

IV.2. Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne - Hanna Derewlana, Agnieszka Kacprzak

Wprowadzona nowa forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej - zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, zastępuje dotychczasowe zajęcia socjoterapeutyczne i zgodnie z rozpoznanymi potrzebami, może być adresowana do większej grupy dzieci i młodzieży. Odpowiednio wczesne rozpoznanie zaburzeń zachowania lub emocji oraz podjęcie stosownych działań, będzie przeciwdziało utrwalaniu się nieprawidłowych wzorców zachowań, a w konsekwencji niedostosowania społecznego.

Zawarte w ustawie Prawo oświatowe oraz w podstawie programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego zmiany prawne w istotny sposób **wzmacniają wychowawczą rolę przedszkola, szkoły i placówki. Wskazują** na potrzebę rozumienia wychowanka jako osoby integralnej a wychowania jako – **całością wpływów** wychowawcy na wychowanka, **do bycia osobą**. Szkoła jeśli wychowuje, to powinna to czynić nie tylko w znaczeniu funkcjonalnym tzn. przystosowywania do obowiązujących struktur i instytucjonalnych modeli życia, ale również w znaczeniu osobowym - odsłaniania dobra, prawdy, piękna, inspirowania i tworzenia warunków do urzeczywistniania wartości poprzez spotkanie osób.

Zaproponowana w ustawie definicja wychowania wskazuje na potrzebę wspierania ucznia w rozwoju w drodze ku pełnej dojrzałości w zakresie wszystkich sfer rozwoju, w tym fizycznego, **emocjonalnego**, intelektualnego, duchowego i **społecznego**. Uznając, że najważniejszym celem kształcenia jest dbałość o integralny rozwój biologiczny, poznawczy, emocjonalny, społeczny i moralny ucznia oraz wprowadzenie uczniów w świat wartości.

Konsekwencją tak rozumianego wychowania jest wzmocnienie oddziaływań terapeutycznych i profilaktycznych w odniesieniu do dzieci i młodzieży, którzy z różnych przyczyn: osobowościowych, rozwojowych, środowiskowych mają problemy w zakresie nawiązywania relacji z rówieśnikami i funkcjonowania w różnych sytuacjach społecznych, co przekłada się na poziom sukcesu osobistego, obraz samego siebie, prawdopodobieństwo występowania nieakceptowanych społecznie zachowań. Problemy emocjonalne, społeczne i „trudne” zachowania często przekładają się na kłopoty z nauką.

Rozwój emocjonalny i społeczny podlega procesom uczenia się między innymi przez: **naśladowictwo, identyfikację i trening**, co jest możliwe do zastosowania w przedszkolu, szkole i placówce poprzez udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w trakcie:

