

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Dwujęzycznymi im. A. i W. Niegolewskich w Opalenicy

Innowacja pedagogiczna

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

Opracowała: Alina Ławniczak

1. Tytuł: Czujesz tak, jak myślisz

2. Rodzaj innowacji: terapeutyczno-zdrowotna

3. Wstęp - uzasadnienie celowości wprowadzenia innowacji:

Z obserwacji, rozmów z nauczycielami oraz diagnozy przeprowadzonej przez zespół PPP na początku roku szkolnego 2022/2023, wynika że dzieci i młodzież coraz częściej borykają się z trudnościami natury emocjonalnej. Mają trudności w radzeniu sobie zwłaszcza z trudnymi emocjami, nawiązywaniem satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami oraz radzeniem sobie ze stresem.

Przeprowadzenie innowacji umożliwi uczniom rozwój w sferze poznawczej poprzez zmianę sposobu myślenia, poszukiwanie działań alternatywnych do zachowań agresywnych, obronnych, automatycznych. Działania innowacyjne wesprą przygotowanie do życia zgodnego z obowiązującymi normami społecznymi i prawnymi oraz znajdą zastosowanie także w wychowaniu i kształtowaniu pozytywnych postaw u dzieci. Pomogą wygasić negatywne reakcje, takie jak wybuchy złości czy agresji. Przy wykorzystaniu odpowiednich technik i metod poznawczo-behawioralnych można zmniejszyć zachowania niepożądane oraz rozwinąć pożądane umiejętności czy reakcje.

4. Adresaci programu: Uczniowie kl. IV-VIII z trudnościami w radzeniu sobie z emocjami oraz trudnościami w nawiązywaniu satysfakcjonujących relacji społecznych.

5. Rozmiar czasowy – Rok szkolny 2022/2023

6. Cele ogólne:

- Wzmacnianie samoświadomości uczniów, ułatwianie lepszego samorozumienia i doskonalenie samokontroli,
- rozwój w sferze poznawczej, poszukiwanie działań alternatywnych do zachowań agresywnych, obronnych, automatycznych,
- budowanie wiary we własne siły, poczucia własnej wartości,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania stanów emocjonalnych u siebie i innych i radzenia sobie z nimi.

7. Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi różnicować i określać emocje, wypracowuje własne metody radzenia sobie ze strachem, agresją, stresem,
- nabywa umiejętności rozwiązywania konfliktów.

8. Sposób realizacji - metody i formy

Innowacja będzie realizowana na podczas zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno – społeczne z wykorzystaniem technik poznawczo-behawioralnych.

9. Zakres treści i harmonogram działań

L.P.	Treści ogólne	Terminy realizacji
1.	Myśl – emocja – zachowania – model ABC A. Ellisa. Treści będą dostosowywane do potrzeb i możliwości uczniów.	X-XI.2022
2.	Myśli automatyczne - rozpoznawanie a następnie sprawdzanie ich wiarygodności, by sterować emocjami. Treści będą dostosowywane do potrzeb i możliwości uczniów.	XII-II.2022
3.	W pułapce zniekształceń poznawczych – błędy w myśleniu. Treści będą dostosowywane do potrzeb i możliwości uczniów.	III-V.2022
4.	Techniki relaksacyjne – techniki oddechowe. Treści będą dostosowywane do potrzeb i możliwości uczniów.	V-VI. 2022
5.	Podsumowanie zajęć	VI. 2022

10. Oczekiwane efekty

- Lepsza kontrola nad emocjami i swoim zachowaniem

11. Środki, materiały, sprzęt

- Komputer,
- Materiały plastyczne

12. Ewaluacja

- obserwacja postaw i zachowania uczniów.

13. Bibliografia (Literatura, Piśmiennictwo)

1. Paul Stallard – Czujesz tak, jak myślisz – Praktyczne zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą.