

Rozdział 2

Treningi umiejętności społecznych dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

dr Aneta Jegier

Nie od dziś wiadomo, że małe dziecko uczy się ręką, sercem i głową. Potrzebuje więc realnych działań, doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Tym sytuacjom powinny towarzyszyć emocje – im bardziej są one przyjemne dla dziecka, tym łatwiej się ono uczy. Dlatego dobrze jest, gdy dziecko odczuwa przyjemność, zainteresowanie i radość związane ze swoimi przeżyciami. Zatem własne działanie i te właśnie przeżycia skłaniają je do myślenia, wyciągania wniosków i uogólniania.

W sytuacjach społecznych dziecko doświadcza relacji z drugą osobą. Dzięki temu zaspokaja swoje naturalne potrzeby bliskości, bycia z kimś, ale też bycia obok. Ważne jest, aby dziecko umiało budować dobre relacje. Ich konsekwencją jest bowiem rozwijanie się pozytywnej samooceny, samodzielność życiowa, jak również uczucie przyjaźni. Istotne jest także, aby dziecko potrafiło zachować równowagę pomiędzy więzią z innymi a swoją niezależnością. Nie wszystkim dzieciom udaje się budować takie relacje, a niektóre wręcz możemy określić jako nieprzystosowane społecznie. To zaś pociąga za sobą poważne konsekwencje. Dlatego w przypadku dzieci, u których stwierdza się trudności w kształtowaniu umiejętności społecznych, ważną rolę terapeutyczną mogą odegrać treningi umiejętności społecznych. Są one skierowane do dzieci szczególnie potrzebujących wsparcia w obszarze emocjonalno-społecznym.

Trening umiejętności społecznych może być wykorzystany jako narzędzie¹:

- korekcyjne i terapeutyczne – gdy chcemy osiągnąć zmianę zachowania,
- edukacyjne – w celu poznawania i doskonalenia umiejętności społecznych, usprawniania wykorzystywania posiadanych umiejętności w praktyce,
- rewalidacyjne – w sytuacji osób niepełnosprawnych, gdy celem jest osiągnięcie jak najwyższego poziomu funkcjonowania społecznego z uwzględnieniem ograniczeń wynikających z niepełnosprawności,
- rewalidacyjne – usprawniające lub umożliwiający jak najpełniejszy powrót do wcześniejszego funkcjonowania społecznego po sytuacji naruszenia sprawności organizmu.

W przypadku treningów skierowanych do dzieci są one realizowane w formie zajęć grupowych. Planując je, konieczne jest spełnienie następujących warunków:

1. Dziecko musi rozumieć sens i cel zajęć.
2. Dziecko musi wyćwiczyć umiejętności, nad którymi pracujemy, tzn. mieć okazję do praktycznego ćwiczenia.
3. Dziecko musi otrzymywać informacje zwrotne na temat tego, jak dobrze wykonuje daną umiejętność.
4. Dziecko musi utrzymywać zdobytą umiejętność, to znaczy ćwiczyć ją tak często, aż stanie się naturalną czynnością, w pełni zintegrowaną z innymi zachowaniami.

Ciekawą propozycją działań pomocowych w omawianym obszarze jest **autorska koncepcja programu socjoterapeutycznego dla dzieci w wieku przedszkolnym przejawiających trudności wychowawcze pt. „Kolorowy świat emocji”**². Jak pisze Beata Bartczak, autorka programu, niektórym dzieciom z trudnościami przychodzi nawiązanie i utrzymanie pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi, włączenie się do grupy, wykazywanie zrozumienia czy konstruktywne radzenie sobie z problemami i konfliktami. Jedną z form pomocy im są grupy terapeutyczne. Jest to sprawdzony i skuteczny sposób przywracania normalnych stosunków z otoczeniem.

Adresatami programu „Kolorowy świat emocji” są dzieci pięcioletnie i sześcioletnie, u których zaobserwowano zarówno stałe i wyraźne zachowania aspołeczne nieakceptowane przez otoczenie, jak i uciążliwe dla samych dzieci.

¹ M. Bandach (2013), *Znaczenie kompetencji społecznych dla funkcjonowania człowieka*, [w:] Boryszewska J. (red.) *Socjoterapia w praktyce szkolnej. Materiały dla prowadzących zajęcia*, Łomża: Wyd. PWSiP, ODN.

