**Zajęcia ogólnorozwojowe pt. „ Poznaj siebie”.**

Zajęcia ogólnorozwojowe są to zajęcia grupowe o charakterze warsztatowym z elementami terapeutycznymi, mające na celu zwiększyć świadomość i poznania samego siebie przez młodzież oraz lepszemu rozumieniu siebie i innych. Mają na celu zwiększać umiejętności radzenia sobie z uczuciami i sytuacjami trudnymi jak i nowymi doświadczeniami. Spotkania będą miały również na celu kształtować i rozwijać umiejętności dobrej komunikacji, asertywności i pewności siebie. Pozwolą na odnalezienie mocnych i słabych stron uczestników, nauczą jak planować cele i jak je osiągać. Pozwolą dzieciom na poszerzenie wiedzy co do planowania swojej ścieżki rozwoju związanej z dalszą edukacją i rozwojem swoich zainteresowań zwiększając poczucie sprawczości. Zajęcia pozwolą na doskonalenie umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących i poprawnych relacji z rówieśnikami i dorosłymi oraz akceptacji siebie i innych co wpłynie na pozytywny obraz siebie i akceptację. Dzieci będą mogły poznać również techniki relaksacyjne oraz przyprowadzić na zajęcia swoich rodziców.

Adresatami zajęć jest młodzież z klas 7 i 8 szkoły podstawowej, w szczególności dzieci przybyłe z Ukrainy. Spotkania odbywać się będą raz w tygodniu (czwartek) na terenie Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Wągrowcu, w godzinach popołudniowych.

Na zajęciach zostaną wykorzystywane takie techniki i metody pracy takie jak:

• praca w kręgu

• „burza mózgów”

• rysunki i prace plastyczne

• inscenizacje, odgrywanie scenek

• dyskusja

• gry psychoedukacyjne i terapeutyczne

* filmy edukacyjne
* karty pracy

Przewidywane tematy zajęć:

1. Zajęcia integrujące mające na celu poznanie się w atmosferze bezpieczeństwa, zaufania, otwartości i akceptacji. Utworzenie nazwy grupy i określenie zasad panujących w grupie, spisanie kontraktu z uczestnikami. Wzajemne poznanie przy pomocy gier edukacyjnych – „Pytaki”.
2. Zajęcia integrujące grupę pt. „ Ciekawa ze mnie osoba”. Gry i zabawy edukacyjne – stworzenie przestrzeni do poznania się.
3. Zajęcia pt. „ Kim jestem? Moja role w społeczeństwie”
4. Zajęcia pt. „ Komunikacja trudna czy łatwa sprawa?” – ćwiczenia w parach.
5. Zajęcia pt. „ Konstruktywne porozumiewanie się, czyli mam prawo do swojego zdania.”
6. Zajęcia pt. „ Wdzięczność!, czyli bogactwo życia inaczej!”
7. Zajęcia pt. „ Sztuka przekazu! A może wyrazu!? Praca z wyobraźnią, czyli powiem, ale inaczej”
8. Zajęcia pt. „ Moje zainteresowania – jak je rozwijać. Mój plan na siebie.”
9. Zajęcia pt. „ Psychoedukacja z zakresu uzależnień. Słuchaj siebie nie innych.”
10. Zajęcia pt. „ Motywacja. Jestem jej sterem, żeglarzem, okrętem.”
11. Zajęcia pt. „ Zdrowie psychiczne równie ważne jak fizyczne. Jak mogę o nie zadbać!?”
12. Zajęcia relaksacyjne pt. „ Mam sposób na spokój i relaks!”
13. Zajęcia pt. „ Wrony kraczą!, Myśli mają moc, czyli myśli automatyczne i warunkujące i ich wpływ na samoocenę”
14. Zajęcia pt. „ Wszyscy jesteśmy różni, ale równi! Akceptacja górą!”
15. Zajęcia pt. „ Każda trudność i problem mają ważną zaletę – ma kilka rozwiązań!, czyli sztuka poszukiwania rozwiązań.”
16. Zajęcia pt. „ Ja za 20 lat! Sztuka planowania przyszłości i osiągania celów.”
17. Zajęcia pt. „ Życie to słój. Czym go zapełnię? Moje wartości.”
18. Zajęcia pt. „ Wyrazić siebie! Ja i moje emocje.”
19. Zajęcia pt. „ Myśli, uczucia, emocje. Poznaj mechanizm samonakręcającego się samopoczucia??”
20. Zajęcia pt. „ Kapsuła czasu! Kilka słów z przeszłości.”