

ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

Najważniejszym zadaniem w pracy psychologa szkolnego są działania na rzecz prawidłowego rozwoju psychicznego dzieci przy współpracy z rodzicami, pedagogiem, wychowawcami  
i instytucjami świadczącymi pomoc dzieciom oraz tworzenie klimatu do prawidłowego rozwoju osobowości uczniów.

Psycholog szkolny w roku 2015/2016 organizuje:  
**terapię psychologiczną, zajęcia grupowe dla dzieci przejawiających trudności w zachowaniu oraz zajęcia dla dzieci zdolnych.**

**TERAPIA PSYCHOLOGICZNA**

Jest formą dialogu pomiędzy dzieckiem, opiekunem, a terapeutą. Ze względu na specyfikę świata młodego człowieka psychoterapia dzieci i młodzieży różni się nieco od pracy z dorosłymi i wyróżnia się:

– dostosowaniem metody pracy do etapu rozwojowego dziecka  
– stałą współpracą z rodzicami lub opiekunem  
– włączaniem w sesje zabaw terapeutycznych, ruchu, rysunku, muzyki

Psychoterapia może pomóc dziecku w wielu obszarach jego funkcjonowania, takich jak:  
– lepsza jakość relacji z dorosłymi i rówieśnikami  
– rozwijanie świadomości swoich emocji oraz odnajdowanie bezpiecznych form ich wyrażania  
– budowanie świadomości ciała oraz obrazu siebie, które przekładają się na poczucie pewności i własnej wartości  
– pokonywanie trudności i rozwijanie własnych zasobów  
– obniżenie lęku, frustracji, agresji, nieśmiałości oraz dostęp do nowych możliwości

Psychoterapia dzieci jest szczególnie pomocna w przypadkach:  
– występowania różnego rodzaju zaburzeń (np. emocjonalnych, zachowania, rozwojowych, więzi)  
– trudności związanych ze zmianą sytuacji życiowej dziecka (np. przeprowadzka, rozwód, choroba lub śmierć członka rodziny)  
– problemów w funkcjonowaniu dziecka w jego środowisku (np. trudności szkolne, nieśmiałość, apatia, bunt)

**Cele ogólne:**

Zajęcia mają na celu poprawę funkcjonowania emocjonalnego i społecznego, niwelowanie zachowań społecznie niepożądanych, pokazywanie sposobów radzenia sobie w kontaktach z innymi dziećmi oraz wypracowanie tolerancji na błędy i niepowodzenia, doskonalenie umiejętności społecznych przez modelowanie zachowań

Cele szczegółowe (w zależności od potrzeb):

* wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa
* obniżenie poczucia niepokoju i napięcia
* wdrażanie do samodzielnego wykonywania czynności
* kształtowanie kontaktów społecznych
* pomoc w uwalnianiu się od zachowań niepożądanych
* nauka umiejętności przebywania w grupie oraz opanowania umiejętności wspólnej zabawy i pracy
* wykształcenie motywacji do komunikowania się
* wzbudzanie zainteresowania otoczeniem
* poprawa umiejętności spostrzegania, odbioru i przetwarzania informacji napływających z otoczenia
* zmniejszanie i redukowanie zachowań utrudniających naukę
* budowanie poczucia własnej wartości
* pozytywne wzmacnianie osiągnięć
* nauka aktywnej komunikacji jako sposób na wyrażanie emocji
* nauka i modelowanie zachowań pożądanych
* ćwiczenia rozwijające sferę emocjonalno- uczuciową
* uczenie przestrzegania zasad i norm obowiązujących w sytuacjach grupowo-społecznych
* wypracowanie tolerancji na błędy i niepowodzenia
* uczenie zdolności przewidywania konsekwencji różnych zachowań

**Przykładowy program zajęć:**

1. Wspomaganie rozwoju samokontroli:

* wdrażanie do kontrolowania emocji
* rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi uczuciami
* eliminowanie napięć emocjonalnych oraz negatywnych sądów poznawczych

1. Wspomaganie rozwoju społecznego (trening kompetencji społecznych):

* rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów, konfliktów
* nabywanie umiejętności wyrażania własnych myśli, poglądów i uczuć
* akceptacja siebie i innych
* pomoc w zaistnieniu w grupie rówieśniczej i wspomaganie procesu integracji jednostki z grupą
* kształtowanie umiejętności pokonywania trudności w kontaktach interpersonalnych i rodzących się w ich następstwie negatywnych emocji
* rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz prospołecznych
* kształtowanie odpowiedzialności za własne działanie

1. Wspomaganie rozwoju emocjonalnego:

* kształtowanie uważnego słuchania drugiej osoby oraz zdolności dłuższego skupiania uwagi na wykonywanych czynnościach
* kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, wzmacnianie poczucia własnej wartości
* rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć
* uczenie konstruktywnego myślenia (zmianę sądów poznawczych)