² B. Bartczak (2016), *Program socjoterapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym przejawiających trudności wychowawcze pt. Kolorowy świat emocji*, Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi Słoneczko, Inowrocław; www.przedszkola.edu.pl/kolorowy-swiat-emocji.html, dostęp: 26.12.2016.

Program zakłada realizację trzech podstawowych celów, które wzajemnie będą się przeplatać podczas prowadzonych zajęć. Są to cele terapeutyczne, edukacyjne i rozwojowe. **Do celów terapeutycznych należy** „tworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych, budowanie pozytywnego obrazu siebie, zwiększenie poczucia własnej wartości, a także zaspokojenie potrzeby bycia ważnym”. **Cele edukacyjne**, których podstawą jest zdobycie przez dzieci wiedzy o problemach grupy. Należą do nich m.in.: wzajemne poznanie się, integracja grupy, ustalenie reguł i norm grupowych, rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych, praca na uczuciach, branie odpowiedzialności za swoje zachowanie w kontaktach z innymi, panowanie nad swoim postępowaniem, ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem, pokonywanie lęku przed wystąpieniem publicznym, uczenie zachowań, które ułatwiają porozumiewanie się, świadome i wolne od agresji radzenie sobie z konfliktami. **Do celów rozwojowych zaś** należy nabywanie umiejętności społecznych, które będą służyć rozwojowi społecznemu i osobistemu dziecka, czyli: praca na emocjach swoich i innych, poznanie własnej podatności na wpływy innych osób, rozwijanie koncentracji uwagi i twórczego myślenia, zgodne działanie w zespole i współdziałanie z innymi.

Zgodnie z założeniami socjoterapii program zakłada wykorzystywanie różnych metod pracy z grupą, gdzie podstawą jest praca w kręgu i rundki jako technika dzielenia się swoimi doświadczeniami. Do innych technik należą burza mózgów, wytwory plastyczne, śpiew i muzykowanie, małe formy teatralne. Wszystkie te techniki stosujemy w formie zabawy jako głównej aktywności dziecka w wieku przedszkolnym.

Spotkania stanowią całość. Pierwsze poświęcone są budowaniu klimatu bezpieczeństwa i zaufania, integrowaniu się grupy oraz wprowadzaniu dzieci w normy grupy socjoterapeutycznej. Kolejne uczą postrzegania siebie i innych przez pryzmat potrzeb i uczuć. Następne mają na celu wzmacnianie poczucia wartości dzieci i kształtowanie pozytywnego myślenia o sobie. Końcowe zajęcia zaś służą rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych i uczą konstruktywnego rozwiązywania problemów.

Jak pisze B. Bartczak: „Program ten powstał z potrzeby niesienia pomocy dzieciom bardzo energicznym, nadpobudliwym, z przejawami agresji w zachowaniu, niestabilnym emocjonalnie, sprawiającym kłopoty sobie i innym w domu, w przedszkolu i poza nim (np. na podwórku), ale także dla tych, którym na co dzień brakuje odwagi, by pewnie kroczyć w trudnej rzeczywistości”³. Kryterium doboru do grupy socjoterapeutycznej jest diagnoza nauczycieli wychowawców i wskazanie dzieci, którym taki rodzaj aktywności jest potrzebny, lub zgłoszenie

³ Ibidem.

samego rodzica przedszkolaka. Następnie przeprowadzana jest diagnoza dziecka i jego środowiska. Grupa terapeutyczna liczy 8–10 osób, a czas każdej sesji to 45–60 minut. Zajęcia prowadzi socjoterapeuta i psycholog.

Inną ciekawą propozycją jest program „Przyjaciele Zippiego”⁴. Jak czytamy na stronie Centrum Pozytywnej Edukacji: „Program »Przyjaciele Zippiego« to międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku pięć–osiem lat, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się on na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci.

Jest to cykl 24 spotkań realizowanych w najstarszych grupach przedszkolnych oraz w pierwszych klasach szkół podstawowych”.

