

nr 48 skrypty belfra



Dolnośląski Ośrodek
Doskonalenia
Nauczycieli
we Wrocławiu
Filie w Jeleniej
Górze, Legnicy,
Wałbrzychu

Łukasz Franków

Jak rozwijać wybrane kompetencje emocjonalno-społeczne na rzecz budowania samopomocy uczniowskiej?



Wzajemna pomoc koleżeńska w szkole powinna być zjawiskiem naturalnym, powszechnym i niewymagającym interwencji pedagogów. Kiedy jednak wpisze się w wyszukiwarkę internetową zwrot „pomoc koleżeńska” okazuje się, że w niejednej szkole opracowywane są programy, których celem jest edukacja i promocja postaw w tym zakresie. Wydaje się oczywiste, iż są to zadania realizowane w ramach szkolnego wolontariatu lub przez samorząd uczniowski. Warto jednak rozszerzyć tę perspektywę o obszar pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Według rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana uczniowi polega na rozpoznawaniu i zaspokajaniu jego indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz rozpoznawaniu indywidualnych możliwości psychofizycznych i czynników środowiskowych wpływających na jego funkcjonowanie w przedszkolu, szkole i placówce. Wszystko ma na **celu wspieranie potencjału rozwojowego ucznia i stwarzania warunków do jego aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu przedszkola, szkoły i placówki oraz w środowisku społecznym.**¹ Tak zdefiniowany cel pomocy podpowiada, że w szkołach, przedszkolach i placówkach są osoby, którym należy stworzyć takie warunki, które pomogą w aktywnym funkcjonowaniu społecznym. Tu otwiera się pole do wzajemnej pomocy koleżeńskiej. Po drugie w § 6 wymieniony akt prawny określa także formy pomocy, a wśród nich zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne. Z rozmów prowadzonych z nauczycielami podczas szkoleń wynika, iż wśród sporej grupy dzieci i młodzieży poziom tych kompetencji nie jest zbyt wysoki. W wielu szkołach takie zajęcia są realizowane, ale są i takie, które nie mają ich w swojej ofercie edukacyjnej, a przecież w każdym przedszkolu, szkole i placówce są uczniowie, którzy wymagają wsparcia w tym zakresie i jest ich prawdopodobnie więcej niż początkowo mogłoby się wydawać. I tak jak nie brakuje uczniów wymagających pomocy, tak nie brakuje i tych, którzy chcieliby jej udzielać. Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne mogą więc stać się platformą do systemowego budowania wzajemnej pomocy koleżeńskiej.

Po to, by bezinteresownie pomagać innym, trzeba mieć i rozwijać w sobie takie postawy jak empatia, asertywność oraz umiejętności otwartej komunikacji, budowania relacji z rówieśnikami, współpracy, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji. Wymienione postawy i umiejętności budują kompetencje emocjonalno-społeczne. Niniejszy artykuł jest poświęcony trzem wymienionym postawom, a jego wartość praktyczna wynika z propozycji ćwiczeń, które pomagają w budowaniu relacji interpersonalnych.

Empatia

Mówiąc o empatii często myślimy o współczuciu, zrozumieniu, życzliwości, czyli ogólnie – o inteligencji emocjonalnej. Profesor Józef Rembowski twierdzi, że empatia to proces wczuwania się w uczucia innej osoby, polegający na skutecznym jej rozumieniu oraz sytuacji, w jakiej się znajduje.² Nieco inaczej empatię określa Janina Janowska. Postrzega ją jako umiejętność wyobrażania sobie, jak określony bodziec, typu: słowo, gest, zachowanie czy sytuacja, wpłynie na uczucia i emocje osoby, z którą jesteśmy w interakcji.³ Badacze tego zjawiska dzielą empatię na:

- poznawczą, czyli taką, która polega na zrozumieniu cudzych stanów emocjonalnych i sytuacji oraz na uznaniu odmienności poglądów innych;
- emocjonalną, polegającą na wczuwaniu się w emocje i uczucia innych osób.⁴

1 ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, ze zm.

2 K.Stępień, Empatia drogą do sukcesu, Psychologia w szkole nr 4 (28), 2010, s. 26

3 J. Janowska, Po pierwsze – empatia, Psychologia w szkole nr 2 (18), 2008, s. 110

4 K.Stępień, op. cit., s. 26

Ćwiczenie 1.

Cele ćwiczenia: przygotowanie uczniów do odczytywania cudzych uczuć, rozumienia ich i odczuwania empatii.

Materiały: Zdjęcia osób w różnych sytuacjach z widoczną twarzą (mogą być z kalendarza, czasopisma itp.). W młodszych grupach wiekowych mogą być ilustracje z bajek, postacie znane z animacji.

