

JOANNA WĘGLARZ

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ SPOŁECZNO-EMOCJONALNY UCZNIÓW?

SZKOŁA OD NOWA





**STUDIO
PSYCHOLOGICZNE**

JOANNA WĘGLARZ

©Copyright by Joanna Węglarz, rok 2021

Autor: Joanna Węglarz

Tytuł: "Jak wspierać rozwój społeczno-
emocjonalny uczniów?"

Wydanie I

Studio Psychologiczne Joanna Węglarz

Rolnicza 12b, 81-615 Gdynia

biuro@studiopsychologiczne.com

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Niniejsza publikacja nie może być kopiowana, oraz
dowolnie rozprowadzana. Nieautoryzowane
rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej
publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Spis Treści

Wstęp	4
Rozdział 1	5
Rozdział 2	7
Rozdział 3	14
Rozdział 4	16
Rozdział 5	19
Rozdział 6	21
Rozdział 7	23
Rozdział 8	27
Rozdział 9	33
Podsumowanie	37
Bibliografia	39

Witaj!

Nazywam się Joanna Węglarz., jestem psychologiem, specjalistą psychologii klinicznej, trenerem i wykładowcą akademickim oraz dyrektorem Niepublicznej Placówki Doskonalenia Nauczycieli Studio Psychologiczne.



Od ponad roku żyjemy w zmienionej rzeczywistości, która zakłóciła funkcjonowanie oraz zmusza do zmian. To co się wydarzyło w największym stopniu wpływa na dzieci i młodzież, ponieważ edukacja zdalna i izolacja zakłócają ich podstawowe potrzeby. Do gabinetów psychologów, psychoterapeutów a nawet psychiatrów zgłasza się (lub jest przyprawiana przez rodziców) coraz więcej młodych ludzi, którzy mają problem z codziennym funkcjonowaniem, motywacją do nauki i do rozwoju. Obserwujemy, że przedłużająca się sytuacja związana z pandemią wpływa na rozwój społeczno-emocjonalny oraz na stan psychiczny dzieci i młodzieży.

W odpowiedzi na to czego jesteśmy świadkami i co nas wszystkich niepokoi postanowiliśmy wraz z moim zespołem w ramach kampanii społecznej szkola-od-nowa.pl przygotować tego ebooka, w którym chcemy odpowiedzieć na pytanie „Jak wspierać rozwój społeczno-emocjonalny uczniów?”

Joanna Węglarz i Zespół
Studia Psychologicznego

Wstęp

Jak wspierać rozwój społeczno-emocjonalny uczniów? Zapraszam Was do lektury, w której wspólnie zastanowimy się jakie wyzwania stoją przed dziećmi w obliczu nowej rzeczywistości – edukacji zdalnej. Przyjrzyjmy się funkcjonowaniu młodych ludzi. Zwróćmy uwagę na ich potrzeby, oczekiwania i emocje oraz to, w jaki sposób my – jako dorośli – możemy wspierać ich w tym trudnym okresie.

W niniejszym opracowaniu zawarłam zarówno teoretyczne podstawy dotyczące tematyki rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci i młodzieży, jak również praktyczne rozwiązania umożliwiające wspieranie jego przebiegu. Zwracam uwagę na istotę współpracy na linii nauczyciel-rodzic i omawiam ewentualne trudności, które mogą pojawić się w tym obszarze.

Przybliżam także problematykę wyzwań, jakie zdalna edukacja postawiła przed nauczycielami i przychodzę do Was z propozycją konkretnych strategii umożliwiające zadbanie o siebie, w kontekście zdrowia psychicznego.



Rozdział 1

Czym są umiejętności społeczne?

Człowiek przychodząc na świat staje się istotą społeczną. Oznacza to, że od pierwszych dni swojego życia funkcjonuje w świecie relacji. Nawiązując kontakty z otoczeniem dziecko zaspokaja podstawowe potrzeby – tj. fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności oraz rozwoju i eksploracji. Jednocześnie z zaspokajaniem potrzeb dziecko odkrywa interpersonalną sferę swojego życia, czyli związaną bezpośrednio z funkcjonowaniem w grupie społecznej. To, w jakim stopniu człowiek radzi sobie w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów z innymi ludźmi zależy od poziomu rozwoju umiejętności społecznych.

Czym są umiejętności społeczne?

Według definicji Anny Matczak, którą postanowiłam posłużyć się na potrzeby tego opracowania, są to „złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego” (Matczak, 2007, s.7).