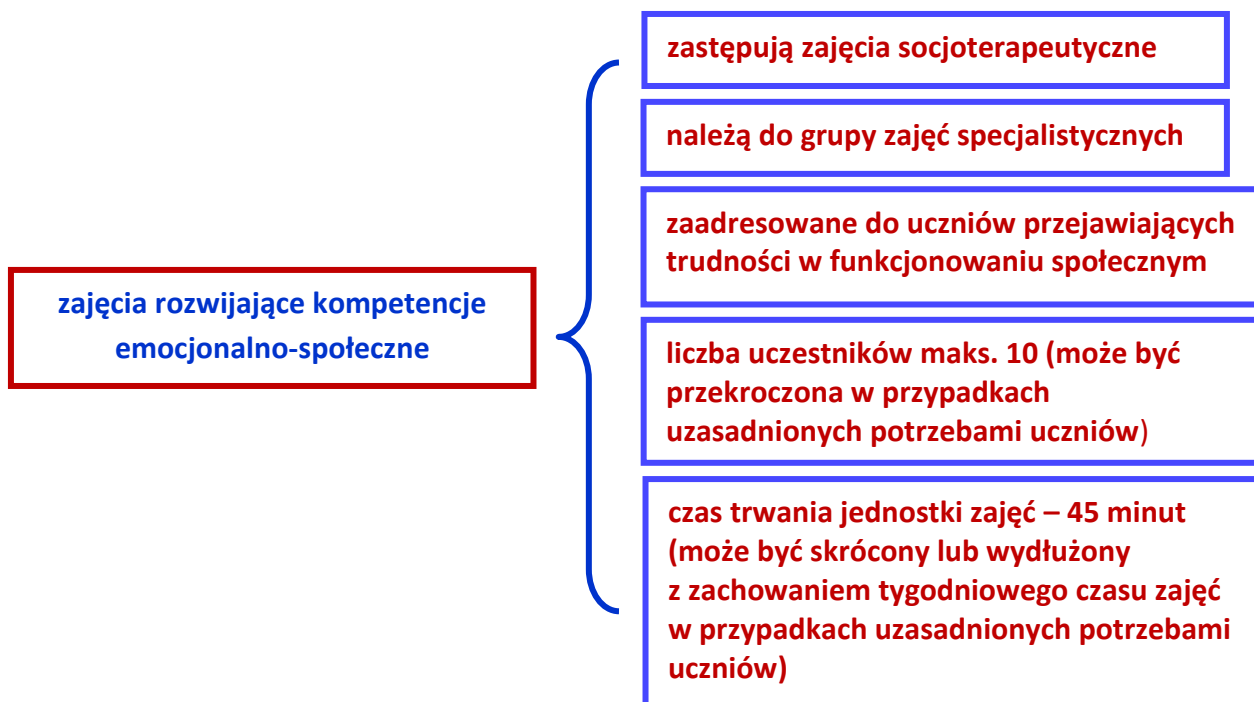
- **bieżącej pracy z uczniem**, poprzez **zintegrowane działania** nauczycieli i specjalistów,
- a także dzięki **nowej formie zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne**.

Szkoła opracowując Program wychowawczo-profilaktyczny opiera się, w tym zakresie, na wskazaniach wynikających z **podstawy programowej kształcenia ogólnego** oraz na **wynikach rozpoznania** potrzeb wychowawczych i środowiskowych danej społeczności szkolnej. Program ten, jak również opracowany na jego podstawie uszczegółowiony i dostosowany do potrzeb dzieci i młodzieży danej klasy/grupy, plan wychowawczy powinien obejmować zarówno działania wychowawcze, jak i profilaktyczne podejmowane w szkole/w danej klasie/grupie **w pracy bieżącej** przez **wszystkich nauczycieli i specjalistów**,

mające na celu **zintegrowane wspieranie** dzieci i młodzieży w prawidłowym rozwoju oraz zapobieganiu i przeciwdziałaniu występowania różnego typu problemów.

Dzieci i młodzież, dla których wsparcie udzielane w pracy bieżącej jest niewystarczające i wymagają zintensyfikowanych działań terapeutycznych i profilaktycznych, mają prawo do skorzystania ze specjalistycznej formy zajęć - **rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne**.

1. Założenia prawne dotyczące realizacji zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne



Ważne!

- **Liczba uczestników** – określona maksymalna liczba wskazuje na **możliwość pracy w mniejszej grupie**, nie wyklucza podejmowania działań z **jednym uczniem** (przez cały okres trwania zajęć lub przez określony czas, po którym zostanie włączony w grupę). Grupę może tworzyć więcej uczestników np. dzieci/uczniowie o podobnych potrzebach i problemach.
- **Czas trwania jednostki zajęć** – ustalony czas - 45 minut może zostać wydłużony lub skrócony ze względu na możliwości ucznia (np.: trudności w koncentracji uwagi, nadmierne pobudzenie lub wyciszenie w danym dniu), potrzeb ucznia lub nauczyciela (dłuższego kontaktu, rozmowy, zamknięcia zaplanowanego etapu zajęć).

2. Kto może prowadzić zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne?

Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne mogą prowadzić specjaliści zatrudnieni w przedszkolu, szkole lub placówce, np.:

- nauczyciel - psycholog,
- nauczyciel - pedagog, w tym pedagog specjalny,

- nauczyciel posiadający przygotowanie np. z zakresu prowadzenia określonego rodzaju terapii obejmującej rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych (np. z arteterapii, socjoterapii, terapii behawioralnej, mediacji),
- dwuosobowy zespół: nauczyciel przedmiotu wraz ze specjalistą (może nie być nauczycielem) od prowadzenia określonej terapii.

Ważne!