**Metody pracy:** metoda wpływu osobistego, dialog, instrukcja, metody komunikacji wspierającej i wspomagającej, testy psychometryczne i projekcyjne, terapia zabawą, praca w kartach pracy (ćwiczenia terapeutyczne) i relaksacyjne. Podczas pracy planowane jest wykorzystanie elementów terapii systemowej, poznawczo-behawioralnej, arteterapii, muzykoterapii (w zależności od indywidualnych potrzeb)

**Formy pracy:** praca indywidualna lub dwuosobowa

**ZAJĘCIA GRUPOWE DLA DZIECI PRZEJAWIAJĄCYCH TRUDNOŚCI  
W ZACHOWANIU**

Zajęcia grupowe mają na celu głównie: kształtowanie adekwatnej samooceny u dzieci, niwelowanie i zapobieganie agresji, rozwijanie kompetencji społecznych, współpracy oraz sposobów na radzenie sobie z silnymi emocjami: stresem, złością, lękiem. Uczniowie mają okazję ćwiczyć metody rozwiązywania konfliktów, sposoby wchodzenia w prawidłowe relacje z rówieśnikami, uczą się rozpoznawać związki pomiędzy zachowaniem, myślami oraz emocjami swoimi i innych ludzi, a także rozwijać swój twórczy potencjał. Zajęcia mają charakter ustrukturalizowanych spotkań grupowych, na które składają się odpowiednio dobrane gry, zabawy i ćwiczenia grupowe. Każde spotkanie ma swój cel, aktywność uczniów jest podporządkowana celom korygującym. Dzieci uczą się przez doświadczenia- grupa stanowi terytorium do nabywania nowych doświadczeń i eksperymentowania.

Cele ogólne:

* rozwijanie u dzieci umiejętności potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie oraz do rozwiązywania problemów
* wzmacnianie poczucia własnej wartości
* nauka dobrej, rozwijającej zabawy
* stymulacja rozwoju emocjonalnego dzieci
* stworzenie okazji do przepracowania sytuacji trudnych pod katem emocjonalno-społecznym
* budowanie pozytywnego obrazu siebie
* modelowanie zachowań
* praktykowanie z dziećmi treningów relaksacyjnych
* wspomaganie rozwoju wewnętrznego
* uczenie sposobów radzenia sobie z uczuciem złości, obniżonego nastroju, lęku
* udzielanie pomocy dzieciom, które doświadczały lub doświadczają przemocy w rodzinie
* odczuwają nieustający niepokój, mają trudności z nauką lub inne problemy w szkole

Przykładowy program zajęć:

* Terapeutyczny
* Edukacyjny
* Rozwojowy

**Zajęcia terapeutyczne**- rozumiane jako  tworzenie   możliwości   odreagowywania  emocji i napięć powstających na skutek wzrastania w urazowym otoczeniu, a także na skutek niepowodzeń szkolnych i społecznych oraz uzyskanie korekcyjnych doświadczeń   emocjonalnych pozwalających na zmianę wzorców zachowań i zmianę sądów poznawczych w  trakcie uczestnictwa w zajęciach.

Cele szczegółowe:

* stymulacja rozwoju emocjonalnego dzieci
* stworzenie okazji do przepracowania sytuacji trudnych pod katem emocjonalno-społecznym
* budowanie pozytywnego obrazu siebie
* zwiększenie poczucia własnej wartości
* modelowanie zachowań

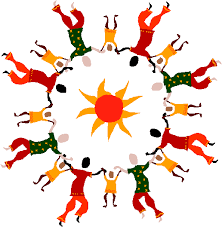
**Zajęcia edukacyjne**– pozwolą  zdobyć  dzieciom  wiedzę  o  problemach  będących podstawowymi i aktualnymi dla grup.

Cele szczegółowe:

* wzajemne poznanie się, integracja grupy
* wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia  
  ustalenie reguł i norm grupowych
* nabywanie umiejętności wyrażania uczuć
* rozpoznawanie emocji u siebie i innych
* rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych
* uświadomienie sobie, że uczucia mogą się zmieniać
* ćwiczenie umiejętności koniecznych do wzięcia   odpowiedzialności za swoje zachowanie w kontaktach z innymi i do panowania nad tymi zachowaniami

**Zajęcia rozwojowe** – oznaczają one nabywanie podczas zajęć  umiejętności społecznych przydatnych w radzeniu sobie  z  posiadanymi problemami, które  służyć będą jego rozwojowi społecznemu i osobistemu.

