.PODSUMOWANIE

* Analiza zaproponowanych kontraktów, wskazanie podobieństw i różnic
* Przyjęcie zasad odpowiadających wszystkim
* Sporządzenie KONTRAKTU KLASY I, uroczyste go podpisanie.

**TEMAT:JA CZUJĘ,TY CZUJESZ,ON CZUJE-O GODNOŚCI WŁASNEJ I INNYCH.**

CELE:

* Wyjaśnienie pojęć: godność, ,emocje
* Uświadamianie faktu istnienia różnic w sposobie reagowania na świat i ludzi
* Kształtowanie postaw tolerancji
* Wzajemne poznawanie się

METODY PRACY: dyskusja, metoda problemowa, pogadanka, burza mózgów

FORMY PRACY: indywidualna, grupowa, zbiorowa

PRZEBIEG

1.WPROWADZENIE

* Rozmowa na temat uczuć:
  + Wszystkie uczucia są bardziej instynktowne niż wyuczone?
  + Emocje należy tłumić.
  + Należy otwarcie wyrażać wszystkie emocje i to bez względu na konsekwencje
  + We współczesnym świecie nie ma miejsca na poczucie godności.

2.ROZWINIĘCIE

* + - Rozmowa na temat godności

-co to jest godność,

-Co to znaczy naruszyć czyjąś godność?

* + - Analiza definicji słownikowej ,tekstu M. Ossowskiej /w: Mieczysław Łojek. Teksty filozoficzne dla szkół średnich,WSiP,W-WA1987,s.321./
    - Przedstawienie podstawowych rodzajów godności: GODNOŚĆ OSOBISTA I NADAWANA
    - OFICER SPRZEDAJE TAJEMNICĘ WOJSKOWĄ OBCEMU PAŃSTWU.
    - LEKARZ SPOWODOWAŁ PO PIJANEMU WYPADEK DROGOWY.
    - NAUCZYCIEL FAWORYZUJE NIEKTÓRYCH UCZNIÓW.
    - DAWANIE ŁAPÓWEK
    - KŁAMSTWO
    - ŚCIĄGANIE NA KLASÓWKACH
    - PODPOWIADANIE
    - POWIEDZENIE PRZEŁOŻONEMU ,ŻE PRACOWNIK PIJE W PRACY ALKOHOL
    - ODMOWA SŁUŻBY WOJSKOWEJ

3.PODSUMOWANIE

* ANALIZA W GRUPACH W/W DOKUMENTÓW
* Próba odpowiedzi na pytania zapisane na tablicy:
* Jakich spraw dotyczą i dlaczego w tych dokumentach jest mowa o godności?
* Z jakimi wartościami związane jest pojęcie godności?/cześć ,dobre imię, szacunek ,poważanie/
* Przywołanie godnych i niegodnych zachowań z historii Polski.
* EWALUACJA-wywiad

-czego się nauczyłem?

-co zrozumiałem?

**TEMAT:LUDZIE SĄ RÓŻNI, A JEDNAK TACY PODOBNI.RZECZ O TOLERANCJI.**

CELE:

* Integracja klasy
* Kształtowanie postaw tolerancji

METODY: praca w parach, dyskusja, wywiad

FORMY: praca indywidualna i grupowa

POMOCE: ”Słownik języka polskiego”

PRZEBIEG LEKCJI:

1.WPROWADZENIE

* Wyjaśnienie pojęcia tolerancja
* Narysuj portret swojego kolegi z ławki obok, porozmawiaj z nim o jego zainteresowaniach ,marzeniach, planach na przyszłość, rodzinie ,przyjaciołach, ulubionych potrawach, muzyce, książkach....Przy pomocy piktogramów podaj te informacje na portrecie.
* Przedstaw swojego modela
* Stworzenie galerii portretów

2.ROZWINIĘCIE

* Czego dowiedzieliście się o sobie /o innych?
* Czy to co opowiedziałeś o sobie swojemu portreciście bardzo różni się od tego ,co mówili inni?
* Co ludzi łączy? W czym są podobni?
* Co działoby się na świecie, gdyby wszyscy byli tacy podobni?
* Skąd zatem bierze się niechęć do tych, którzy jakoś różnią się od innych?
* Czy jestem tolerancyjny wobec słabości ,ułomności, nieporadności innych?
* Czy wartość człowieka zależy od koloru skóry, ilości pieniędzy, płci, wieku, miejsca zamieszkania, koloru włosów, wagi, urody...