Warunki i przebieg: Ćwiczenie najlepiej przeprowadzać w małych grupach (4-, 5-osobowych) w taki sposób, by każda osoba mogła się wypowiedzieć. Uczestnicy oglądają zdjęcia i opowiadają o tym, w jakiej sytuacji znajduje się dana osoba, postać, co czuje, jakie mogą być tego przyczyny, jak może zakończyć się dana sytuacja, jak można pomóc?

Mogą też być zdjęcia lub obrazki z samą twarzą i uczestnicy ćwiczenia odgdują emocje przedstawianej osoby, postaci.

Ćwiczenie 2.

Cele ćwiczenia: kształcenie wrażliwości na cudze emocje i właściwego ich odczytywania.

Materiały: Różnego rodzaju zdjęcia (ludzie, zwierzęta, krajobrazy, sytuacje społeczne).

Warunki i przebieg: Ćwiczenie najlepiej przeprowadzać w małych grupach (4-, 5-osobowych), by każda osoba mogła się wypowiedzieć. Każdy uczestnik wybiera jedno zdjęcie, które metaforycznie opisuje jego emocje (aktualne lub te, które często mu towarzyszą). Pozostałe osoby, oglądając fotografię, próbują odgadnąć, o jakie emocje chodzi i dlaczego dana osoba wybrała właśnie to zdjęcie.

Podejmowanie decyzji

Podejmowanie decyzji jest procesem, w którym swój udział mają zarówno logiczne argumenty, jak i emocje. Związane jest to z pracą naszego mózgu, a to, w jaki sposób są podejmowane, zależy od dominacji półkul mózgowych, gdyż – jak wiemy – lewa półkula odpowiada za logiczne myślenie, natomiast prawa zwiększa swoją aktywność podczas czynności wymagających wyobraźni, wizualizacji, odczuwania.⁵ Aby proces podejmowania decyzji był zoptymalizowany, potrzeba jednak dobrej współpracy obu półkul. Dobrze podjęta decyzja będzie wymagała uwzględnienia zarówno logicznych argumentów, jak i emocji.⁶

Interesujący sposób przedstawienia procesu decyzyjnego proponują autorzy „Metody Edukacyjnej” J.F.Ho-Kim i M.T.Marti. Ich zdaniem proces ten składa się z następujących etapów:

1. Eksploracja (odkrywanie) – zgromadzenie wielu informacji o sobie oraz otoczeniu, które są niezbędne do podjęcia decyzji.
2. Krystalizacja (zrozumienie) – wypracowanie pomysłów decyzji na podstawie informacji zebranych w 1 etapie.
3. Specyfikacja (wybór) – ocena pomysłów i możliwości.
4. Realizacja (działanie) – przejście do realizacji wybranego pomysłu.⁷

Ćwiczenie 3.

Cele ćwiczenia: kształcenie umiejętności podejmowania racjonalnych decyzji i efektywnej współpracy w grupie.

Materiały: Pudełko z różnymi, dowolnymi, losowo zgromadzonymi przedmiotami, materiałami biurowymi itp., kartki papieru (A4, A3), markery,

5 K. Druczak, M.Mańturz, M. Mrozek, Rozwijam skrzydła. Poradnik metodyczny dla wychowawców gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego, 2013, s. 116

6 K. Druczak, M.Mańturz, M. Mrozek, op. cit., s.117

7 K. Druczak, M.Mańturz, M. Mrozek, op. cit., s.117

kartka lub slajd w prezentacji multimedialnej z przedstawionymi wyżej etapami podejmowania decyzji.

Warunki i przebieg: Ćwiczenie najlepiej przeprowadzać w małych grupach (4-, 5-osobowych). Zadaniem uczestników jest zaprojektować i skonstruować z dostępnych materiałów wielofunkcyjny przedmiot, który pozwoli im przetrwać czas oczekiwania na pomoc po tym, jak zgubili się podczas wycieczki do lasu lub w góry.

Grupy zapisują na kartce swoje działania na poszczególnych etapach podejmowania decyzji, zmierzających do realizacji zadania.

Na koniec grupy prezentują swoje prace, przedstawiają kartę podejmowania decyzji.

Można zapytać uczniów, który z etapów podejmowania decyzji był dla nich trudny, a który łatwy, czy byli jednomyślni w rozważaniach, jakie czynniki wpłynęły na wspólne wykonanie zadania.