Najczęstszy trening społeczny odbywa się naturalnie i jest on ściśle związany z emocjonalną sferą funkcjonowania człowieka. Ludzie nawiązując relacje z innymi rozwijają coraz to nowe kompetencje społeczne. Funkcjonując w grupie jednostka uczy się poprzez naśladowanie i obserwację, jak radzić sobie w określonych sytuacjach. Można powiedzieć, że do rozwoju umiejętności społecznych niezbędny jest drugi człowiek.

Niekiedy jednak na drodze rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka pojawiają się różnego rodzaju nieprawidłowości, uniemożliwiające rozwinięcie się umiejętności społecznych w sposób naturalny. W takich sytuacjach warto skorzystać z dostępnych metod wspomagających, tzn. zajęć specjalnych skoncentrowanych na wspomaganie rozwoju umiejętności społecznych u dzieci.

Przykładem takich zajęć są: TUS, socjoterapia, warsztaty psychologiczne oraz innego rodzaju zajęcia oparte na pracy w obszarze społeczno-emocjonalnej sfery funkcjonowania jednostki.



Rozdział 2

Rozwój społeczny dzieci i młodzieży

Poruszając się w obszarze zagadnień z zakresu umiejętności społecznych warto zadać sobie pytanie – co tak naprawdę ma wpływ na ich rozwój? Pozwolę sobie odpowiedzieć poprzez wskazanie roli biologicznych i społecznych aspektów związanych z kompetencjami społecznymi na poszczególnych etapach rozwoju dziecka.



Wiek noworodkowy i niemowlęcy

Zaraz po przyjściu na świat noworodek nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować. Potrzebuje opiekuna, który zadba o jego bezpieczeństwo i przetrwanie. W literaturze przedmiotu przyjęło się, że prawdopodobnie właśnie z tego względu u nowonarodzonego dziecka można zaobserwować mechanizm, za pomocą którego nawiązuje ono więź emocjonalną z głównym opiekunem – zazwyczaj z matką (Vasta, 1995).

Za najważniejsze zadanie rozwojowe na tym etapie uważa się ukształtowanie bazalnego poczucia bezpieczeństwa na podstawie relacji z opiekunem. Wrodzone mechanizmy przywiązaniowe dziecka w połączeniu z responsywnym środowiskiem prowadzą do wykształcenia się tzw. „bezpiecznego stylu przywiązania”.

Wiek poniemowlęcy

Wraz z rozwojem dziecko staje się coraz bardziej świadome. Około pierwszego roku życia zaczyna wykształcać się umiejętność samokontroli i samoświadomość. Dziecko stopniowo jest w stanie zapanować nad własnymi emocjami, a także rozumie motywy, emocje i zachowania swoich opiekunów (Bowlby, 2007). Maluchy w tym okresie dążą do samodzielności. Możemy zaobserwować zachowania prospołeczne i entuzjazm dziecka przy angażowaniu się we wspólne zabawy. Jednocześnie, wraz z rozwojem samodzielności dziecko coraz bardziej zaczyna rozumieć i manifestować swoją niezależność. Uwidacznia się to w buntowi przeciwko zakazom oraz nakazom. W literaturze przedmiotu czas ten funkcjonuje jako „bunt dwulatka” (Brzezińska i in., 2013). Najważniejszym zadaniem dla dziecka na tym etapie jest rozwój samodzielności i współpracy.

Wiek przedszkolny

Okres przedszkolny charakteryzuje się dużą dynamiką. Po trzecim roku życia w wielu sferach rozwoju następuje gwałtowny wzrost umiejętności (Matejczuk, 2014). Dziecko coraz lepiej mówi, dzięki czemu łatwiej jest mu poznawać świat i obowiązujące normy. Zadaje pytania i mówi o swoich potrzebach, a tym samym pogłębia relacje z innymi. Dziecko na tym etapie nie potrzebuje już nieustannej opieki dorosłego, a ważną grupą stają się rówieśnicy. Poprzez coraz bardziej rozbudowane formy zabawy, na przykład ogrywanie ról lub konkretnych sytuacji, dziecko uczy się odreagowywać emocje w bezpieczny sposób (Wygotski, 2002, za: Czub, 2014). Najważniejsza na tym etapie staje się socjalizacja, rozumiana jako uczenie się norm i zasad społecznych oraz podejmowanie inicjatywy w kontaktach z innymi (Wolicki, 2008).



Młodszy wiek szkolny

Czas pomiędzy 6. a 9. rokiem życia charakteryzuje się jako młodszy wiek szkolny. Dziecko staje przed wyzwaniem konieczności rozpoczęcia nauki szkolnej, a co za tym idzie rozwojem kompetencji poznawczych. Wiele zmian następuje także w sferze społeczno-emocjonalnej. Dzięki procesowi socjalizacji, dziecko jest świadome norm obowiązujących w grupie społecznej i dąży do ich przestrzegania. Stara się również regulować swoje emocje i zachowania, tak aby nie wpływały one negatywnie na relacje z rówieśnikami. Jest to etap, w którym kształtująca się samoocena dziecka jest zależna od doświadczeń i oczekiwań ze strony otoczenia.

