Program profilaktyczny „Integracja”

Osoba prowadząca: pedagog szkolny

Cel główny:

- budowanie pozytywnych relacji w grupie;
- zapobieganie zachowaniom agresywnym;
- rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej;
- kształtowanie umiejętności odmawiania (w sytuacjach ryzykownych: alkohol, narkotyki, nikotyna, wagary

Adresaci programu:

-uczniowie klas I Publicznego Gimnazjum im. Jana Pawła II

Treści:

- integracja grupy klasowej
- poznanie siebie i innych
- poznanie obaw związanych z nowa szkołą
- poznanie sposobów postępowania w trudnych sytuacjach np.: przemoc, namawianie do palenia;
- tworzenie reguł klasowych w odniesieniu do praw dziecka,
- asertywność;
- skuteczne zasady odmawiania w sytuacjach ryzykownych

Zajęcia integrujące grupę klasową

(zajęcia przewidziane na 2 do 3 godzin lekcyjnych)

Cele :

-Budowanie pozytywnych relacji grupowych

-Budowanie poczucia bezpieczeństwa

-kształtowanie klasy jako grupy mającej świadomość wspólnoty zadań oraz równych prawi obowiązków osób do niej należących – poznanie praw dziecka

-kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów

-rozwijanie akceptacji wobec siebie i innych,

-budzenie zaufania do siebie i grupy,

-uczenie się ekspresji pozytywnych emocji,

-doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów z rówieśnikami i innymi osobami,

-wdrażanie do współpracy, ukazanie korzyści jakie daje udana współpraca

-opracowanie zasad panujących w klasie

Forma :

-praca indywidualna**,** w małych zespołach i z całą grupą

-praca w kręgu

Metody:

-dyskusja, pogadanka, zadaniowa, mini wykład, wizualizacja – opowiadanie, sytuacyjna

Środki:

papier pakowy, karteczki, marker, pisaki, przygotowane scenki, tekst opowiadania, czapka, karty pracy, kserokopie ogólnych wiadomości o asertywności

Część 1

1.Przedstawienie się: zawodowe prowadzącej – zapoznanie uczniów z organizacją i zasadami zajęć

2.Zabawa integracyjna – „Łańcuch imion” dokończenie zadań:

- Lubię..
- Nie lubię...

3.Ćwiczenie „Tratwa” – krótkie omówienie – uzmysłowienie uczniom jak ważna jest współpraca i wzajemna pomoc.

4.Ćwiczenie „Wrzuć strach do kapelusza”. Uczniowie otrzymują karteczkę na której kończą zdanie- „W szkole boje się...”

Odczytanie karteczek – krótkie omówienie

5.Odgrywanie scenek

Nawiązuję do poprzedniego ćwiczenia prosimy uczniów o odegranie kilku scenek

(w zależności od możliwości czasowych)

SCENKA NR 1.

Jackowi bardzo chce się pić. W czasie krótkiej przerwy biegnie do szkolnego sklepiku i ustawia się jako jeden z pierwszych, pewny, że zdąży się napić. Gdy już dochodzi do okienka, Adam, chłopak z innej klasy, wypycha go z kolejki mówiąc: „ Spadaj, ja tu stałem "

SCENKA NR 2.

Na boisku podczas przerwy podchodzą do ciebie dwaj silni, dobrze zbudowani

chłopcy i mówią: "Dawaj 10 złotych"

SCENKA NR 3.

Na korytarzu podchodzi do ciebie grupka chłopców i zaczyna cię kopać. Niedaleko jest nauczyciel i dużo uczniów.

SCENKA NR 4

Trzy osoby niszczą twój plecak w szatni. Wokół jest pełno uczniów

SCENKA NR 5

Widzisz w szatni jak grupka starszych uczniów próbuje zabrać młodszemu pieniądze.