Asertywność

„Zachowanie asertywne to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób). Zachowanie asertywne może obejmować ekspresję takich uczuć jak: gniew, strach, zaangażowanie, nadzieję, radość, rozpacz, oburzenie, zakłopotanie itd., ale w każdym z tych przypadków, uczucia te wyrażane są w sposób, które nie narusza praw innych osób. Zachowanie asertywne odróżnia się od zachowania agresywnego, które – wyrażając uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa – nie respektuje tych samych elementów u innych osób”⁸.

W różnego rodzaju sytuacjach społecznych młodzi ludzie mogą potrzebować pomocy. Na podstawie własnych obserwacji mogę stwierdzić, że często mamy do czynienia z dwiema następującymi po sobie sytuacjami. Pierwsza wynika z tego, że dzieci i młodzież, nie chcąc być wykluczonymi z grupy, podejmują ryzykowne zachowania, których nie podjęliby, gdyby nie presja grupowa. Zachowują się w sposób sprzeczny z własnymi poglądami, postawami, czyli nieasertywnie. Następstwem tych zdarzeń bywają trudne sytuacje, problemy, z którymi nie potrafią sobie poradzić sposobami wcześniej stosowanymi, czego efektem może być wystąpienie sytuacji kryzysowej. Można byłoby tego uniknąć, gdyby osoby w niekomfortowej sytuacji potrafiły bronić swoich praw poprzez umiejętne prośenie o pomoc.

Najczęstszym powodem, dla którego ludzie robią coś, na co nie mają ochoty, są problemy z odmawianiem. Wolą oni nie odmawiać, aby nie narazić się na czyjś gniew lub utratę sympatii, co może być szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży. Długotrwałe robienie czegoś wbrew sobie powoduje jednak pojawianie się silnych emocji. W relacjach interpersonalnych dochodzi z reguły do odczuwania złości, gniewu w stosunku do osoby, której się ulega. Długo niewyrażony gniew może przerodzić się we wrogość, a wtedy już nie myśli się o obronie swoich praw, tylko skrzywdzeniu drugiej strony.⁹

Prośenie o pomoc może wywoływać uczucie zakłopotania. Jest to tak silne uczucie, że wiele osób wycofuje się z różnych sytuacji społecznych, aby tylko jego uniknąć. Zakłopotanie można porównać do mieszaniny dezorientacji i zawstydzenia. Zawstydzenie wiąże się z koncentracją na obrazie własnej osoby w oczach innych i obawie, że obraz ten będzie negatywny. Asertywna reakcja na własne zakłopotanie polega na wyrażeniu go, a nie negowaniu, czy uciekaniu od niego.

⁸ M. Król-Fijewska, Trening asertywności, 1993, s. 9

⁹ M. Król-Fijewska, op. cit., s. 86

Można powiedzieć, że zakłopotanie jest naturalną reakcją człowieka w sytuacji, w której nie jest pewny, jak się zachować. Najtrudniejsze do przezwyciężenia w sytuacji zakłopotania jest poczucie wstydu.¹⁰

W ramach zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne, przyczyniające się do podnoszenia poziomu wzajemnej pomocy koleżeńskiej, warto uczyć asertywnej odmowy oraz radzenia sobie z poczuciem zakłopotania, bardzo przydatnym m.in. podczas proszenia o pomoc.

Ćwiczenie 4.

Cele ćwiczenia: kształcenie umiejętności asertywnego zachowania.

Warunki i przebieg: Ćwiczenie w parach. Osoba A nakłania osobę B do ucieczki ze szkoły. Zadaniem osoby B jest wysłuchanie tego, co mówi osoba B, po czym wygłasza następujące zdanie: „Nie mogę iść z tobą, nie chcę narobić sobie kłopotów”. Osoba A zaczyna wtedy atakować osobę B, oskarżając ją o brak koleżeństwa. Osoba B mówi wtedy: „Mam inne zdanie na ten temat” lub „Ja tak nie myślę”.

Przez cały czas trwania ćwiczenia osoba B nie próbuje atakować osoby A.

Omówienie ćwiczenia: Zarówno osoba A, jak i osoba B odpowiadają na pytania:

1. Jak przebiegała sytuacja z twojego punktu widzenia?
2. Jak się czułeś/czułaś jako osoba nakłaniająca kogoś innego do ucieczki ze szkoły? Jak się czułeś/czułaś jako osoba odmawiająca w sposób asertywny?
3. W jakich sytuacjach ludzie oskarżają innych o brak koleżeństwa? Co czułeś/czułaś, kiedy asertywnie odpowiedziałeś/odpowiedziałaś na atak?
4. Pytanie do osoby B: Dzięki czemu w tej sytuacji udało się nie zrobić tego, do czego nakłaniała mnie druga osoba?