Środkowy wiek szkolny

To czas kiedy dziecko jest uczniem klas IV – VI szkoły podstawowej. Środkowy wiek szkolny jest okresem nie zawsze wskazywanym przez autorów. Niemniej jednak w polskim systemie edukacyjnym widoczna jest wyraźna różnica pomiędzy wymaganiami względem dzieci w pierwszych klasach szkoły podstawowej, a wskazanym okresem. Z jednej strony dziecko na tym etapie nauki zdążyło już poznać rówieśników oraz zasady i normy panujące w danej społeczności. Mogłoby się wydawać, że jest zaznajomione z systemem i czuje się pewniej niż „pierwszak” przekraczający próg szkoły. Warto jednak pamiętać, że wraz z przejściem dziecka do klasy IV pojawia się wiele zmian w obrębie sposobu oceniania, przedmiotów szkolnych, nauczycieli czy zakresu obowiązków (Rękosiewicz i Jankowski, 2014). U niektórych dzieci mogą pojawić się niewystępujące do tej pory problemy z nauką i planowaniem czasu pracy oraz dostosowaniem do nowych warunków. Bardzo ważny na tym etapie jest dalszy rozwój samooceny oraz sprawczości.



Wiek nastoletni

Dojrzewanie stanowi okres „ruchomy” i u każdego człowieka może rozpocząć się w innym momencie. Umownie przyjmuje się, że jest to czas po ukończeniu przez dziecko 11-12 roku życia, przy czym szybciej rozpoczyna się u dziewcząt niż u chłopców. Czas okresu dojrzewania przebiega bardzo dynamicznie. Pojawia się wiele zmian w sferze fizycznej, psychicznej oraz emocjonalnej młodego człowieka. Charakterystyczna dla tego okresu jest większa aktywność układu hormonalnego, pojawienie się pierwszo – i drugorzędowych cech płciowych oraz duża labilność emocjonalna (Piotrowski i in., 2014). Typowe dla nastolatka w tym okresie jest doświadczenie konfliktu wewnętrznego pomiędzy jednoczesną potrzebą bliskości i niezależności. Wraz z upływem czasu, pod koniec dwudziestego roku życia młody dorosły powinien rozpocząć okres stabilizacji. Ważne na tym etapie jest rozwiązanie konfliktu dezintegracji i kształtowanie siebie oraz nowych ról społecznych. Wszelkie zmiany zachodzące w tym okresie mają za zadanie prowadzić do stopniowego kształtowania się tożsamości.

Z uwagi na charakter tego opracowania opis poszczególnych faz rozwoju zatrzymam na etapie wieku nastoletniego.

Należy pamiętać, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie i podane granice wiekowe i normy rozwojowe mają charakter orientacyjny.

Co jest ważne w przypadku rozwoju społeczno-emocjonalnego?

- ! Istotna w kontekście rozwoju społeczno-emocjonalnego jest jego dynamika.
- ! Przebiega on etapami, przy czym na każdym z nich dziecko ma za zadanie sprostać pewnym zadaniom rozwojowym.
- ! Niezależnie od wieku, dziecko uczy się przez obserwację, naśladowanie oraz generalizację zachowań. Dlatego tak ważne są pozytywne doświadczenia zdobywane w kontaktach z innymi ludźmi.
- ! Rozwój społeczno-emocjonalny człowieka nie jest możliwy bez obecności innych osób oraz relacji z nimi.



Rozdział 3

Piramida potrzeb Maslowa



Powyższa grafika przedstawia piramidę potrzeb Maslowa. Pięć pięter piramidy w sposób niezwykle obrazowy ukazuje hierarchiczność potrzeb każdego człowieka. Poszczególne poziomy zostały scharakteryzowane w dalszej części rozdziału.

