

Katarzyna Napiórkowska

Elżbieta Modzelewska

Urszula Nienaltowska

Innowacja pedagogiczna

Program nauczania zajęć psychoedukacyjnych
w Liceum Ogólnokształcącym Nr I im. Marii Curie – Skłodowskiej
w Makowie Mazowieckim

Cykl trzyletni

I Wstęp

Uczucia, samoświadomość, życiowe umiejętności, zdolność radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, poczucie własnej wartości, radzenie sobie ze stresem, podejmowanie decyzji, empatia, sposób postrzegania siebie samego są niezwykle ważne dla prawidłowego rozwoju psychicznego współczesnego człowieka. Rozwój psychiczny to stopniowe nabywanie zdolności i umiejętności w sferze samokontroli, relacji społecznych, emocji i nauki szkolnej. Na drodze rozwoju psychicznego dziecko musi wykazać się kompetencją. Kompetencja wiąże się z tym, że młody człowiek skutecznie spełnia wymogi związane z każdym zadaniem rozwojowym, jakie napotyka na drodze do dorosłości.

Podczas zajęć z rozwijania umiejętności psychospołecznych wspieramy młodzież w poszczególnych sferach rozwoju psychicznego. Rozwijamy kompetencje w zakresie samokontroli, nabywania umiejętności społecznych oraz stopniowego uczenia się rozumienia i wyrażania uczuć, racjonalnego myślenia i kształtowania pozytywnej samooceny.

Zajęcia z rozwijania umiejętności psychospołecznych opierają się na inteligencji interpersonalnej i intrapersonalnej oraz teorii inteligencji emocjonalnej. Osoby z dobrze rozwiniętą inteligencją interpersonalną potrafią rozróżnić i odpowiednio zareagować na rodzaj nastroju, temperamentu, motywacji oraz pragnień innych osób. Intrapersonalna inteligencja daje możliwość wglądu we własną osobowość, rozróżnienia odczuwanych emocji oraz świadomość ich mocnych i słabych stron. Inteligencja personalna pozwala monitorować sposób wyrażania emocji, dostosowywać je do reakcji innych, modyfikować zachowania w relacjach z innymi, wyrażać opinie kolektywne i przewodzić grupą. Inteligencja personalna jest podstawą przywództwa. Druga teoria udowadnia, że osoby z dobrze rozwiniętą inteligencją emocjonalną mają większe szanse na szczęśliwe i produktywne życie oraz opanowanie umiejętności, które zapewnią im sukces osobisty i zawodowy, gdy dorosną.

II CELE EDUKACYJNE

CELE OGÓLNE

- Rozwijanie umiejętności i kompetencji psychospołecznych,
- Wzmacnianie własnej wartości,
- Osiąganie dojrzałości emocjonalnej, moralnej.

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.

III Treści nauczania klasa I

Lp.	Tematyka	Cele i metody	Treści szczegółowe	Ilość godzin
1.	Zajęcia integrujące grupę	Integracja	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z zasadami, kontrakt klasowy, • Określenie oczekiwań, • Warsztaty integrujące grupę, 	2
2.	Czym są uczucia?	Uczucia, emocje, styl życia	<ul style="list-style-type: none"> • Zdefiniowanie pojęć: uczucia, przynależność, własność, wyrażanie emocji • Rozróżnianie emocji 	4
3.	Zajrzyj w głębię	Cechy charakteru,	<ul style="list-style-type: none"> • Określenie swoich 	3

			<p>słabych i mocnych stron</p> <ul style="list-style-type: none"> • Określenie typu osobowości 	
3.	Co powinniśmy wiedzieć o umiejętnościach życiowych?	Umiejętności życiowe, cecha, umiejętność,	<ul style="list-style-type: none"> • Zdefiniowanie pojęcia „umiejętności życiowe”, • Rozróżnienie pojęć „cecha”, „umiejętność” • Ustalenie listy umiejętności życiowych, • Dyskusja nad potrzebą rozwijania umiejętności życiowych, 	8
4.	Nasza wiedza i nastawienie do siebie samych.	Stereotypy, strategie, młodzież, dorastanie, potrzeby, hierarchia potrzeb Masłowa	<ul style="list-style-type: none"> • Skojarzenia, • Odkrywanie stereotypów, • Wpływ stereotypów, • Pokonywanie stereotypów, • Rozważania dotyczące strategii • Hierarchia potrzeb Masłowa • Zachowania ryzykowne 	5
5.	Diagnoza zapotrzebowania na określone umiejętności życiowe	Określenie samego siebie (wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, zachowania)	<ul style="list-style-type: none"> • Określenie własnego „ja” • Obraz realny i obraz idealny • Zmniejszenie dysonansu między obrazami 	6
6.	Radzimy sobie w sytuacjach trudnych	Stres, pomoc, konflikt	<ul style="list-style-type: none"> • zapobieganie sytuacjom trudnym • sposoby radzenia sobie ze stresem • umiejętność planowania pomocy • projekt rozmowy wspierającej 	4
7.	Jak budować siebie	Poczucie własnej wartości, hierarchia celów	<ul style="list-style-type: none"> • wskazanie cech pozytywnych i negatywnych, • wskazanie hierarchii 	8

			wartości i celów życiowych, <ul style="list-style-type: none"> • budowanie własnego portfolio 	
8.	Decyzje a wybór. Rozmowa o odpowiedzialności	Decyzja, odpowiedzialność Wzmacnianie poczucia własnej wartości	<ul style="list-style-type: none"> • świadome podejmowanie decyzji • prawne aspekty odpowiedzialności • odpowiedzialność społeczna 	5
9.	Skuteczna komunikacja		<ul style="list-style-type: none"> • wzmacnianie komunikacji interpersonalnej • tworzenie przemówień, wystąpień • praca w grupie • terminologia • nabywanie nowych umiejętności społecznych • wyrażanie opinii 	8
10.	Biomedyczne podstawy rozwoju człowieka		1. Rozwój ontogenetyczny człowieka 2. Czynniki egzogenne środowiskowe 3. Bodźce- związane z sytuacją społeczną o bezpośrednim oddziaływaniu na rozwój fizyczny. 4. Organizm(ciało)- (wygląd, metabolizm, stany psychiczne) 5. Dziedziczenie	10