Wspólnie sformułujcie wniosek/wnioski z tego ćwiczenia.

Ćwiczenie 5.

Cele ćwiczenia: osławanie się z uczuciem zawstyżenia.

Materiały: piłka lub kłębek sznurka.

Warunki i przebieg: Ćwiczenie może odbywać się w dużej grupie. Uczestnicy, stojąc w okręgu, rzucają do siebie piłkę/kłębek i wypowiadają pod swoim adresem komplementy. Osoba, która złapie piłkę/kłębek odpowiada tylko: „dziękuję, czuję się trochę zawstyżony” i rzuca piłkę/kłębek innej osobie.

Po zakończeniu rundki każda osoba odpowiada na pytanie o uczucia, których doznała po usłyszeniu komplementu i po tym jak powiedziała, że czuje się zawstyżona.

Podsumowanie

Rozwijanie samopomocy koleżeńskiej to zadanie, które powinno być realizowane nie tylko w ramach programów kierowanych do samorządu uczniowskiego, czy szkolnych kół wolontariatu, ale także w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Udzielanie innym pomocy wymaga posiadania wysokich kompetencji emocjonalno-społecznych, a te z kolei należy rozwijać wśród dzieci i młodzieży poprzez realizację dobrze przemyślanych i zaplanowanych zajęć, przewidzianych w polskim prawie oświatowym.

Łukasz Franków
nauczyciel-konsultant
DODN we Wrocławiu

¹⁰ M. Król-Fijewska, op. cit., s. 111



Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu jest jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Dolnośląskiego, akredytowaną przez Kuratorium Oświaty we Wrocławiu. Posiada siedzibę główną we Wrocławiu oraz Filie w trzech lokalizacjach: w Jeleniej Górze, Legnicy i Wałbrzychu obejmując zasięgiem całe województwo dolnośląskie.

Zajmuje się organizacją i prowadzeniem różnorodnych form doskonalenia kadry kierowniczej szkół i placówek oświatowych oraz nauczycieli. Proponuje realizację programów wsparcia szkół w ich jakościowym rozwoju. Jest organizatorem wydarzeń edukacyjnych o charakterze lokalnym, regionalnym i międzynarodowym. W ramach statutowych zadań prowadzi działalność promocyjno-wydawniczą oraz konsultacje dla nauczycieli. Współpracuje z szeroko pojętym środowiskiem edukacyjnym - instytucjami działającymi na rzecz oświaty, wyższymi uczelniami, pracodawcami.

Zapraszamy dyrektorów szkół i placówek oraz nauczycieli do skorzystania z naszej oferty szkoleniowej. Proponujemy formy tradycyjne i prowadzone zdalnie. Różnorodna problematyka szkoleń zapewni Państwu podnoszenie kompetencji zawodowych w różnych obszarach, również związanych z realizacją kierunków polityki oświatowej państwa i województwa dolnośląskiego.

Zapraszamy na stronę dodn.dolnyslask.pl/oferta/

Działamy skutecznie i profesjonalnie. Realizujemy różnorodne formy szkolenia: warsztaty, rady szkoleniowe, seminaria, konferencje i inne wydarzenia edukacyjne

Oferta szkoleń jest różnorodna, z uwzględnieniem zgłoszonych przez Państwa potrzeb. Realizujemy projekty edukacyjne: „Lekcja: Enter”, „Kompetencje 4.0” (polsko-czeski), „Groß und Klein gemeinsam - Duzi i Mali razem. Transgraniczna współpraca dla wspierania edukacji przedszkolnej w zakresie kultury i języka sąsiada (polsko-niemiecki)

Dedykujemy Państwu serię wydawniczą „Skrypty belfra” i „Skrypty metodyczne”

Nie pozostajemy obojętni na bieżące problemy nauczycieli - nasi konsultanci i doradcy metodyczni prowadzą konsultacje indywidualne, w tym on-line



W ROKU SZKOLNYM 2021/2022 OFERUJEMY

- **Skrypty Belfra i Skrypty Metodyczne**
- **Projekty edukacyjne:** Lekcja: Enter na zDolny Śląsk, Cyfrowy nauczyciel z Dolnego Śląska - Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość
- **Cykliczne spotkania:** Samorządowe poniedziałki - Klub dyskusyjny Belfra; Wtorki metodyczne - Klub dyskusyjny Belfra; Środy Szefów - Klub dyskusyjny Belfra; Czwartki w DODN - Klub dyskusyjny Belfra; Piątki dla wychowawców - Klub dyskusyjny Belfra.

dodn.dolnyslask.pl