Zaczynając od dołu – potrzeby fizjologiczne stanowią najbardziej podstawową grupę, bez nich organizm nie może funkcjonować. Są to np. jedzenie, woda, tlen. Niezaspokojone potrzeby na tym etapie przejmują kontrolę nad zachowaniem człowieka, uniemożliwiając realizację pozostałych. Następne w piramidzie są potrzeby bezpieczeństwa. Szczególnie ważne, ponieważ pobudzają jednostkę do działania. Bezpieczeństwo może odnosić się do warunków materialnych (tj. adekwatne warunki życia, ochrona przed wypadkami), jak również emocjonalnych, w których manifestują się jako wygoda i spokój. Potrzeby przynależności dotyczą chęci posiadania przez jednostkę związków z innymi. Są to potrzeby bycia częścią pewnej grupy i akceptacji ze strony jej członków. Potrzeby szacunku i uznania odnoszą się do posiadania pewnej pozycji społecznej. Zaspokojenie potrzeb z tej kategorii wpływa na pozytywne poczucie własnej wartości. Potrzeby znajdujące się na szczycie piramidy – potrzeby samorealizacji, podobnie jak potrzeby szacunku i uznania, należą do kategorii wyższego rzędu. Ich zaspokojenie jest możliwe tylko i wyłącznie po uprzednim zaspokojeniu potrzeb niższego rzędu (Maslow, 2009).

Pamiętaj!

Zaspokojenie potrzeb wyższego rzędu możliwe jest dopiero, kiedy zaspokojone są potrzeby znajdujące się na niższych piętrach piramidy.



Rozdział 4

Wnioski z badań

Sytuacja izolacji spowodowana epidemią COVID-19 odcisnęła piętno na każdym z nas. Zamknięcie przedszkoli, szkół i miejsc pracy zmusiło społeczeństwo do reorganizacji dotychczasowych sposobów funkcjonowania. Wyniki badań jasno prezentują wpływ zdalnej edukacji na funkcjonowanie psychospołeczne uczniów oraz nauczycieli. Zaobserwowano znaczny wzrost negatywnych emocji, tj. lęk, niepokój, strach czy stres. Młodzież czuje się przytłoczona ilością otrzymywanego materiału i martwi się o swoją przyszłość. Niekiedy problem stanowi brak lub ograniczony dostęp do internetu i urządzeń elektronicznych niezbędnych przy nauczaniu online. Zamknięte szkoły dla wielu młodych osób oznaczały zaburzenie dotychczasowej rutyny i skutkowały utratą poczucia bezpieczeństwa. Badania pokazują, że znaczna część uczniów utraciła znane im do tej pory mechanizmy obronne na rzecz nieefektywnych strategii radzenia sobie z odczuwanym napięciem (Cowie i Myers, 2021). Bezpośrednio z zaburzoną rutyną wiążą się zmiany funkcjonowania dziecka w trakcie dnia. Wśród osób badanych zaobserwowano mniejszą ilość ruchu, więcej czasu spędzonego przed ekranem oraz zaburzenia rytmu snu (Singh, Gupta i Kar, 2020). W aspekcie psychofizycznym zwraca się uwagę na zmiany w sferze odżywiania (np. pomijanie posiłków, utrata lub wzrost apetytu oraz jedzenie w późnych porach wieczornych), sferze snu (powrót do moczenia nocnego, koszmary, zmiana czasu i jakości snu).



Część dzieci z grupy badanej przejawia wzrost zachowań agresywnych oraz uczucia smutku i strachu. Dzieci są wyraźnie zmartwione swoim stanem zdrowia, mają też wahania nastrojów i zachowań oraz problemy z koncentracją (Araby, Emadelin i Zakaria, 2021). Znacznemu obniżeniu uległ poziom relacji z rówieśnikami. Z badań przeprowadzonych przez pracownię badawczą Social Changes na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka wynika, że aż 83 % badanych uczniów skarży się na brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami w sytuacji pandemii, a co za tym idzie utrudnione nawiązywanie bliskiego kontaktu (Grabowski, 2021). Niepokojącym faktem jest także to, że dzieci w sytuacji izolacji narażone są na wzrost przemocy domowej ze strony swoich głównych opiekunów (Ravens-Sieberer, Kaman, Erhart, Devine, Schlack i Otto, 2021).

Na podstawie powyższego przeglądu badań, wpływ nauki zdalnej na dzieci i młodzież można podsumować w następujący sposób:

- pogorszenie stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w wyniku reakcji na kryzys
- zmiany w obszarze funkcjonowania psychosomatycznego
- wykluczenie cyfrowe spowodowane różnicą w dostępności do niezbędnych materiałów cyfrowych
- słabienie relacji rówieśniczych
- samotność i izolacja
- ograniczony dostęp do wsparcia psychologicznego i psychologicznopedagogicznego