SCENKA NR 6

Na twoich oczach koledzy chowają teczkę uczniowi, któremu wszyscy dokuczają. Uczeń bezskutecznie szuka teczki, podczas gdy inni się śmieją.

6. Zakończenie – ewaluacja

Każdy uczeń kończy zdanie „Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałam się...”

Część 2

1. Powitanie uczniów – przebieg zajęć
2. Ćwiczenie integracyjne „Tunel oczu” – zwrócenie uwagi na zasady panujące podczas ćwiczenia – omówienie, wymiana wrażeń
3. Konsekwencje pirackiej jazdy

Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie ubrane w historię o osobie łamiącej przepisy ruchu drogowego.

Historia:

„Co by było, gdyby... pewien człowiek z większego miasta- na przykład z Zielonej Góry- wyszedł o zmroku ze swojego domu, wsiadł do swojego samochodu i nie zapinając pasów oraz nie włączając świateł w samochodzie wyjechał na ulicę? Przez cały czas jechałby z dużą prędkością, nie patrzył ani na znaki, ani na sygnalizację świetlną; wymijałby na zakrętach samochody nie tylko z lewej, ale i z prawej strony; nie zwracałby uwagi na pieszych, którzy chcieliby przejść przez jezdnie lub byliby już na przejściu; jechałby pod prąd, czyli prawą stroną jezdni; nie ustępowałby pierwszeństwa innym pojazdom; wjeżdżałby w uliczki zamknięte dla pojazdów i trąbiłby na wszystkich wokoło-jednym słowem łamałby wszelkie zasady i prawa ruchu drogowego?

Co mogłoby się stać ?

Czy ważne są zasady?

4. Każdy ma prawo do życia bez przemocy – poznanie praw dziecka (załącznik nr.3)

5.„Zasady panujące w naszej klasie” odwołanie się do praw dziecka

(praca w parach)

Uczniowie na kartkach zapisują zasady które powinny panować w klasie.

Odczytanie – zapisanie na dużym arkuszy najważniejszych zasad

Składanie podpisów – zobowiązanie się do przestrzegania danych zasad.

6. Podsumowanie zajęć: wyrażenie i omówienie refleksji na temat udziału w zajęciach

Zajęcia poprawiające komunikację w grupie – Asertywność

(zajęcia przewidziane na 1do 2 godzin lekcyjnych)

Cele:

- poznanie pojęcie „asertywności”, określanie reakcji asertywnych,
-rozwijanie umiejętności skutecznego odmawiania
-budzenie świadomości szkodliwego działania narkotyków, alkoholu i nikotyny
-rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów bez zachiowań agresywnych
- budowanie poczucia bezpieczeństwa oraz wiary we własne możliwości

Część 3

1. Nauczyciel zapoznaje uczniów z definicją „asertywności”.

Asertywność- to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc przy tym uczuć, poglądów i myśli swoich rozmówców.

Teoria asertywności opiera się na założeniu, że każdy człowiek posiada pewne prawa. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcenia własnej godności i rezygnacji z wyznawanych wartości.

Ludzie zachowujący się w sposób asertywny potrafią stanowczo powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Zachowanie asertywne jest ważne, np. podczas nacisków grupy rówieśniczej dotyczących zachowań destrukcyjnych.

2. Uczniowie siedzą w kręgu klasowym wraz z nauczycielem. Nauczyciel rozmawia z uczniami, np.

- Czy w ostatnim czasie (np. w ciągu miesiąca) z nalazłeś się w sytuacji odmawiania komuś czegoś?

- Jakie były powody Twojej odmowy?

3. Prowadzący zajęcia rozdaje każdemu uczniowi kserokopie ogólnych wiadomości na temat asertywności (załącznik nr. 1) – wspólne zapoznanie z wiadomościami.