Przygotowanie nauczyciela z zakresu prowadzenia określonego rodzaju terapii ocenia dyrektor szkoły na podstawie przedłożonych przez niego dokumentów, np.: dyplomów, świadectw, certyfikatów itp. Dokonuje ich analizy między innymi pod względem: liczby ukończonych godzin doskonalenia, zakresu treści, wykazu ukształtowanych umiejętności, informacji o nabytych przez nauczyciela uprawnieniach. Dyrektor powierza zadanie prowadzenia zajęć nauczycielowi, którego przygotowanie w zakresie doskonalenia zawodowego, w tym: wiedza, umiejętności, postawy zapewnią wysoką jakość i efektywność prowadzonych działań w ramach wsparcia uczniów.

Zastąpienie dotychczasowo funkcjonującej formy pomocy psychologiczno-pedagogicznej – *socjoterapii* nową – *zajęciami rozwijającymi kompetencje emocjonalno-społeczne* w istotny sposób wpływa na **poszerzenie katalogu osób, które mogą prowadzić zajęcia z uczniami i różnorodność stosowanych przez nich form.**

Zajęcia: teatralne, literackie, terapii poprzez działania plastyczne (rysunek, malarstwo, rzeźba, sztuki użytkowe), choreoterapii i innych w zakresie szeroko rozumianej sztuki umożliwią uczniom: lepiej poznać „świat emocji”, zmierzyć się z własnymi uczuciami, zrozumieć innych, znaleźć radość tworzenia i relaksację, rozwijać „własne wyspy kompetencji” wynikające z zainteresowań, uzdolnień, co będzie miało wpływ na budowanie pozytywnego obrazu samego siebie. Dyrektor przedszkola/szkoły/placówki, planując formy zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne powinien kierować się zasobami zatrudnionych nauczycieli i specjalistów.

3. Jakie umiejętności i zdolności będące podstawą kompetencji emocjonalnych i społecznych mogą być rozwijane podczas zajęć?

Prowadzący zajęcia dokonuje wyboru tych umiejętności i zdolności, które wynikają z rozpoznanych potrzeb uczestników w odniesieniu do sfery emocjonalno-społecznej.

Należą do nich, np.:

- samodzielność,
- samoświadomość – budowanie adekwatnego obrazu własnej osoby (mocne i słabe strony, akceptacja swojej indywidualności, odrębności, tożsamości), zainteresowań, hobby,
- motywacja wewnętrzna,
- rozpoznawanie emocji/uczuć własnych i innych osób, identyfikowanie emocji wywołanych sytuacją, pragnieniem,
- samoregulacja – panowanie nad emocjami, wyrażanie emocji/uczuć w sposób akceptowany społecznie,
- komunikowanie emocji,
- rozładowywanie emocji,
- przestrzeganie norm i obowiązujących zasad,

- samokontrola, ocena własnego zachowania (przyczyn, skutków), praca nad sobą,
- odpowiedzialność,
- rozumienie zachowań/sytuacji społecznych, przyjmowanie perspektywy innych, przewidywanie zachowania innej osoby,
- rozpoznawanie zachowań asertywnych,
- rozumienie komunikacji, efektywne komunikowanie się i nawiązywanie pozytywnych relacji, kultury osobistej, manier, wyrażanie szacunku,
- empatia, cierpliwość, myślenie o innych, słuchanie innych,
- podtrzymywanie przyjaźni,
- radzenie sobie ze stresem,
- rozwiązywanie konfliktów/problemów, podejmowanie wyborów,
- skuteczne współdziałanie w zespole, funkcjonowanie w grupie,
- praca na rzecz innych, niesienie pomocy, udzielanie i wzywanie pomocy.

Trudności/braki w umiejętnościach i zdolnościach składających się na kompetencje emocjonalne i społeczne, stwierdzone na podstawie:

obserwacji pedagogicznej podczas bieżącej pracy dokonywanej przez nauczycieli, specjalistów zatrudnionych w przedszkolu/szkole/placówce w odniesieniu do: zachowań dzieci i młodzieży w różnych sytuacjach społecznych, jak również zmian w nastroju, zmian w aktywności uczniów (obserwowanych podczas: zabawy, nauki, wycieczek, uroczystości, przerw ...) stanowią podstawę zakwalifikowania dzieci/uczniów do udziału w zajęciach.