Klasa II

1.	Zainteresowania	<p>pogłębiona analiza indywidualnych talentów, zainteresowań, pasji w kontekście autopercepcji, Retrospekcja osób, wydarzeń i postaci, które kształtują fascynacje, Uświadomienie czynników wpływających na ewolucję zainteresowań człowieka, Rozważanie znaczenia talent i uświadamianie talentów, Uświadomienie roli hobby w życiu człowieka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • W czym jestem dobry? • Co i kto mnie fascynuje? • Od dziecięcych fascynacji do zawodu? • Mam talent • Pasjonaci, normaliści, hipsterzy i ja 	10
2.	Aspiracje	<p>Określenie wartości i oczekiwań, Uświadomienie różnorodności aspiracji i ich źródeł, Analiza środowiska rodzinnego, rówieśniczego Analiza zróżnicowania aspiracji, motywów wyboru</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Co się dla mnie liczy? • I co wy na to? • Rozpoznaj swoje aspiracje i ich źródła. • Wybrać jak to łatwo powiedzieć • Aspiracje współczesnej młodzieży 	10
3.	Metody	<p>Pogłębiona analiza upodobań, predyspozycji, cech osobowości, Samoocena mocnych i słabszych stron,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Od stóp do głów • Diagnozuj, prognozuj • Cechy idealnej pracy • Metody pracy w grupie, zajęcia z młodszymi 	10

		Sprecyzowanie wizji swojej pracy,	<ul style="list-style-type: none"> Organizuję swój warsztat 	
4.	Edukacja	Preferencje w sposobach zdobywania wiedzy; Upodobania edukacyjne; Kompetencje miękkie, autoanaliza własnych kompetencji.	<ul style="list-style-type: none"> Tęcza upodobań Profil ulubionego stylu uczenia się Spytaj eksperta Moje mocne i słabsze strony 	8
5.	Warsztaty metodyczne	Uwrażliwienie na pracę z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi	<p>Ośrodek Pomocy Społecznej – od podstaw; Dom Pomocy Społecznej – charakterystyka placówki; Ośrodek Szkolno – Wychowawczy – uwrażliwienie na inność; Szpital – rehabilitacja praktyczna; Policja – praca w służbach mundurowych; Świetlica środowiskowa – praca z dziećmi; Przedszkole – czy umiem uczyć?;</p>	20

IV PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

Wiedza

Uczeń zna:

- terminy związane z biologicznymi podstawami rozwoju człowieka,
- typy osobowości człowieka,
- hierarchię potrzeb,

- metody pracy z poszczególnymi grupami społecznymi,
- działanie instytucji pomocowych oraz nastawionych na działalność wychowawczą – profilaktyczną.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- analizować i interpretować własne emocje, umiejętności życiowe,
- świadomie podejmować decyzje,
- radzić sobie ze stresem,
- pracować w grupie,
- dyskutować, bronić swoich opinii, formułować wnioski,
- świadomie podjąć decyzję,
- określić swoje słabe i mocne strony,
- pracować w środowisku z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi.

V SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW

Realizacja programu wymaga zastosowania różnorodnych metod nauczania, przede wszystkim takich, które oparte są na działaniu i odkrywaniu przez ucznia, ale także tych tradycyjnych. Do najbardziej wykorzystanych metod należą:

- metoda werbalna – dyskusja, debata, burza mózgu, metoda kapeluszy decyzyjnych,
- metoda oglądowa – własne doświadczenie pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi,
- metoda projektu – stworzenie własnego scenariusza na zajęcia z wybraną grupą oraz realizacja zajęć,

Uczniowie powinni pracować zarówno indywidualnie jak i grupowo. Efekty ich pracy – scenariusze, projekty, praca warsztatowa zostaną ocenione wypracowane oraz złożone w czytelnicy szkolnej oraz zamieszczone w Internecie. W zależności od zaangażowania można będzie połączyć uczniów z grupą wolontariatu działającą w Liceum i rozszerzyć zajęcia warsztatowe na większą liczbę godzin.

W klasie III przewidziany jest kurs coachingowy dla grupy prowadzony przez firmę zewnętrzną kończący się certyfikatem trenera .

VI EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacji dokona nauczyciel biorąc pod uwagę efekty pracy młodzieży – zaangażowanie, scenariusze, projekty oraz pracę warsztatową.

VII OCENIANIE

Uczniowie będą oceniani na bieżąco za wykonanie poszczególnych zadań. Pod uwagę będą brane przede wszystkim:

- aktywność na zajęciach i zaangażowanie w pracę zespołu,

- umiejętność dyskusowania, bronięcia swoich opinii, formułowania wniosków,
- umiejętność posługiwania się terminologią z podstaw biomedycznych rozwoju człowieka,
- kreatywność,
- wykonane projekty, scenariusze, warsztaty,
- udział w dyskusjach.