Rozważając konsekwencje nauczania zdalnego nie sposób pominąć perspektywy nauczycieli. Wyniki badań wskazują, że w okresie pandemii znaczna część nauczycieli odeszła od wykonywania czynności pozytywnie wpływających na ich samopoczucie, tj. aktywne spędzanie czasu wolnego czy przebywanie z rodziną. Duże wyzwanie dla nauczycieli stanowiła reorganizacja dotychczasowych sposobów przygotowywania zajęć, co wiązało się z poświęcaniem pracy większej ilości czasu i uwagi. Zaobserwowano spadek samopoczucia psychicznego i fizycznego w stosunku do czasu sprzed pandemii. Nauczycielom towarzyszyły symptomy tj. smutek, spadek energii i trudności w zasypianiu. Grupa badanych nauczycieli deklarowała, że pozostawali oni w ciągłej gotowości na odebranie powiadomienia, co skutkowało dużym rozdrażnieniem i pogorszeniem relacji w życiu domowym (Ptaszek, Stunża, Pyżalski, Dębski i Bigaj, 2020).



Rozdział 5

Jak zakłóciły się potrzeby młodych ludzi?

Z przedstawionych w poprzednim rozdziale wyników badań klaruje się jasny obraz tego, jaki wpływ na dzieci i młodzież miała i prawdopodobnie wciąż ma izolacja i związana z nią zdalna edukacja. Uczniowie przyjmują od środowiska wiele sprzecznych danych. Na co dzień muszą radzić sobie z poczuciem osamotnienia, niepewnością i lękiem. Przeżywają wiele trudnych i często sprzecznych względem siebie emocji. Taki sposób funkcjonowania utrudnia młodym ludziom realizację noszonych w sobie potrzeb.

Zaburzona potrzeba bezpieczeństwa

Nieprzewidywalność, zaburzenie dotychczasowej rutyny i ilość zmian w życiu uczniów przyczynia się do zaburzenia potrzeb bezpieczeństwa. Edukacja zdalna jest zupełnie nową rzeczywistością, która okazała się być niezwykle stresująca i cały czas stanowi niejako wyzwanie. Sytuacja izolacji pokazała, na jak wiele spraw w życiu nie mamy wpływu. Dzieci i młodzież obserwują na co dzień zagubionych dorosłych i tak samo jak oni, martwią się o codzienne sprawy, nad którymi utracili kontrolę. Do tego wszystkiego dochodzi ilość negatywnych informacji w mediach oraz realna wizja zagrożenia życia czy zdrowia najbliższych osób. To wszystko może utrudniać dzieciom i młodzieży wzrastanie w poczuciu spokoju i bezpieczeństwa.

Zaburzona potrzeba przynależności

Ograniczenie kontaktów towarzyskich, zwłaszcza spędzania czasu z rówieśnikami ma bezpośredni wpływ na realizację potrzeby przynależności. Młodzi ludzie stracili lub mają znacznie ograniczoną możliwość spędzania czasu z przyjaciółmi w kontakcie „twarzą w twarz”. Edukacja zdalna w dużym stopniu ogranicza możliwości budowania wspólnoty i relacji wewnątrzklasowych. Dzieciom towarzyszy samotność i wyobcowanie, co z czasem może przejawiać się problemami adaptacyjnymi.

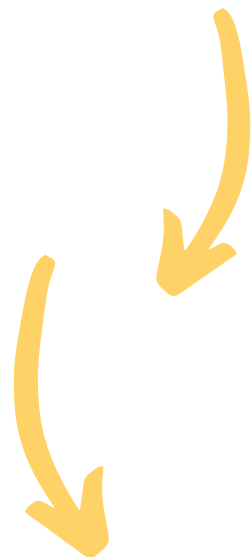
Wtórnie zaburzone potrzeby fizjologiczne

W sposób pośredni pandemia przyczyniła się także do zaburzeń w sferze potrzeb fizjologicznych. Coraz więcej dzieci i młodzieży ma problemy ze snem. Zaburzony jest rytm dnia, pojawiają się koszmary senne czy powrót do moczenia nocnego. Wśród młodych ludzi obserwuje się także zmiany w zakresie odżywiania – brak apetytu, omijanie pór posiłków czy jedzenie w późnych godzinach wieczornych.



Rozdział 6

Dlaczego ważne jest aby wspierać umiejętności społeczne?



W poprzednich rozdziałach starałam się przybliżyć państwu czym są umiejętności społeczne oraz w jaki sposób można wspierać ich rozwój. Pozostaje pytanie o cel owych działań – dlaczego tak ważna jest praca nad umiejętnościami społecznymi? Trening Umiejętności Społecznych ma za zadanie wspierać dziecko w pielęgnowaniu relacji. Pomaga wzrastać w atmosferze szacunku i uczy wzajemnej akceptacji. Dobrze rozwinięte umiejętności społeczne umożliwiają efektywną komunikację interpersonalną, uczą asertywności i współpracy oraz wglądu we własne emocje i pracy nad nimi. Ułatwiają także rozumienie norm społecznych i stosowanie ich zgodnie z regułami grupy.