Pierwszą część programu „Przyjaciele Zippiego” nazwano **UCZUCIA**. Dotyczy uczuć takich jak: szczęście, smutek, złość, irytacja, zazdrość i zdenerwowanie. Dzieci uczą się mówić o tym, jak czują się w różnych sytuacjach i co zrobić, by poczuć się lepiej. Celem tej części jest pomoc dzieciom w rozpoznaniu pozytywnych i negatywnych emocji, uczenie, jak poczuć się lepiej w momentach, kiedy doświadczają trudnych emocji. Jak piszą autorzy, dzieci powinny wiedzieć, że mogą rozmawiać o swoich uczuciach. Mogą także próbować określać trudne emocje, których doświadczają, np. poprzez rysowanie czy malowanie. Zachęca się też rodziców do rozmawiania z dziećmi o tym, co zdarzyło się danego dnia, z uwzględnieniem trudnych spraw.

Część druga to **KOMUNIKACJA**. Dzieci uczą się skutecznego porozumiewania. Szkołą się mówić o tym, jak się czują, jak prosić o pomoc i jak powiedzieć to, co chcą wyrazić, nawet w sytuacji trudnej. Program uczy również dzieci słuchać innych i nie przerywać, kiedy ktoś inny mówi. Instruuje rodziców, aby zachęcali swoje dziecko do proszenia o pomoc, ale też oferowania swojej pomocy, jak również znajdowania czasu i chęci do wysłuchania dziecka, gdy chce coś powiedzieć.

Część trzecia to **PRZYJAŹŃ**. Jej celem jest zdobycie przez dzieci umiejętności zawierania i podtrzymywania przyjaźni oraz radzenia sobie z odrzuceniem i samotnością.

Część czwarta dotyczy **ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW**. Tu dzieci uczą się czterech kroków służących rozwiązaniu konfliktu:

1. Określenie problemu.
2. Znalezienie możliwych rozwiązań.
3. Wybranie najlepszego rozwiązania.
4. Wypróbowywanie wybranego sposobu w celu rozwiązania problemu.

⁴ www.pozytywnaedukacja.eu, dostęp: 26.12.2016.

Dzieci uczą się, że dobre rozwiązanie to takie, które pomoże im poczuć się lepiej i nie zranić nikogo. W tej części ważne miejsce zajmuje problematyka krzywdzenia. Dlatego dzieci uczą się, co mogłyby zrobić, jeśli one lub ktoś inny w ich otoczeniu będzie krzywdzony.

Część piąta to **RADZENIE SOBIE ZE ZMIANĄ I STRATĄ**. Ta część dotyczy radzenia sobie z różnymi zmianami. Autorki zachęcają rodziców do rozmowy z dzieckiem na temat zmian w życiu, wyjaśniania i ukazywania ich, a także szczerych rozmów o życiu i śmierci, jeśli dziecko o to pyta.

Ostatnia część to **DAJEMY RADE**. Przypomina dzieciom i utwierdza je w przekonaniu, że nauczyły się różnych sposobów radzenia sobie, pomagania innym i znajdowania rozwiązań w trudnych sytuacjach.

Autorzy zalecają, aby podsumować osiągnięcia dzieci. Powracając do niektórych zajęć, warto wraz z dzieckiem przypomnieć sobie te, które sprawiły mu najwięcej radości czy satysfakcji. Dobrze jest zachęcać dziecko do pomocy innym osobom. Jednocześnie motywować do szukania sposobów innych niż te poznane, radzenia sobie w różnych sytuacjach. Program kończy się świętem uczestników, podczas którego każde dziecko otrzymuje koronę i dyplom.

Ciekawą propozycją jest **program treningu kompetencji społecznych dla dzieci pt. „Integracja – empatia – komunikacja”**⁵, którego autorami są pracownicy Instytutu Psychologii UKSW, A. Grabowska, K.A. Knopp, M. Paż.

Warsztaty proponowane w ramach programu opierają się na podstawowych założeniach teoretycznych, w których mowa jest o tym, że dla rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych szczególnie istotna jest aktywność zadaniowa i interpersonalna. Ważne jest także, że w stymulowaniu tego rozwoju znacząca rola przypada jego środowisku wychowawczemu, które powinno dostarczać odpowiedniej wiedzy społecznej i umożliwiać trening odpowiednich umiejętności społecznych. Trening interpersonalny jest bowiem użyteczną metodą rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Celem proponowanych warsztatów było organizowanie optymalnych doświadczeń społecznych i emocjonalnych, przedstawienie prawidłowych wzorców reagowania oraz dostarczenie odpowiedniej wiedzy społecznej.