4. Kto może być uczestnikiem zajęć?

W zajęciach mogą uczestniczyć dzieci i młodzież, np.:

- z problemami adaptacyjnymi,
- nieśmiałe i izolujące się od rówieśników,
- agresywne,
- z zaniżoną samooceną,
- spadkiem aktywności i motywacji do nauki,
- z trudnościami w koncentracji uwagi,
- po sytuacjach traumatycznych,
- z depresją młodzieńczą,
- z nasilonymi symptomami w trakcie kryzysów rozwojowych,
- nie podporządkowujące się zasadom ustalonym w grupie,
- przejawiające inne zachowania destrukcyjne, zachowania ryzykowne (m.in. przemoc, uzależnienia).

5. Co może zwiększyć efektywność prowadzonych zajęć?

Przy planowaniu i organizowaniu pracy może pomóc:

1. Przemyślana organizacja przestrzeni edukacyjnej i instrumentarium z uwzględnieniem możliwości oraz zasobów szkoły

- wskazane jest ustalenie stałego miejsca zajęć, chyba że rodzaj zadania wymaga zmiany przestrzeni do działania,

- istotne jest, by zaadoptowana sala tworzyła warunki do podejmowania różnorodnych działań np. relaksacji i wyciszenia, zabaw ruchowych, muzycznych, plastycznych, dramowych, prezentacji, ekspozycji, dyskusji, gier stolikowych (dostosowanych do potrzeb uczniów oraz technik, metod i zadań wynikających z opracowanego programu), w przypadku sali o małej powierzchni zagwarantowanie dostępu do innego pomieszczenia umożliwiającego realizację zaplanowanych sytuacji terapeutycznych,
 - oprócz dostępnych na rynku edukacyjnym środków wyposażenia sali warto zwrócić uwagę na przydatne przedmioty, np.: puste ramki od obrazów, pudełka, maski różnego typu, pacynki, maskotki (mogą być zrobione podczas zajęć), materiały tekstylne jako parawany, kurtyny, które pomogą uczniom ukryć się i w ten sposób i odróżniania własnych emocji można wykorzystać lustro. Materiały papiernicze, przybory plastyczne, stojaki, tablice do ekspozycji, maty przydadzą się do wizualizowania emocji/uczuć, prezentacji rozwiązań problemów, pomysłów, a zbiór utworów muzycznych do wyciszenia lub pobudzenia uczestników do działania.
2. **Sposób doboru uczniów do grupy uwzględniający:**
 - zbieżne trudności lub problemy,
 - wiek ucznia,
 - liczbę osób, w skali szkoły, potrzebujących wsparcia,
 - wnioski z obserwacji pedagogicznych uczniów podczas bieżącej pracy, wnioski wynikające z oceny efektywności w przypadku udzielanej wcześniej pomocy, zalecenia zawarte w orzeczeniach, opiniach poradni.
 3. **Wiedza nauczycieli/specjalistów** z zakresu psychologii rozwojowej – dotycząca specyfiki i dynamiki etapów rozwoju emocjonalnego i społecznego, kryzysów rozwojowych, charakterystycznych dla danego wieku, zachowań ryzykownych, **umiejętności miękkie** zapewniające przyjazną atmosferę, poczucie bezpieczeństwa, **wiedza metodyczna** wpływająca na optymalne zaplanowanie działań dla uczestników z wykorzystaniem form, technik i metod skutecznych w rozwijaniu ich kompetencji emocjonalno-społecznych.
 4. **Oferta różnorodnych technik/metod/grup ćwiczeń**, z których prowadzący wybierze odpowiednie do potrzeb konkretnego ucznia lub grupy.