Nawiązując do piramidy Masłowa, umiejętności społeczne dbają o zaspokojenie potrzeb niższego rzędu, a z czasem mogą okazać się skutecznym sposobem zapobiegania poważnym problemom psychicznym. Szczególnie ważne staje się to w sytuacji edukacji zdalnej, podczas której lekcje online w znacznie mniejszym stopniu niż te prowadzone stacjonarnie zaspokajają potrzeby bezpieczeństwa i przynależności. Kontakt z rówieśnikami w sytuacji izolacji jest zredukowany do minimum i może okazać się, że dzieci i młodzież będą potrzebowały jeszcze większego wsparcia w obszarze komunikacji interpersonalnej i podtrzymywaniu relacji zgodnie z zasadami norm społecznych.

Wspieranie umiejętności społecznych jest również niezwykle ważne w sytuacji kryzysu. Młodzi ludzie nie mają zbyt wielu doświadczeń, które pozwalają im na stosowanie efektywnych strategii radzenia sobie. Szczególnie młodzież jest na etapie bardzo wielu zmian – emocjonalnych, hormonalnych czy społecznych i może potrzebować wsparcia w zakresie regulacji. Należy pamiętać, że rozwój społeczny ma określoną dynamikę i etapy, a jego zaburzenie może mieć konsekwencje w perspektywie dalszego życia młodych ludzi.



Rozdział 7

Co jest ważne w trakcie rozwijania umiejętności społecznych?

Kiedy znamy już cele wspierania umiejętności społecznych warto zastanowić się co jest ważne i pomocne w procesie ich rozwoju.



Wspomagająca postawa nauczyciela

Trening Umiejętności Społecznych opiera się na relacjach, dlatego tak ważne jest wykształcenie atmosfery szacunku i akceptacji między opiekunem a podopiecznym. W nawiązaniu porozumienia i emocjonalnej więzi niezbędna jest otwartość nauczyciela. Opiekun powinien cechować się dużym wsparciem i wyrozumiałością. Ważne jest nastawienie na wspomniane wcześniej relacje, a nie tylko na cele edukacyjne. Dorosły powinien być dla młodego człowieka dobrym przykładem, na którym podopieczny będzie mógł budować schematy swoich przyszłych relacji. Bardzo ważna w postawie nauczyciela jest także kreatywność i ciągłe poszukiwanie nowych pomysłów czy inspiracji.

Co pomaga odbudować poczucie bezpieczeństwa?

Pozytywne relacje i skupienie się na innych pozwala odbudować poczucie bezpieczeństwa. Skupiając się na rozwijaniu empatii i poczucia sprawstwa dajemy młodemu człowiekowi poczucie stabilizacji i przewidywalności, co pomaga w odbudowie utraconej harmonii. Na tym etapie warto skupić się na zastosowaniu strategii relaksacyjnych, tj. elementy treningu Mindfulness czy techniki oddechowe oraz poznawczych, np. stworzenie listy swoich mocnych stron. Zadania tego typu umożliwiają wgląd w siebie i zrozumienie własnych emocji oraz zachowań z perspektywy metapoziomu

Co pomaga odbudować poczucie przynależności?

Nastawienie na nawiązywanie, podtrzymywanie oraz pielęgnowanie relacji odbudować w dzieciach i młodzieży poczucie przynależności. Warto tutaj wspomnieć o niedocenionej roli prac grupowych, w których młodzi ludzie mogą skupić się na współpracy zamiast rywalizacji. Warto wybierać zajęcia, które będą wzbudzały w dzieciach śmiech i radość i poprzez zabawę wprowadzą na zajęcia wychowawcze elementy z zakresu psychoedukacji.

Do ćwiczeń skupionych na wzmacnianiu poczucia przynależności i angażujących pracę grupową należą m.in. przygotowywanie zadań dla pozostałych grup, przekazywanie sygnału.

Nie sposób wymienić w jednym zdaniu wszystkie możliwe strategie pracy wspierające rozwój umiejętności społecznych. Należy pamiętać, że wszelkie podjęte działania powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości naszych podopiecznych.

Poniżej przedstawiam cztery punkty, które warto mieć na uwadze przygotowując się do pracy z dziećmi i młodzieżą w kontekście Treningu Umiejętności Społecznych.

Co warto robić?