Zgodnie z tytułem warsztaty zostały podzielone na trzy części: „Integracja”, „Komunikacja” i „Empatia”. **Do celów szczegółowych części „Integracja” należą:**

- nawiązanie dobrego kontaktu prowadzących z uczniami i zdobycie ich zaufania,
- stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w klasie,

⁵ A. Grabowska, K.A. Knopp, M. Paż (2015), Program treningu kompetencji społecznych dla dzieci pt. „Integracja – empatia – komunikacja”, *Kwartalnik Naukowy*, nr 1(21), s. 95–116.

- lepsze wzajemne poznanie się uczniów,
- wzbudzenie motywacji do udziału w warsztatach i zainteresowanie zajęciami,
- określenie zasad współpracy,
- analiza struktury socjometrycznej klasy i próba poprawienia pozycji uczniów odrzucanych i izolowanych,
- wspieranie kształtowania poczucia tożsamości, jedności i przynależności do klasy szkolnej,
- zmotywowanie uczniów do aktywnego udziału w warsztatach,
- polepszenie współpracy w grupie,
- kształtowanie otwartości na innych⁶.

Do celów szczegółowych części „Komunikacja” należą⁷:

- dostarczenie wiedzy o procesie komunikacji z uwzględnieniem kanałów werbalnych i niewerbalnych,
- uświadomienie odpowiedzialności za własne słowa,
- wykształcenie umiejętności przekazywania pozytywnych i negatywnych komunikatów,
- konstruktywna krytyka bez ranienia innych,
- prowadzenie dyskusji i poszukiwanie kompromisu,
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji,
- wyrażanie emocji negatywnych bez agresji,
- odpowiednie reagowanie na zachowania agresywne innych osób,
- asertywne komunikowanie i bronienie własnych potrzeb oraz granic,
- radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych i rozwiązywanie konfliktów,
- nawiązanie kontaktu z własnym ciałem.

Do celów szczegółowych części „Empatia” należą⁸:

- zwrócenie uwagi na rolę empatii w kontaktach międzyludzkich,
- nauczenie rozpoznawania i wyrażania emocji oraz ich akceptacji,
- uwrażliwienie na innych ludzi i ich emocje,
- uświadomienie istoty i znaczenia granic w kontaktach z innymi ludźmi,
- nawiązanie kontaktu z własnym ciałem,
- nauka zaufania wobec koleżanek/kolegów z klasy,
- uświadomienie wpływu własnego zachowania na innych ludzi,
- wykształcenie umiejętności akceptacji innych i zrozumienia ich odmienności.

⁶ A. Grabowska, K.A. Knopp, M. Paź (2015), „Integracja – Empatia – Komunikacja”: Program treningu kompetencji społecznych dla dzieci, *Kwartalnik Naukowy*, nr 1(21), s. 99.

⁷ Ibidem.

⁸ Ibidem.

Na podstawie programu przeprowadzono warsztaty. Odbywały się one w szkole podstawowej podczas zajęć szkolnych. Na początku prowadzący ustalili z dziećmi wspólne zasady, które zostały spisane i nazwane kontraktem. Jak napisały autorki: „Warsztaty były tak skonstruowane, by dzieci mogły w sposób bezpieczny, a zarazem atrakcyjny dla nich wchodzić w różnego rodzaju sytuacje interpersonalne i tym samym nabywać niezbędne umiejętności społeczne. Stąd też podstawową formą zajęć była zabawa – atrakcyjna i skuteczna forma pracy z dziećmi”⁹.

Ciekawą propozycją programu do nauki umiejętności społecznych w przedszkolu jest **program „Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły” stworzony przez E. McGinnis i A.P. Goldsteina**¹⁰. Przedstawiono w nim cztery procedury uczenia umiejętności społecznych: modelowanie, odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych i trening transferu. Modelowanie polega na zaprezentowaniu przez dorosłych scenki, w której użyto danej umiejętności społecznej. Odgrywanie ról to przedstawienie tej scenki przez dzieci. Informacji zwrotnej udzielają dorośli i pozostałe dzieci. Służy to uzyskaniu wiedzy o tym, jak przedstawiona scenka została odebrana przez innych. Natomiast trening transferu to przeniesienie ćwiczenia danej umiejętności do życia codziennego. W tym celu w naukę zostają zaangażowani bliscy dzieci, których zadaniem jest obserwowanie zachowania dziecka i poświadczanie, że dana umiejętność była stosowana poza przedszkolem. Każda z tych procedur oraz podane przykłady możliwych do zastosowania ćwiczeń zostały dokładnie opisane w podanej książce. Autorzy programu przedstawili wiele zasad, których przestrzeganie zwiększa prawdopodobieństwo, że umiejętności nabyte przez dzieci w przedszkolu ulegną przeniesieniu do ich rzeczywistego środowiska życiowego. W publikacji znajdują się narzędzia służące zarówno do diagnozy umiejętności prospołecznych dzieci, jak i propozycje konkretnych zajęć. Autorzy zachęcają do korzystania z zawartych w książce materiałów.