.

3.PODSUMOWANIE

* Co powinno stanowić o wartości człowieka?
* Ułóż zdanie o charakterze sentencji, w którym dasz wyraz przekonaniu, że wartość człowieka nie może zależeć od żadnych zewnętrznych cech.

**TEMAT:BUDUJEMY WIĘZI,TWORZYMY ZGRANY ZESPÓŁ.**

CELE:

* Ukazanie mechanizmu powstawania grupy
* Pokazanie ,w jaki sposób rozpoczyna się budowanie więzi partnerskiej
* Uświadomienie zalet i zagrożeń związanych z „byciem w grupie”

METODY: drama, praca w małych grupach

FORMY: praca grupowa, indywidualna

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.WPROWADZENIE:

* „Rundka”-co spotkało cię dzisiaj dobrego / złego?
* Przygotowanie do ćwiczeń dramowych

A)upadek do tyłu: dwie osoby stoją tak, aby jedna znajdowała się za drugą w odległości 1 kroku

b)prowadzenie niewidomego: jedna z osób zamyka oczy i zdaje się całkowicie na prowadzącego, który przeprowadza ją między przedmiotami, stołami, krzesłami, doprowadza do jakiegoś przedmiotu i kładzie na nim rękę „niewidomego”, którego zadaniem jest zgadnąć ,co to za przedmiot.

* Rozmowa na temat ćwiczeń:
* Jak czułeś się w roli „upadającego”?
* Jak czułeś się w roli „łapiącego”
* Jak czułeś się w roli „niewidomego”
* Jak czułeś się w roli” prowadzącego”

2.ROZWINIĘCIE:

* W jaki sposób tworzy się więź, czy do jej budowania potrzebne są słowa?

NAJWAŻNIEJSZE JEST WZAJEMNE ZAUFANIE

* Na czym –ich zdaniem –zaufanie polega?
* Ćwiczenia dramowe w grupach: zbuduj domek z 6 kartek w ciągu 6 minut.
* Rozmowa na temat zadania:
* Kto kierował pracą?
* Kto był autorem pomysłu?
* Kto tylko wykonywał polecenia? Kto i dlaczego pozostawał na uboczu?
* Jak można zadanie to podsumować?

PODZIAŁ W GRUPIE JEST ZJAWISKIEM NATURALNYM.ZGODA WSPÓŁDZIAŁANIE,PRZYNOSZĄ NAJLEPSZE EFEKTY.

BYCIE W GRUPIE DAJE PEWNOŚĆ.

* Czy są jakieś zagrożenia związane z ”byciem w grupie”?
* Dlaczego ważne jest ,aby klasa stanowiła” zgrany zespół”
* Co każdy z nas może zrobić, aby tak było ?

3.ZAKOŃCZENIE:

* Próba oceny własnego udziału w lekcji: na osi narysowanej na tablicy zaznaczono punkty:
* Niczego się nie nauczyłem
* Jestem zadowolony
* Czegoś się nauczyłem/coś zrozumiałem
* Jestem niezadowolony/rozczarowany

**TEMAT:ŚWIAT NASZYCH UCZUĆ-ZŁOŚĆ.**

CELE:

* Uświadomienie różnorodności i powszechności czynników wywołujących złość
* Podział czynników na wewnętrzne i zewnętrzne
* Przedstawienie różnych sposobów wyrażania złości i towarzyszących im przeżyć
* Uwrażliwianie na innych
* Kształcenie umiejętności rozróżniania zachowań akceptowanych /nieakceptowanych przez klasę
* Podwyższanie poziomu wzajemnego zaufania i otwartości w klasie

METODY: burza mózgów, drama

FORMY: praca indywidualna ,grupowa, zespołowa

PRZEBIEG:

1.WPROWADZENIE:

* Tworzenie listy znanych uczuć-propozycje uczniowskie zostają zapisane na tablicy
* Podkreślenie tych, które wyrażają złość
* Kiedy ,w jakich sytuacjach pojawia się złość?
* Po czym poznajemy ,że jesteśmy źli?
* Jak ludzie złość wyrażają? Tworzenie katalogu sytuacji, w której niektórzy ludzie wyrażają złość