Propozycje technik i metod

Muzykoterapia (grupy ćwiczeń): relaksacja, rozwijanie zaufania, kształtowanie interakcji, słuchanie, wizualizacja, ruch przy muzyce	Propozycje zabaw i ćwiczeń w: „Muzykoterapia” - A. Metera
Biblioterapia (w tym bajkoterapia): bajki i opowiadania relaksacyjne, psychoedukacyjne, terapeutyczne, teksty literackie wprowadzające w świat wartości	Wybór przykładowych tekstów w: „Bajki terapeutyczne dla dzieci”, „Bajkoterapia” - M. Molicka „Bajki pomagają dzieciom ...” – C. Nitsch Przeczytasz więcej na temat pracy z wartościami w: „Jak dzieci uczą się wartości” – L. Elke
Drama (przykłady technik): elementy pantomimy, stop-klatka, tworzenie pomników, etiudy dramowe, wywiady, sytuacje symulowane	Opis technik w: Edukacja przez dramę – K. Pankowska
Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne (przykłady grup ćwiczeń): prowadzące do świadomości własnego ciała, pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu, ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem oraz grupą	Konkretne ćwiczenia w: „Ruch rozwijający dla dzieci” -W. Sherborne
Metody/techniki aktywizujące: integracyjne, tworzenia i definiowania pojęć, hierarchizacji, <u>twórczego</u> <u>rozwiązywania problemów</u> , <u>pracy we</u> <u>współpracy</u> , ewaluacyjne	Szerzej w: „Aktywizujące metody i techniki w edukacji” – J. Krzyżewskiej
Metody rozwiązywania konfliktów – mediacje (w tym rówieśnicza), negocjacje, koncyliacje	Na czym polega mediacja rówieśnicza znajdziesz na stronie ms.gov.pl/dzialalnosc/edukacja- prawna/mediacjarowiesnicza . O innych metodach rozwiązywania konfliktów przeczytasz w publikacji ORE – Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych w szkole – H. Gasik
Techniki poznawcze i behawioralne dla dzieci i młodzieży autystycznej, z lękami, depresją	Dowiesz się więcej w: „Terapii behawioralnej dzieci z autyzmem – M. Suchowerska i inni, „Terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń lękowych dzieci i młodzieży” – P.C. Kendall

5. Pomysły na wzmacnianie samooceny ucznia i kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie np.:

- budowanie z uczniem jego indywidualnych „wysp kompetencji” – jestem dobry w:..., jestem ekspertem w: ..., mogę pomóc innym w: ...,
- kreowanie sytuacji zorientowanych na: samodzielne działania wychowanka, pełnienie różnych ról w zespołach zadaniowych,
- tworzenie uczniom warunków do prezentacji zainteresowań, pasji, hobby w różnych formach: dzień talentów, wieczór literacki, galeria prac, prowadzenie zajęć edukacyjnych/warsztatu dla grupy, prezentacje: własnego projektu, zbiorów/kolekcji, wykonanych samodzielnie gier, redakcja gazetki szkolnej, artykułów na stronie internetowej szkoły, prowadzenie audycji itp.,
- stosowanie przez nauczycieli wzmacniających i wspierających informacji zwrotnych,
- wykorzystywanie w kontaktach z uczniami techniki ZPP – zauważ, porozmawiaj, pochwał,
- kończenie zajęć z wykorzystaniem tzw. pozytywnego podsumowania,
- przyjazne listy do dzieci i młodzieży, „kieszonki” dobrych informacji przekazywanych zarówno od kolegów jak i nauczyciela.

6. Współpraca z:

- rodzicami uczniów,
- innymi nauczycielami i specjalistami ze szkoły,
- poradniami psychologiczno-pedagogicznymi i specjalistycznymi,
- placówkami doskonalenia,
- innymi przedszkolami, szkołami i placówkami,
- organizacjami działającymi na rzecz rodziny, dzieci i młodzieży, np.: sądy, policja, straż miejska, świetlice środowiskowe, kluby osiedlowe, z poradniami np.: zdrowia psychicznego, leczenia uzależnień ...

7. Wdrażanie programów profilaktycznych i zdrowia psychicznego, np.:

Opis i założenia programów na stronach internetowych:

„Przyjaciele Zippiego”, „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej”, „Strażnicy Uśmiechu” - www.pozytywnaeducacja.pl,

„Archipelag Skarbów” - www.program.archipelagskarbow.eu,

„Noe” – www.profilaktyk.info,

„EPSILON”, „Spójrz inaczej” – www.ore.edu.pl/programy-profilaktyczne/bank-programow-profilaktycznych/programy-promocji-zdrowia-psychicznego