Nauczyciel informuje uczniów, że z zachowaniem asertywnym wiąże się zachowanie uległe i agresywne. Zachowanie uległe jest wtedy, gdy respektujemy tylko prawa innej osoby, zapominając o sobie. Zachowanie agresywne występuje wtedy, gdy nie respektujemy praw innych osób. Zachowania asertywne są alternatywą zachowań agresywnego i uległego. Tylko nielicznym osobom udaje się być asertywnymi we wszystkich dziedzinach życia.

Prowadzący zajęcia rozdaje każdemu uczniowi kserokopie ogólnych wiadomości na temat asertywności – wspólne zapoznanie z wiadomościami

4.Praca indywidualna

Każdy uczeń otrzymuje od nauczyciela kartę rozpoznawania zachowań asertywnych (załącznik nr. 2) i wypełnia ją indywidualnie.

Gdy wszyscy uczniowie wypełnią karty, następuje prezentacja prac. Wybrani uczniowie czytają jedną sytuację z karty i swoją kwalifikację tej sytuacji. Inni uczniowie potwierdzają to stanowisko lub przedstawiają swoje wraz z jego uzasadnieniem.

5. Każdy zespół otrzymuje zadanie polegające na odmówieniu w konkretnej sytuacji, np. odmówić pójścia na dyskotekę, spróbowania piwa, pójścia na wagary, spróbowania małej niegroźnej dawki narkotyku itp.

Każda grupa musi znaleźć określenia lub reakcje asertywne. Później poszczególne zespoły odegrają scenkę na przydzielony im temat.

6.Lekcję kończymy odpowiedziami uczniów na pytanie, czego dowiedziałaś/łeś się dzisiaj na zajęciach?

(załącznik nr 2)

KARTA ROZPOZNAWANIA ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH, ULEGŁYCH I AGRESYWNYCH

Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz w tabeli odpowiednio:

AS - jeśli reakcja jest twoim zdaniem asertywna,

U - jeśli reakcja jest uległa,

AG - jeśli reakcja jest agresywna.

Lp.	sytuacja		reakcja	
1	**Podczas lekcji kolega prosi cię, abyś dał mu i kartkę.**		Ty zawsze coś wyłudzasz	
2	**Ktoś przerywa ci, gdy mówisz.**		Przepraszam cię ale chciałbym skończyć.	
3	Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracy.		Dobrze, chociaż odrabiam lekcje...	
4	**Stoisz w kolejce, gdy ktoś wskakuje przed ciebie.**		Nic nie mówisz, tylko wzdychasz.	
5	**Kolega z drużyny oskarża cię o słabą grę podczas ostatniego meczu.**		Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Wydaje mi się, że grałem dobrze.	
6	Kolega ma problem i prosi cię o radę		**Skąd mam wiedzieć, co zrobić? To twoja sprawa**	
7	**Podczas ulubionego programu TV ktoś chce oglądać inny program**		**Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja zajmę się czymś innym.**	
8	**Pożyczyłeś koledze płytę. Mija miesiąc, a on wciąż jej nie zwraca.**		Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją już oddać?	
9	**Kłoś częstuje cię napojem mówiąc, że jest bezalkoholowy.**		**Spadaj! Nie pijam wynalazków**	
10	**Mama często bierze leki Iuspokajające.**		**Ciągle coś łykasz! Co ci właściwie jest?**	

(Załącznik nr.1)

DLACZEGO JESTEŚMY AGRESYWNI

boimy się, ie nie dostaniemy tego, co chcemy,

nie wierzymy w samych siebie,

wcześniej okazywało się to skuteczne,

chcemy zwrócić na siebie uwagę

chcemy pokazać swojq władzę,

chcemy wyładować złość,

chcemy manipulować innymi.

CO RYZYKUJEMY? konflikty z innymi ludźmi,

utratę szacunku dla siebie,

utratę szacunku dla innych,

będziemy nielubiani,

poważny stres,

może dojść do przemocy,

rezultaty przeciwne do oczekiwanych

DLACZEGO JESTEŚMY ULEGLI?

boimy się utraty akceptacji ze strony innych,

boimy się reakcji innych,

uważamy, że to grzeczne zachowanie,

chcemy uniknąć konfliktów,

chcemy manipulować innymi.