2.ROZWINIĘCIE

* Rozmowa na temat uczucia ,jakim jest złość; zwrócenie uwagi na następujące aspekty:
* Złość jest uczuciem takim ,jak inne
* Nie potrafimy go analizować tylko odczuwać
* O złości informuje nawet nasze ciało
* Jest uczuciem nieprzyjemnym
* Każdy człowiek ma inny poziom odporności na sytuacje stresowe
* Każdy inaczej złość wyraża
* Każdy musi nad swoją złością panować, aby nie ranić /zniechęcać innych do siebie
  + Jak możemy poradzić sobie ze złością?-zapis propozycji na tablicy: tworzenie Kodeksu Walki ze Złością
    1. Oddychaj głęboko
    2. Wyobraź sobie coś miłego
    3. Licz do 100
    4. Licz wstecz
    5. Zjedz słodycz
    6. ..........

2.PODSUMOWANIE:

* + - * podział klasy na grupy, wybór przez zespoły po jednej sytuacji uznanej za taką ,która wywołuje złość
      * odegranie sytuacji z zachowaniem pożądanych i niepożądanych sposobów wyrażania złości
      * Rozmowa o uczuciach ,które towarzyszyły „aktorom” i obserwatorom wystąpień
      * Ewaluacja :co ta lekcja ci uświadomiła?-rozmowa

**TEMAT :JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM.**

CELE:

* Zapoznanie z terminologią: stres, poziomy stresu
* Kształtowanie postawy pozytywnego myślenia o sobie
* Wdrażanie do radzenia sobie ze stresami własnym i innych

METODY :rozmowa ,burza mózgu, wizualizacja

FORMY: praca indywidualna i zespołowa

POMOCE: muzyka relaksacyjna, „Słownik pojęć psychologicznych”

PRZEBIEG LEKCJI

1.WPROWADZENIE

* Stworzenie swobodnej atmosfery, muzyka
* Rozmowa o tym, czym jest stres według uczniów-zapis wniosków na tablicy

2.ROZWINIĘCIE

* Przytoczenie psychologicznej definicja stresu-STRES TO RELACJA POMIĘDZY UMIEJĘTNOŚCIAMI RADZENIA SOBIE CZŁOWIEKA A WYMAGANIAMI STAWIANYMI MU PRZEZ OTOCZENIE.SĄ 3 POZIOMY ODCZUWANIA STRESU ZNUDZENIE POZIOM OPTYMALNY ZBYT WYSOKIE NAPIECIE
* Wskazywanie skutków zbyt wysokiego poziomu stresu
* lęk, zamęt w głowie
* drżenie rąk /nóg
* mylenie stron ciała
* zapominanie podstawowych informacji
* suchość w ustach
* podwyższone ciśnienie
* niemożność koncentrowania się
* wskazanie skutków zbyt niskiego poziomu stresu,tzw.”nudy”
* poczucie znudzenia
* odpływ energii
* brak zaangażowania
* przygnębienie
* marazm
* Jaki zatem wniosek się nasuwa?

CZŁOWIEK BĘDZIE DOBRZE FUNKCJONOWAŁ ,JEŻELI JEGO STRES OSIĄGNIE POZIOM OPTYMALNY

* Co może odczuwać?
* Odprężenie fizyczne i psychiczne
* Wysokie poczucie własnej wartości
* zdolność do szybkiego reagowania na wszelkie sytuacje
* zaangażowanie w pracę
* zadowolenie
  + jakie sytuacje są dla was stresogenne?
  + Wypiszcie na karteczce wszystkie swoje lęki-gdy uczniowie to zrobią-podrzyjcie karteczkę na kawałeczki i wyrzućcie ją.
  + NIECH WASZE LĘKI ,WRAZ Z KARTKĄ,ZNIKNĄ NA ZAWSZE!
  + Propozycje ćwiczeń relaksacyjnych -wizualizacja, ćwiczenia oddechowe
  + Zrób teraz listę swoich umiejętności i zalet-od razu lepiej się poczujesz!

3.PODSUMOWANIE

* jak walczyć ze stresem?-zapis propozycji
  + myśl pozytywnie!
  + uśmiechnij się –jutro będzie lepiej!
  + porozmawiaj z kimś do kogo masz zaufanie!
  + Pamiętaj ,nie ma porażek są tylko doświadczenia!
  + Zrób sobie przyjemność!
  + Zrelaksuj się!

**TEMAT: TRUDNE SYTUACJE W SZKOLE-PRZEMOC I AGRESJA!**

CELE:

* Kształtowanie właściwej postawy uczniowskiej
* Integracja zespołu klasowego
* Uwrażliwianie na problemy kolegów
* Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z presją rówieśników

METODY: dyskusja, ”burza mózgów”

FORMY: praca zespołowa, indywidualna

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.WPROWADZENIE

* Gromadzenie skojarzeń dotyczących przemocy-zapis na tablicy
* Porządkujemy je .Wskazujemy przejawy przemocy słownej .fizycznej
* Zwracamy uwagę na formę ukrytej przemocy, podanie jej przykładów: wrogie, ukryte gesty, miny obgadywanie ,izolowanie, plotkowanie

2.ROZWINIECIE

* Dyskusja na temat:
* Czy przemoc jest zależna od płci?
* Jaką przemoc częściej stosują dziewczęta\jaką chłopcy?
* Czy doświadczyliście przemocy w szkole / klasie?
* Jaką ona miała formę?
* Rozmawiamy o przytoczonych przykładach.

3.PODSUMOWANIE

* Dlaczego niektórzy uczniowie znęcają się nad innymi? Co wywołuje agresję?
* Przyczyny tkwiące w rodzinie
* Przyczyny związane ze szkołą/ścisk, hałas, regulamin.../
* Relacje uczeń-nauczyciel
* Błędy procesu nauczania/zbyt duże wymagania.../
* Wpływ grupy rówieśniczej
* Wpływ mediów
* Sytuacja w kraju
  + Jak możemy przeciwdziałać przemocy w klasie?

-staramy się być mili dla siebie

-nie chowamy teczek

-nie obgadujemy

-nie bierzemy rzeczy bez pytania

-nie przeszkadzamy na lekcji

-nie mówimy brzydkich słów

-nie obgadujemy

-przepraszamy

-pomagamy sobie

* Ewaluacja:

Czy uważasz, że należy mówić na lekcji o przemocy i agresji?

Czy mówienie o tym na lekcji może coś zmienić w zachowaniu uczniów?

**TEMAT:JAK RADZIĆ SOBIE Z AGRESJĄ?**

CELE:

* Zdobycie umiejętności analizy sytuacji konfliktowej(wyodrębnianie potrzeb uczuć ,zachowań)
* Nauka wyrażania swoich uczuć i potrzeb w takich sytuacjach
* Rozważenie zachowania w trudnych ,konfliktowych sytuacjach

METODY :praca w grupach, drama

FORMY: praca w grupach

PRZEBIEG

1.WPROWADZENIE

sytuacje przemocy ,znęcania mogą zdarzyć się każdemu. Wiele osób nie wie, jak wtedy się zachowywać. Postaramy się takie sposoby podać, przećwiczyć je.

2.ROZWINIĘCIE

* chętni odgrywają scenki. Po każdej z nich „aktorzy „dzielą się swoimi odczuciami

1 scenka-Ania jest bardzo głodna. Wyjmuje z teczki kanapkę. Podchodzi do niej Jacek i wyrywa ją. Gdy dziewczyna protestuje, chłopak wyrzuca kanapkę do kosza, mówiąc: ”To świństwo jest niejadalne”

2 scena-Kasia to najlepsza koleżanka Oli. Otrzymała z klasówki z matematyki 1,a Oa 5.Kasia w czasie przerwy rozpowszechniała plotkę, że Ola ściągnęła od Piotra.

3 scenka-Na przerwie podchodzą do ciebie najgroźniejsi w szkole chłopcy i żądają pieniędzy.

4.scenka-na korytarzu podchodzi do ucznia grupa chłopców z innej klasy ,zaczynają kopać jego plecak. Niedaleko jest nauczyciel.