- Rozmawiać o trudnych emocjach
- Uczyć strategii relaksacyjnych
- Rozwijać poznawcze metody radzenia sobie z sytuacją trudną
- Rozwijać wrażliwość na innych i chęć pomagania

Rozmawiać o trudnych emocjach

Stwarzając dzieciom przestrzeń do poruszania trudnych dla nich tematów zbudujemy poczucie bezpieczeństwa. Pomoże to młodym ludziom zrozumieć nurtujące ich emocje, a także pozwoli na nawiązanie prawidłowej relacji opartej na wzajemnym szacunku i akceptacji, która może stać się wzorem dla przyszłych relacji z innymi ludźmi.



Uczyć strategii relaksacyjnych

Nauka strategii relaksacyjnych nie tylko pomoże młodym ludziom poradzić sobie z trudną sytuacją, ale także pozwoli na osiągnięcie większego wglądu w siebie. Ćwiczenia relaksacyjne mogą okazać się dobrym rozwiązaniem przy trudnościach w opanowywaniu trudnych emocji czy regulacji zachowań.

Rozwijać poznawcze metody radzenia sobie z sytuacją trudną

W sytuacji trudnej poza wspomnianymi wyżej ćwiczeniami relaksacyjnymi, warto pamiętać o poznawczych strategiach radzenia sobie. Co to znaczy? Poznawcze metody skupiają się na zrozumieniu sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy i uczą nastawienia do problemu, które koncentruje się na potencjalnych rozwiązaniach. Może to być np. szukanie pozytywnych stron trudnej sytuacji, rozważanie dostępnych źródeł pomocy czy odgrywanie scen sytuacji konfliktowych i wspólne zastanawianie się nad rozwiązaniem.

Rozwijać wrażliwość na innych i chęć pomagania

Niezwykle ważne są gry i zabawy oparte na współpracy. Skoncentrowane są na rozwijaniu poczucia wspólnoty i pielęgnowaniu relacji. Uwrażliwiają na potrzeby innych osób w grupie i skłaniają do rozpoznawania emocji rówieśników. Przykładowe ćwiczenia w tym obszarze to: kalambury, gry planszowe, zadania z zasłoniętymi oczami.

Rozdział 8

Współpraca z rodzicami uczniów

Ważnym aspektem pracy z dziećmi i młodzieżą jest współpraca z rodzicami lub opiekunami naszych podopiecznych. Od ich zaangażowania w pracę nad rozwojem umiejętności społecznych zależy sukces treningu. Oznacza to, że efekty pracy z dziećmi będą znacznie lepsze przy zaangażowaniu ze strony rodziców czy opiekunów.

Co bywa trudne w okresie pandemii?

Sytuacja pandemii stanowi wyzwanie dla nas wszystkich. Izolacja sprawiła, że wiele osób straciło pracę i na co dzień boryka się z problemami natury socjo-ekonomicznej. Do tego dochodzi także troska o zdrowie i życie własne oraz osób najbliższych i problemy emocjonalne. W obliczu pandemii podstawowe potrzeby ludzkie zostały zaburzone i jesteśmy zmuszeni odnaleźć się w zupełnie nowej rzeczywistości. Wyniki badań pokazują, że ok. 50% rodziców z grupy badanej, których dzieci przeszły na edukację zdalną, miało problemy z zasypianiem (Ptaszek, Stunża, Pyżalski, Dębski i Bigaj, 2020). Przed rodzicami pojawiło się wyzwanie pogodzenia pracy zdalnej z odbywającymi się jednocześnie lekcjami online. Musieli oni skupić się zarówno na wykonywaniu swoich obowiązków, jak również opiece nad dziećmi i pomocy im w nowej formie nauki. Nic dziwnego zatem, że w obliczu trwającej już ponad rok nauki zdalnej czujemy się zmęczeni, przytłoczeni oraz bezsilni. Taki stan emocjonalny może skutkować często nieadekwatnymi i przesadnymi reakcjami, które nieumyślnie i pomimo wspólnego celu, będą oddalały od siebie nauczycieli i rodziców uniemożliwiając efektywną współpracę.



Budowanie mostów zamiast murów!

Analizując kwestię współpracy nauczycieli i rodziców/opiekunów zaczniemy od zastanowienia się co może powodować problemy w jej nawiązywaniu u każdej ze stron relacji.

Co po stronie nauczyciela utrudnia komunikację?

Własne doświadczenia – niestety często negatywne – mogą stanowić barierę w porozumiewaniu się. Utarte na podstawie sytuacji z przeszłości schematy sugerują, że każdy rodzic „będzie nastawiony negatywnie” i „nie będzie chciał rozmawiać”. Nauczyciele wielokrotnie spotykają się z niechęcią do rozmowy ze strony rodziców czy opiekunów i takie doświadczenia mogą być blokadą przed podejmowaniem rozmowy.

