

Predstavujeme PREVENTÍVNY PROGRAM,

ktorého autorkou je PaedDr. Mariana Važanová, sociálna pedagogička z nášho CPP.

Hlavným cieľom preventívneho programu (úroveň prevencie univerzálna primárna prevencia) je rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností pre žiakov 1. stupňa ZŠ a špecifické ciele programu sú:

- rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti
- rozvíjať emočnú reguláciu
- rozvíjať empatické vnímanie
- rozvíjať sebauvedomenie, sebareguláciu a sociálne učenie
- naučiť sa stratégie zvládania náročných situácií
- trénovať pozornosť a sústredenie
- rozvíjať schopnosť asertívneho vyjadrovania vlastných potrieb a želaní
- učiť sa rozlišovať a akceptovať osobné zóny človeka
- zlepšiť vzťahy medzi žiakmi
- rozvíjať schopnosť spolupráce a efektívnej tímovej interakcie medzi žiakmi
- predchádzať šikane a násilnému správaniu
- rozvíjať kreativitu žiakov
- podnietiť žiakov k uvedomeniu si hodnôt a vecí, za ktoré môžu byť vďační
- rozvíjať u žiakov schopnosť reflektovať svoje pocity a vyjadrovať vďačnosť
- rozvíjať aj precvičovať zmysly žiakov cez jednoduché cvičenia senzorickej integrácie
- rozvíjať schopnosť komunikovať a zdieľať emócie v bezpečnom prostredí triedneho kruhu
- posilniť spoluprácu a komunikáciu medzi školou a rodinou (aktívne zapojenie rodičov)
- podporiť zdravý životný štýl

Emócie a pocity sú neoddeliteľnou súčasťou ľudského života a významne ovplyvňujú správanie a medziľudské vzťahy. Emócie (z latinského slova „movere“) sú vo svojej podstate popudmi ku konaniu, pocity sú odpoveďou na emócie a sú tvorené prevažne osobnou skúsenosťou, presvedčeniami, spomienkami a myšlienkami, ktoré máme prepojené s konkrétnymi emóciami. Emócie sú často naliehavé, intenzívne a krátkodobé, zatiaľ čo pocity sú subjektívne, menej intenzívne a môžu byť dlhodobejšie.

Emočný psychológ Paul Ekman identifikoval šesť základných emócií: šťastie, smútok, strach, hnev, prekvapenie a znechutenie. Emocionálna inteligencia v sebe zahŕňa rad emocionálnych vlastností: empatiu, vyjadrovanie a chápanie citov, ovládanie nálady, prispôsobivosť, zvládanie

vlastných emócií, vytváranie medziľudských vzťahov, tvorivosť, nezávislosť, vytrvalosť, priateľskosť, láskavosť a úctu. Ak dieťa vie povedať prečo sa tak cíti v danej situácii, dokáže situácii aj primerane čeliť a vhodne reagovať. Dieťa, ktoré je schopné empatie, dokáže sa vcítiť do iného človeka, venuje sa sociálnym aktivitám a má sklon byť menej agresívny.

Preventívny program „Rozprávka o zatúlanom medvied'atku“ sa cez príbeh, zážitkové aktivity, pracovné listy a skupinové stretnutia zameriava na rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností pre žiakov 1. stupňa ZŠ (2. – 4. ročník). Cieľom programu je podporiť sebapoznanie a sebauvedomenie žiakov, rozvíjať schopnosť identifikovať, pomenovať a porozumieť vlastným emóciám aj emóciám iných ľudí. Žiaci sa v programe oboznamujú so základnými emóciami – strachom, smútkom, radosťou, prekvapením, znechutením a hnevom – a zároveň si osvojujú stratégie, ako zvládať náročné emócie počas ťažkých situácií.

Počas celého programu pracujeme s rozprávkovým príbehom zatúlaného mláďatka, ktoré je vystrašené až tak, že zo strachu zabudlo svoje meno. Postupne, s pomocou lesných kamarátov, objavuje cestu domov. Príbeh sa rozvíja od neistoty a strachu k prežívaniu spolupráce, radosti, pocitu dôvery a spolupatričnosti až k šťastnému stretnutiu medvied'atka a lesných zvierat s medveďou mamou. Program pozostáva z 8 blokov, pričom dĺžka jedného bloku závisí od potrieb a tempa danej skupiny (2 - 3 vyučovacie hodiny). Program sa odporúča realizovať raz do týždňa, aspoň 1 vyučovaciu hodinu. Program je možné realizovať v základných školách (v triedach, rovesníckych skupinách medzi triedami, ročníkmi, v školských kluboch), ale aj mimo školského prostredia.

Manuál programu je dostupný na e-poradenstve. Ponúkame seminár s autorkou programu, kde sa zoznámite s programom a zažijete aj ukážku aktivít.

V prípade záujmu na kontaktujte na známej adrese

cppzvolen@gmail.com

PaedDr. Mariana Važanová, sociálny pedagóg, CPP Zvolen