Program wspomagania rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci sześciolletnich „Dla wszystkich starczy miejsca pod wielkim dachem nieba”¹¹, jak piszą autorki, „jest uzupełnieniem treści podstawy programowej i bazuje na naturalnej spontaniczności i aktywności dzieci, ich ciekawości w poznawaniu

⁹ Ibidem, s. 109.

¹⁰ E. McGinnis, A.P. Goldstein (2003), *Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Amity, Warszawa.

¹¹ A. Grządkowska, M. Pietrzak-Kurzac, P. Rusiak (2006), *Umiejętności społeczne dzieci. Dla wszystkich starczy miejsca pod wielkim dachem nieba*, zeszyt 4, Warszawa: CMPPP.

świata oraz otwartości na nowe doświadczenia”¹². Położono w nim nacisk na opanowanie pracy w zespole, radzenie sobie z własnymi emocjami oraz nabycie kompetencji wielokulturowych. Celem jest bowiem wprowadzenie sześciolatków w szeroko rozumianą różnorodność, przełamywanie etnocentrycznego sposobu myślenia i przygotowanie do życia w wielokulturowym świecie.

Program składa się z czterech części, z których każda realizuje cele szczegółowe. Należą do nich:

Część 1. – Mój mały świat:

- dostrzeganie i akceptowanie podobieństw i różnic dotyczących wyglądu, zainteresowań, rodziny, sposobów wyrażania uczuć,
- budowanie pozytywnego obrazu siebie,
- dokonywanie autoprezentacji i samooceny,
- podejmowanie współpracy w grupie,
- prezentowanie wytworów będących efektem pracy grupowej,
- rozpoznawanie i wyrażanie uczuć,
- reagowanie z empatią i zrozumieniem na potrzeby innych,
- udział w zabawach integracyjnych,
- dzielenie się z innymi własnymi doświadczeniami i przeżyciami,
- realizowanie powierzonych zadań dla osiągnięcia wspólnego celu,
- czerpanie radości ze wspólnej zabawy bez względu na osiągnięty wynik,
- dokonywanie analizy i syntezy zdobytych informacji,
- wykorzystywanie w praktyce zdobytej wiedzy.

Część 2. – Wokół mnie:

- akceptowanie poglądów, gustów i odmienności fizycznej innych,
- dostrzeganie potrzeb innych,
- niesienie, na miarę dziecka, pomocy potrzebującym,
- poszukiwanie alternatywnych sposobów komunikacji,
- odnoszenie się z szacunkiem i zrozumieniem do słabszych, starszych i niepełnosprawnych, podejmowanie prób rozwiązywania sytuacji trudnych,
- obserwowanie otaczającego środowiska, dostrzeganie podobieństw i różnic, zbieranie i przetwarzanie informacji.

Część 3. – Cztery świata strony:

- dostrzeganie różnorodności w baśniach, legendach, wierzeniach, tradycjach i muzyce,
- tworzenie akompaniamentu do wybranego utworu muzycznego,
- prezentowanie zapamiętanego układu tanecznego,
- wcielanie się w rolę w inscenizacji grupowej,
- dostrzeganie wartości sztuki w życiu codziennym,

¹² Ibidem, s. 5.

- rozpoznawanie smaków, produktów i niektórych przypraw,
- wykonywanie prostej potrawy według podanego przepisu,
- stosowanie zasad savoir-vivre podczas przygotowywania, serwowania i spożywania posiłku,
- szanowanie gustów i poglądów innych ludzi,
- podejmowanie próby określenia swojej przynależności religijnej i kulturowej,
- akceptowanie odmienności religijnej i kulturowej,
- prezentowanie pracy swojej i kolegów szerszej publiczności,
- odzwierciedlanie swych przeżyć i uczuć poprzez różne formy artystycznego wyrazu,
- stosowanie zwrotów i wyrażen związanych z teatrem.