**Cele szczegółowe:**

* stymulacja koncentracji uwagi
* stymulacja umiejętności grafomotorycznych
* rozwijanie twórczego myślenia
* stymulacja umiejętności współdziałania i współpracy
* analiza ćwiczonych umiejętności
* rozbudzanie gotowości do swobodnego wypowiadania się
* wdrażanie do samodzielności

Zalety pracy w grupie:

* większa ilość osób zachęca do wprowadzania zmian
* może być odpowiednikiem szerszego środowiska społecznego
* daje poczucie przynależności
* skupia dzieci mające podobne problemy

**Metody pracy:** krąg, burza mózgów, socjodrama (odgrywanie ról), rundka, elementy arteterapii i muzykoterapii (w zależności od indywidualnych potrzeb), psychodrama, pantomima, gry i zabawy ruchowe oraz psychologiczna, ćwiczenia i techniki wyobrażeniowe, dzielenie się własnym doświadczeniem, poszukiwanie wspólnych konstruktywnych rozwiązań poprzez stosowanie różnorodnych technik

**Formy pracy:** pracagrupowa

ZAJĘCIA DLA DZIECI ZDOLNYCH

Podstawę programu stanowią metody poszukujące, w szczególności czynnościowe (najlepsze dla wykorzystania aktywności, spontaniczności i twórczości dziecka). Wymagają od dziecka uczenia się podczas działania, któremu towarzyszą różne czynności umysłowe, wykorzystują doświadczenia dziecka, angażują jego sferę intelektualną, odwołują się do wyobrażeń i wdrażają do współpracy.

Ćwiczenia mają zróżnicowany charakter począwszy od zabaw intelektualnych, aż po różnego rodzaju formy ekspresji. Doskonalą m in.: zdolność abstrahowania, kojarzenie odległych faktów, rozumowanie dedukcyjne i indukcyjne, metaforyzowanie i transformowanie.Główną oś programu stanowią ćwiczenia rozwijające umiejętność twórczego myślenia.Zajęcia zachęcają do planowania, przewidywania i podejmowania pomysłów. Pogłębiają wiedzę dziecka, jego rozumienie, usprawniają analizę, syntezę i ocenę. Kształcą giętkość, płynność i oryginalność myślenia. Zwiększają umiejętność badania i rozwiązywania problemów.

**Cele ogólne:** rozwijanie zdolności ogólnych oraz elementarnych zdolności twórczych

**Cele szczegółowe:**

* rozwój zdolności poznawczych i intelektualnych
* stymulacja inteligencji emocjonalno – społecznej
* umiejętność współpracy grupowej
* budowanie motywacji do nauki
* doskonalenie technik uczenia się, zapamiętywania i koncentracji uwagi
* stymulacja percepcji wzrokowej i słuchowej
* stymulacja umiejętności grafomotorycznych
* rozwijanie twórczego myślenia;
* zwiększenie umiejętności współdziałania i współpracy
* wzmacnianie poczucia własnej wartości i sprawczości
* wywoływanie ekspresji emocji i twórczości
* rozwijanie myślenia twórczego

**Przykładowy program zajęć:**

* wykorzystywanie różnorodnych możliwości i okazji do indywidualizacji pracy w toku normalnie, powszechnie stosowanych form pracy
* przydzielanie trudniejszych zadań do rozwiązywania podczas pracy zbiorowej i indywidualnej
* stwarzanie okazji do swobodnego wyboru trudniejszych zadań i swobodnej decyzji w podejmowaniu zadań dodatkowych
* organizowanie pracy w małych grupach
* dobór grup na zajęciach pod względem poziomu możliwości i uzdolnień dzieci lub pod względem rodzaju zainteresowań
* stawianie pytań problemowych pobudzających myślenie twórcze i krytyczne
* wskazywanie dodatkowych źródeł wiedzy i inspirowanie do korzystania z nich
* stopniowe zwiększanie wymagań
* przydzielanie dodatkowych ról mobilizujących do wysiłku intelektualnego i zaangażowania;

Dzieci uczą się rozpoznawać własne i cudze emocje

Spodziewanym efektem programu jest uświadomienie dzieciom jak wiele radości i satysfakcji daje twórcza praca, Uświadomienie, że każdy jest osobą zdolną do tworzenia dzieł niezwykłych i niepowtarzalnych a także uświadomienie, że warto pracować razem, że każdy posiada w sobie niezwykłe możliwości i zdolności trzeba tylko chcieć je w kimś zauważyć.

**Metody pracy**: aktywizujące, integracyjne w pracy z grupą- pedagogika zabawy, twórczość i techniki plastyczno-techniczne, zabawy rytmiczno‑ruchowo‑słuchowe, praca indywidualna, łamigłówki, zagadki, pokaz, rundka, ćwiczenia koncentracji uwagi, percepcji wzrokowej i słuchowej, stymulacja umiejętności grafomotorycznych oraz ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo- ruchową i orientację przestrzenną, elementy arteterapii i muzykoterapii, gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia i techniki wyobrażeniowe,

Formy pracy: praca grupowa

Psycholog szkolny realizujący zajęcia z dziećmi z zakresu psychologii – Emilia Strulak, sala