5scenka.Twoje koleżanki nie chcą rozmawiać z jedna z dziewczyn w klasie, izolują ją .Ty uważasz, że jest fajna i nie zasługuje na takie zachowanie .Jak postępujesz?

6 scenka-chłopcy wyśmiewają dziewczynkę ,która ma odstające uszy. Jak reagujesz?

* Dyskusja o tym ,jak należałoby się w przedstawionych sytuacjach zachować

ZWRACAMY UWAGĘ NA FAKT,ŻE W PEWNYCH SYTUACJACH BEZPIECZNIE JEST ULEC NIŻ STAWAĆ DO KONFRONTACJI,SZUKAĆ WSPARCIA U „SILNIEJSZYCH. To nie jest tchórzostwo, skarżenie, ale obrona siebie. PODKREŚLENIE,ŻE TRZEBA DOKONYWAC WŁASNYCH OCEN LUDZI I ZDARZEŃ,NIE DAĆ SOBĄ MANIPULOWAĆ

3.PODSUMOWANIE

* Wyrażenie i wysłuchanie uczniowskich opinii na temat takich lekcji.

**TEMAT:NASZE AUTORYTETY**

CELE:

* UKAZANIE ROLI AUTORYTETU w życiu młodego człowieka
* Kształtowanie umiejętności krytycznego spojrzenia na idealizowane postacie
* Budzenie pragnienia naśladowania cech pozytywnych

METODY: DYSKUSJA, burza mózgów

FORMY: zespołowa

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1.WPROWADZENIE

* Próba zdefiniowania pojęcia autorytet
* Próba ustalenia znaczenia wyrazu idol
* Sprawdzenie ,czy uczniowie rozróżniają te dwa pojęcia
* Czy idol może być autorytetem?

2.ROZWINIĘCIE

* Wypisywanie cech idoli
* Wypisywanie cech, które sprawiają ,że ktoś może stać się dla młodzieży autorytetem
* Omówienie przedstawionych cech
* Rundka pytań: kto dla ciebie jest autorytetem ,co podziwiasz w tym człowieku

3.PODSUMOWANIE

* Rozmowa na temat, czy wśród postach historycznych znajdują się takie które można uznać za godne naśladowania? Dlaczego?

**TEMAT:PO PIERWSZE....BĄDŹ DOBRY DLA SIEBIE.O ASETYWNOŚCI I NIE TYLKO.**

CELE:

* Wyjaśnienie pojęć : asertywność ,uległość, agresja
* Uświadomienie, jak ważna jest umiejętność wyrażania swoich uczuć i przekonań
* Doskonalenie umiejętności prezentowania własnego punktu widzenia

METODY: debata, metoda niedokończonych zdań

FORMY: indywidualna ,grupowa

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.WPROWADZENIE

* Wyjaśnienie pojęć: ULEGŁOŚĆ,AGRESJA ,ASERTWNOŚĆ-zapis na tablicy

ULEGŁOŚĆ- respektowanie praw innych ,lekceważenie własnych, nieumiejętność przedstawienia własnych potrzeb, odczuć, opinii

AGRESJA-respektowanie tylko własnych praw, lekceważenie praw innych, przyjmowanie postawy lekceważącej , atakującej ,wrogiej wobec innych potrzeb, odczuć, opinii

ASERTYWNOŚĆ- umiejętność wyrażania własnych potrzeb ,opinii, poglądów nie lekceważąc uczuć i poglądów innych, mówienie ”nie”

w sytuacjach dla nas niekomfortowych.

2.ROZWINIĘCIE :

* Dyskusja

Dlaczego zachowujemy się ulegle?

* + Boimy się utraty akceptacji ze strony innych
  + Chcemy uniknąć konfliktów
  + Próbujemy innymi manipulować

Co ryzykujemy?

* Utratę poczucia własnej wartości
* Poczucie krzywdy, złość, frustrację
* Wybuch spowodowany kumulacja uczuć

Dlaczego zachowujemy się agresywnie?

* Chcemy zwrócić na siebie uwagę
* Pragniemy wyładować swoją złość
* Demonstrujemy swoją władzę
* Chcemy coś uzyskać
* Próbujemy manipulować innymi
* Realizujemy własne cele

Co ryzykujemy?