Część 4. – Festiwal dziecięcy „Dla wszystkich starczy miejsca pod wielkim dachem nieba”:

- prezentowanie swojej pracy szerszej publiczności,
- dostrzeganie wartości wspólnej całorocznej pracy,
- szanowanie wytworów swoich i kolegów,
- dzielenie się zdobytą wiedzą z innymi,
- wcielanie się w role,
- okazywanie szacunku dla odmienności kulturowej i religijnej.

Autorki zalecają prowadzenie warsztatów przez cały rok szkolny w liczbie 21 spotkań, jeden, dwa razy w tygodniu. Ważne jest, żeby nauczyciele uwzględniali treści zawarte w programie także podczas różnych wydarzeń czy uroczystości.

Program wspomagający rozwój umiejętności społecznych Marzanny Swarcewicz i Anny Dzwonkowskiej opracowany został dla dzieci w młodszym wieku szkolnym (od zerówki do II klasy)¹³. Jest on odpowiedzią na wzrastające potrzeby pomocy uczniom we właściwym funkcjonowaniu w środowisku szkolnym. Program skierowano do dzieci z zaburzeniami zachowania, zaburzeniami emocjonalnymi lub innymi kłopotliwymi zachowaniami wynikającymi z parcjalnych deficytów bądź z zaniedbania środowiska.

Autorki opisują spotkania, które z założenia mają postać „ustrukturalizowanych zajęć, na które składają się odpowiednio dobrane gry, zabawy i ćwiczenia. Każde spotkanie ma swój cel szczegółowy podporządkowany celowi ogólnemu oraz propozycje aktywności pozwalające osiągnąć założone cele. Zarówno cały cykl spotkań, jak i każde z nich osobno tworzą pewną dynamiczną całość, na którą składają się określone etapy pracy z grupą. Etap pierwszy to powstanie grupy. Ma on na celu poznanie się dzieci, wspólne określenie celów, ustalenie norm grupowych, reguł i rytuałów, budowanie atmosfery poczucia bezpieczeństwa

¹³ M. Swarcewicz, A. Dzwonkowska, *Program wspomagający rozwój umiejętności społecznych*, <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU9053>, dostęp: 7.11.2016.

i wzajemnego zaufania. Etap drugi to realizacja celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych stanowiących istotę programu grupy¹⁴.

Głównymi celami programu jest kształtowanie umiejętności społecznych dzieci, wspomaganie ich rozwoju osobistego oraz rozwój sfery emocjonalnej. Podczas kształtowania umiejętności społecznych zwraca się uwagę na:

- zwiększenie możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach,
- współdziałanie w grupie podczas zabawy i pracy,
- zdobycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

Wspomagając rozwój osobisty dzieci zajęcia ukierunkowane są na:

- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie poczucia własnej wartości,
- wdrażanie do wyrażania siebie w różnych formach działalności,
- rozbudzenie ciekawości aktywnością słowną.

Podczas wspomaganie rozwoju sfery emocjonalnej kładzie się nacisk na:

- zdobywanie umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji swoich i rówieśników,
- zdobywanie umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych,
- uczenie się sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych.

Program składa się z 31 tematów. Są one związane z kalendarzem tradycji i świąt, tematami bliskimi dzieciom oraz potrzebami grupy. Bardzo ciekawie, wręcz wyróżniająco na tle innych programów, brzmią niektóre z zamieszczonych tematów, jak na przykład:

- Układamy życzenia do złotej rybki – „mieć i być”.
- Obiecujemy zmiany noworoczne postanowienia.
- Mówimy dobrze o sobie.
- Mówimy dobrze o innych,
- Jesteśmy wyjątkowi i niepowtarzalni – Dzień Dziecka.
- Mamy wolny czas i umiemy go dobrze wykorzystać.

Autorki podkreślają znaczenie komunikacji w pracy z dziećmi. Wyrażanie swoich myśli, opinii i uczuć, dzielenie się przeżyciami w atmosferze akceptacji i zrozumienia pozwala dzieciom na rozładowanie napięć emocjonalnych, jak również przemyślenie swojego postępowania.

