



KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Zachowanie w sytuacjach społecznych zawsze składa się z wzajemnych oddziaływań między młodym człowiekiem, a sytuacją, w której się znalazł. W związku z potrzebą stymulowania u dzieci i młodzieży odporności psychicznej należy zadbać o nabywanie przez nich umiejętności zapewniania sobie, zmobilizowania i wykorzystania wsparcia społecznego. Dzieci muszą więc nauczyć się rozbudowywania wspierających je sieci społecznych (m.in. dom, szkoła, podwórko, rodzina), aktywowania ich w chwilach trudnych oraz korzystania z nich.

Kompetencja społeczna obejmuje:

- ✓ spostrzeganie i interpretowanie sytuacji społecznej;
- ✓ umiejętności emocjonalne, w tym empatię;
- ✓ zachowania komunikacyjne;
- ✓ specyficzne formy realizowania zachowań – np. podczas rozwiązywania konfliktów, opanowanie emocji, samokontroli;
- ✓ refleksyjne ocenianie konsekwencji.

O czym musimy pamiętać podczas stymulowania u młodych ludzi kompetencji społecznej? Najważniejsze aspekty takiej pracy to:

- wzmacnianie umiejętności emocjonalnych;

- stymulowanie zdolności empatii;
- rozwój umiejętności komunikacyjnych (od rozpoczynania, poprzez podtrzymanie, aż po zakończenie komunikacji);
- nauka właściwych, nieagresywnych strategii rozwiązywania konfliktów;
- doskonalenie refleksyjności i umiejętności adekwatnego oceniania siebie.

W jaki sposób wprowadzać w życie powyższe umiejętności? - oto kilka propozycji ćwiczeń dla dużych i małych – można je wykonywać w rodzinnym gronie:

1.TOR PRZESZKÓD

ustawiamy dowolne przeszkody na dywanie i ustalamy, kto będzie go pokonywał jako pierwszy. Wybranej osobie zawiązujemy oczy, a przed tym prosimy, aby ustaliła, kto będzie jej „przewodnikiem”. Przewodnik bierze za rękę osobę z zawiązanymi oczami i prowadzi ją przez tor przeszkód podając ustnie instrukcje, np. jak wysoko ma podnieść nogę, w którą stronę skręcić itp. Po zakończeniu drogi opaska zostaje zdjęta z oczu, prowadzony dziękuje przewodnikowi i do zabawy zapraszamy kolejną osobę. To ćwiczenie można również wykonywać na zewnątrz, podczas spaceru, wyjazdu do lasu itp.

2. KALAMBURY – emocje:

Siadamy w kręgu. Każdy losuje karteczkę z nazwą emocji, np. gniew, strach, radość, rozczarowanie, zakochanie, smutek etc. Karteczki nie wolno nikomu pokazać. Zadaniem każdego uczestnika jest zaprezentowanie za pomocą mimiki twarzy wylosowanej emocji, a zadaniem pozostałych uczestników zabawy jest odgadnięcie hasła. Ćwiczenie można wykonywać np. po posiłku lub przy wspólnej kolacji – jest też okazją do omówienia samopoczucia każdej osoby, porozmawiania o trudnych, przykrych lub wesołych, radosnych wydarzeniach minionego dnia czy tygodnia.

Oczywiście tradycyjna forma zabawy w kalambury lub inne gry rodzinne – karciane, planszowe, językowe - również wspierają rozwój kompetencji społecznej – uczą panowania nad emocjami, pomagają dowiedzieć się czegoś nowego o rodzicach, dzieciach, dziadkach, sprzyjają komunikacji – werbalnej i niewerbalnej, pozwalają rozładować napięcie i wspólnie spędzić miłe chwile.

Z pozdrowieniami

Anna Wajman i Regina Panaś