

Warsztaty psychoedukacyjne „Wartości w życiu społecznym i codziennym”

Autor: mgr Alicja Zbiciak – psycholog

Warsztaty przeznaczone są dla uczniów szkół podstawowych w wieku 8-12 lat

Celem warsztatów jest:

Zapoznanie i uświadomienie dzieciom jak ważne są wartości w życiu codziennym i społecznym

- Kształtowania właściwych postaw
- Kształtowanie umiejętności wyboru „prawdziwych” wartości i właściwych postaw
- Postrzeganie wartości jako drogowskazów w życiu

Tematy zajęć:

1. **Szacunek**
2. **Odpowiedzialność**
3. **Przyjaźń**
4. **Empatia i pomoc innym**
5. **Tolerancja**
6. **Motywacja**

Miejsce realizacji : Szkoły podstawowe

Czas trwania : 6 spotkań po 45 min.

Warsztaty mają za zadanie przybliżyć wartości bardzo ważne z punktu widzenia rozwijania właściwych postaw w relacjach z innymi. Do nich należą: **szacunek, odpowiedzialność, empatia, tolerancja, przyjaźń i motywacja.**

Szacunek jest wartością, wskazówką, jak traktować siebie i innych ludzi, by nie naruszyć swojej ani cudzej godności. Jeśli mamy szacunek do siebie i innych ludzi, respektujemy też pozostałe wartości: nie kłamiemy, nie kradniemy, nie krzywdzimy innych, nie zaniedbujemy swoich obowiązków. Szacunek, jest więc podstawą, fundamentem innych wartości.

Być odpowiedzialnym to znaczy odpowiadać za swoje czyny, słowa. Jest to wywiązywanie się z obiecanych zadań, czynów, postanowień, a także dotrzymywanie tajemnic i konsekwentne postępowanie. Każdy z nas powinien nauczyć się odpowiadać za swoje zachowania, decyzje, słowa, ale też za to, czego nie robi.

Empatia, czyli umiejętność dostrzegania potrzeb innych ludzi, zdolność emocjonalnego wczuwania się w odczucia innych osób jest ważnym warunkiem dobrych relacji dziecka z otoczeniem. Jednocześnie pomaga dziecku lepiej przystosować się do życia w grupie rówieśniczej i do prawidłowych kontaktów z dorosłymi. Szczególnie ważne jest rozwijanie empatii u dzieci przejawiających zaburzenia w funkcjonowaniu społeczno- emocjonalnym. Empatia sprzyja rozwojowi postaw prospołecznych, akceptacji innych ludzi, zmniejsza skłonność do wywoływania konfliktów.

Tolerancja pozwala na uznawanie poglądów innych ludzi, wierzeń, upodobań, mimo, że są one odmienne od tego co się samemu uważa za słuszne lub prawdziwe. Okazywana życzliwość dla innych osób, których sposoby myślenia oraz życia nie są zgodne z naszymi odczuciami.

Przyjaźnie zawierane w czasach szkolnych zapadają w pamięci na zawsze. Mają ogromny wpływ na nasze życie. Uczą budowania relacji z innymi, dogadywania się z rówieśnikami, rozumienia ich przeżyć, współpracy, tolerancji, empatii, i rozwiązywania konfliktów. Dostarczają niezapomnianych przeżyć, a także przyjemności dzielenia się z kimś swoimi myślami, radościami i troskami.

Przyjaźnie są ważne dla naszego samopoczucia, większego bezpieczeństwa i zaufania społecznego. Kształtują naszą tożsamość, samoocenę i poczucie społecznej przynależności.

Motywacja to siła napędzająca nas do działania. Siła, która powoduje, że „chcę nam się chcieć”, pomaga w dążeniu do celu, umożliwia pokonywanie trudności, zdobywanie sukcesów w nauce i w innych dziedzinach. Motywacja wewnętrzna pozwala na podejmowanie wysiłku z własnej woli, z chęci lub poczucia odpowiedzialności.