W wielu poradniach psychologiczno-pedagogicznych prowadzone są treningi umiejętności społecznych. Są one skierowane do dzieci, które szczególnie potrzebują wsparcia w tym obszarze. Poradnie oferują dzieciom, a czasem

¹⁴ Ibidem.

też ich bliskim warsztaty kształtowania umiejętności społecznych. Program takich warsztatów zawiera:

- rozwijanie integracji z rówieśnikami w grupie, wspólną zabawę,
- naukę komunikowania się z innymi, podejmowania współpracy,
- naukę przestrzegania norm w grupie,
- kształtowanie umiejętności społecznych, takich jak czekanie na swoją kolej, reagowanie na polecenia, radzenie sobie z porażką, rozwiązywanie konfliktów,
- przenoszenie wyuczonych umiejętności na sytuacje codzienne.

Innego wsparcia w zakresie umiejętności społecznych potrzebują dzieci, które stały się kozłami ofiarnymi w grupie rówieśniczej czy już doświadczyły mobbingu rówieśniczego. Tym dzieciom i ich rodzinom także potrzebny jest trening umiejętności społecznych, ale ukierunkowany na wzmocnienie czy wręcz zbudowanie poczucia wartości i wyposażenie dzieci w takie umiejętności, które pomogą młodym osobom w wyjściu z roli i uniknięciu przemocy rówieśniczej.

O skuteczności treningu umiejętności społecznych decyduje wiele czynników. Już samo jego przygotowanie musi uwzględniać potrzeby jego uczestników, czyli zarówno mocne, jak i słabe strony rozwoju dzieci. Konieczne jest zbudowanie w młodych ludziach pozytywnego nastawienia do zajęć i zachęcenie ich do aktywnego brania udziału w proponowanych ćwiczeniach. Ważny jest czas trwania treningu, jak również liczba biorących w nim udział dzieci. Wszyscy specjaliści są zgodni, że im dłuższy i intensywniejszy trening, tym lepsze rezultaty. Nie da się wypracować trwałej zmiany zachowania się dziecka w danej sytuacji bez wielokrotnego ćwiczenia – zarówno w czasie treningu, jak i tak zwanych prac domowych. Liczba uczestników nie może być zbyt duża – optymalnie sześć–osiem osób.

Trening umiejętności społecznych może znacząco przyczynić się do zniwelowania trudności rozwojowych dzieci w tym obszarze. Ważne jest jednak, aby dorośli przed przystąpieniem do zajęć wnikliwie rozpoznali potrzeby dzieci i rozłożyli w czasie nabywanie poszczególnych kompetencji. Istotne jest również położenie nacisku na transfer umiejętności. Praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności, poza warunkami laboratoryjnymi, jakie panują na treningu, przyczynia się bowiem znacząco do zinterioryzowania ich w umysłach dzieci. Dzięki temu istnieje duża szansa na to, że nie powrócą już one do starych zachowań, ale będą potrafiły w pełni korzystać z nabytych kompetencji społecznych.

Bibliografia

- Bandach M. (2013), Znaczenie kompetencji społecznych dla funkcjonowania człowieka, [w:] Boryszewska J. (red.) *Socjoterapia w praktyce szkolnej. Materiały dla prowadzących zajęcia*, Łomża: Wyd. PWSIP, ODN.
- Bartczak B. (2016), *Program socjoterapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym przejawiających trudności wychowawcze pt. „Kolorowy świat emocji”*, Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi Słoneczko, Inowrocław; www.przedszkola.edu.pl/kolorowy-swiat-emocji.html; dostęp: 26.12.2016.
- Grabowska A., Knopp K.A., Paż M. (2015), Program treningu kompetencji społecznych dla dzieci pt. „Integracja – empatia – komunikacja”, *Kwartalnik Naukowy*, nr 1(21).
- Grządkowska A., Pietrzak-Kurzac M., Rusiak P. (2006), *Umiejętności społeczne dzieci. Dla wszystkich starczy miejsca pod wielkim dachem nieba*, Zeszyt 4, Warszawa: Wyd. CMPP.
- McGinnis E., Goldstein A.P. (2003), *Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka. Profilaktyka agresji i zaburzeń zachowania w przedszkolu i przygotowaniu do szkoły*, Warszawa: Amity.
- Program „Przyjaciele Zippiego”; www.pozytywnaeducacja.eu, dostęp: 26.12.2016.
- Swarcewicz M., Dzwonkowska A., *Program wspomagający rozwój umiejętności społecznych*; <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU9053>; dostęp: 7.11.2016.