O CO RYZYKUJEMY? utratę poczucia własnej wartości,

poczucie krzywdy, złość, frustrację,

zachęcamy innych do dominacji,

wybuch agresji spowodowany nagromadzeniem uczuć.

DLACZEGO JESTEŚMY ASERTYWNI?

jesteśmy zadowoleni z siebie i innych,

mamy szacunek dla siebie i innych,

pomaga nam to w osiąganiu celów,

mniej ronimy innych,

rośnie wiara w nas samych,

mamy poczucie kontroli nad własnym życiem,

jesteśmy uczciwi dla samych siebie i innych.

CO RYZYKUJEMY? utratę poczucia własnej wartości,

poczucie krzywdy, złość, frustrację,

zachęcamy innych do dominacji,

wybuch agresji spowodowany nagromadzeniem uczuć.

Agresywność

ZACHOWANIA

Bronimy własnych praw, prawa innych.

Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając.

Nie słuchamy innych.

Podejmujemy decyzje,nie uwzględniając praw innych.

Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne.

PRZEKAZ BRZMI

Ja tak uważam - a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.

Takie sq moje odczucia - twoje się nie liczą.

Tak oto wygląda ta sytuacja, nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz.

Asertywność

ZACHOWANIA

Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych.

Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia.

Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.

PRZEKAZ BRZMI

Takie jest moje zdanie.

Tak to odczuwam.

Tak oto widzę tę sytuację.

Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz.

Może uda nam się znaleźć rozwiązanie, zadowalające nas oboje

<u>Uległość</u>

ZACHOWANIA

Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym (e naruszać.

Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć.

Zachowujemy się nieuczciwie.

Nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie złości i urazów.

PRZEKAZ BRZMI

Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę.

Liczą się twoje odczucia, a nie moje.

Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację,

(Załącznik nr.3)

Prawa dziecka

Na katalog praw przyznanych dziecku składają się prawa cywilne, socjalne, kulturalne i polityczne (dla starszych dzieci). Nie przyznano dzieciom praw ekonomicznych pozostawiając je pod prawną opieką dorosłych.

Prawa cywilne

prawo do życia i rozwoju

prawo do posiadania stanu cywilnego

prawo do uzyskania obywatelstwa

prawo dziecka do rodziny; prawo poznania swego genetycznego pochodzenia, do wychowania przez rodziców naturalnych,

prawo do wolności religii lub przekonań

prawo do swobodnego wyrażania poglądów i poszanowania ich przez dorosłych

wolność od przemocy fizycznej lub psychiatrycznej, wyzysku, nadużyć seksualnych wobec okrucieństwa

wolność od bezpośredniego udziału w działaniach zbrojnych (do lat 15)

zakaz wykonywania kary śmierci lub stosowania kary dożywocia więziennego wobec dziecka

Prawa socjalne:

prawo do zabezpieczenia socjalnego

prawo do możliwie najwyższego poziomu ochrony zdrowia,

prawo do odpowiedniego standardu życia

prawo do wypoczynku, czasu wolnego, rozrywki i zabawy,

Prawa kulturalne:

prawo do nauki (nauka w zakresie szkoły podstawowej i gimnazjalnej jest obowiązkowa i bezpłatna),

prawo do zmienności swych praw

prawo do korzystania z dóbr kultury,

prawo mniejszości etnicznych do znajomości swojej kultury, wyznania i praktyk religijnych

Prawa polityczne:

prawo do stowarzyszania się i gromadzenia w celach pokojowych

prawo wolności wypowiedzi, swobody poszukiwania i przekazywania informacji i idei wszelkiego rodzaju

prawo do wolności myśli, sumienia i wyznania