* Konflikt z tymi, którzy poczują się zagrożeni
* Utratę sympatii innych
* Przemoc
* Stres

Dlaczego powinniśmy zachowywać się asertywnie?

* Będziemy czuć się dowartościowani
* Zyskamy poczucie ,że jesteśmy samodzielni
* Kontrolujemy własne życie
* Zyskujemy przeświadczenie , że jesteśmy uczciwi wobec siebie i innych
* Nie damy sobą manipulować

Co ryzykujemy?

* Niechęć tych, którzy lubią dominować , rządzić
* Ktoś może uznać nas za egoistycznych, przemądrzałych
* Ktoś może nas wyśmiać albo obrazić
* Wizualizacja historii

Kolego poprosił cię, żebyś pomógł rodzicom rozwiązać kilka zadań z fizyki, bo jutro ma sprawdzian ,zapowiedziany z resztą przez nauczyciela miesiąc wcześniej. Dzisiaj po lekcjach wybierałeś się do siłowni a wieczorem do kina. Postanowiłeś mu jednak pomóc i zrezygnowałeś z wyjścia do siłowni. Kolega jednak nie przychodzi o umówionej godzinie. Zjawia się znacznie później, gdy ty wychodzisz już do kina.

* Dyskusja
  + Jak uczniowie zareagowaliby w takiej sytuacji
  + Przedstawienie różnych możliwości rozwiązań
  + Wskazywanie zachowań uległych, asertywnych, agresywnych

3.PODSUMOWANIE

* + - Uczniowie maja za zadanie dokończyć zdanie:

MAM PRAWO DO..........

* + - Tworzenie na tej podstawie listy asertywnych praw, np.:

MAM PRAWO DO:

* + - 1. Samodzielnego podejmowanie decyzji
      2. Mówić „nie na nieuzasadnione prośby
      3. Zmieniać zdanie
      4. Nie słuchać cudzych rad
      5. Wyrażać własne opinie i emocje
      6. Protestować przeciwko niesprawiedliwej krytyce
      7. Reagować na nieuczciwe traktowanie

**TEMAT:BĄDŻ DOBRY DLA SIEBIE –ROZPOZNAWANIE I UTRWALANIE ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH.**

CELE:

* ROZPOZNAWANIE ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH,AGRESYWNYCH I ULEGŁYCH
* Kształcenie umiejętności wyrażania własnych uczuć, potrzeb, przekonań
* Wdrażanie do odpowiedniego reagowania w trudnych , konfliktowych sytuacjach

METODY: dyskusja, drama

FORMY: praca indywidualna, grupowa

PRZEBIEG :

1.WPROWADZENIE

* + - Przypomnienie poznanych wcześniej pojęć
    - Rozmowa o tym , jak uczniowie bronią swoich praw w określonych sytuacjach

\*w kinie-ktoś szeleści papierkami, rozmawia

\*w sklepie-dostajesz przeterminowany towar

\*w wagonie dla niepalących-ktoś zapala papierosa

\*ktoś wyraża się o tobie krzywdząco

\*koleżanka chce odpisać zadanie z matematyki na ocenę celującą

* Wskazywanie zachowań uległych , asertywnych, agresywnych

2.ROZWINIĘCIE

* Praca w grupach czteroosobowych -prezentacja zachowania asertywnego w formie dramy - zespół losuje sytuacje .

Propozycje

1. Klasa chce iść na wagary. Uważasz, że to błąd.
2. Odbierasz od fotografa zdjęcia. Zauważasz ,że na każdym z nich jest plama. Postanawiasz nie płacić.
3. Siedzisz z grupą kolegów. Ktoś proponuje papierosa. Odmawiasz.
4. Kolega prosi cię o pomoc w napisaniu wypracowania, gdy ty jesteś bardzo zajęty.
5. Koleżanka prosi cię o pożyczenie nowej bluzki. Ty nie masz na to ochoty.
6. Dostajesz od rodziców nowy sweter, który ci się nie podoba. Wiesz, że był drogi, ale ty nie chcesz go nosić.
7. Tydzień temu pożyczyłeś koledze pieniądze, które miał zwrócić na następny dzień

3.PODSUMOWANIE

* rozmowa na temat emocji , które towarzyszyły „aktorom”