Codzienne problemy – w sferze zawodowej nauczyciel obarczony jest ogromem obowiązków. Duża ilość dokumentacji oraz konieczność prowadzenia edukacji zdalnej, która dla wielu osób wiązała się z nauką nowych umiejętności stwarzają atmosferę przytłoczenia. Do tego dochodzą problemy natury interpersonalnej, które z uwagi na ograniczenie kontaktów międzyludzkich pogłębiają się w trakcie izolacji.

Postawa obronna – wraz z natłokiem obowiązków w sposób naturalny wykształca się w jednostce potrzeba obrony siebie. Pojawia się aspekt stawiania granic – w jakim momencie je wyznaczyć aby czuć się bezpiecznie i komfortowo? Z postawą obronną mogą wiązać się także problemy komunikacyjne, dotyczące na przykład tego w jaki sposób przekazać rodzicowi trudne informacje o uczniu zachowując jednocześnie poczucie swobody wypowiedzi?

Założenie braku dobrej woli ze strony rodzica – zbudowane głównie na stereotypach, utwierdzających nauczyciela w przekonaniu, że rodzic nie chce współpracować. Stereotypy ukazują rodzica jako „zapatrzonego w swoje dziecko” oraz przyklejają mu łatkę raczej wroga niż partnera w relacji z nauczycielem.

Co po stronie rodzica utrudnia komunikację?

Własne doświadczenia – podobnie jak w przypadku nauczycieli, często negatywne. Wśród wielu rodziców kształtuje się pogląd, że nauczycielowi zależy wyłącznie na wynikach edukacji, a nie na samym uczniu. Mają przekonanie bycia niesłuchanym przez pracowników szkoły.

Codziennie problemy – nasilające się jeszcze teraz, w okresie pandemii. Rodzice zmuszeni są do pogodzenia pracy zawodowej z opieką nad dziećmi i pomocą w edukacji zdalnej. Frustracja, stres i zmęczenie przekładają się na problemy w sferze interpersonalnej i wpływają na relacje.

Postawa obronna – podobnie jak nauczyciele, rodzice mogą odczuwać konflikt między jednoczesnym dążeniem do otwartej komunikacji swoich potrzeb i problemów, a zachowaniem i ochroną granic. Mogą bać się oceny ze strony nauczyciela i tym samym decydować się na nie poruszanie pewnych kwestii w rozmowie, co zaburza otwarty dialog.

Założenie braku dobrej woli ze strony nauczyciela – rodzicom może towarzyszyć przekonanie o wrogim nastawieniu nauczycieli względem nich. Stereotypy istniejące w społeczeństwie sugerują, że nauczyciel tylko czeka na przysłowiowe „wytknięcie” rodzicom błędów wychowawczych i jest do nich wrogo nastawiony.

Wiedząc już, jakie bariery w komunikacji możemy napotkać pojawia się pytanie – co zrobić aby dojść do porozumienia? W odpowiedzi chciałabym zaproponować Wam plan pięciu efektywnych strategii skutecznej współpracy.



5 strategii skutecznej współpracy



Stwórz warunki do optymalnej współpracy

Przygotuj się do spotkania. Pamiętaj, że bardzo dużo zależy od pierwszego spotkania dlatego tak ważne jest, aby je zaplanować. Stwórz listę spraw, o których chcesz porozmawiać, uwzględniając potrzeby i oczekiwania rodziców. Stosuj się do zasad uważnego słuchania, zapewniając rodzicom przestrzeń do bycia zrozumianym. Ważne jest aby zadbać o pozytywne warunki otoczenia, tj. miejsce wolne od dystraktorów i czas spotkania uzgodniony obustronnie.

Skup się na pozytywach

Ważnym punktem zaczepienia jest docenienie starań rodziców i skupienie się na ich pozytywnych stronach. Możemy na przykład zwrócić uwagę na podjętą przez nich interwencję i to, że zgodzili się przyjść na spotkanie. Skupianie się na negatywnych cechach rodziców skłoni nas bowiem do narzekań i w znacznym stopniu utrudni współpracę.

Postaraj się zrozumieć

Pamiętaj, że każdy człowiek ma ze sobą inny bagaż doświadczeń, a tym samym nie każdy postrzega świat w taki sam sposób jak Ty. Skup się na uważnym słuchaniu i nie oceniaj! Niejednokrotnie rodzice mierzą się na co dzień z wieloma trudnościami i potrzebują wsparcia. Postaraj się wczuć w sytuację swojego rozmówcy i daj mu znać, że rozumiesz – to często potrafi działać cuda!

Dbaj o otwartą i jasną komunikację

Mów rodzicowi, o tym co widzisz. Staraj się skupić na pozytywnych aspektach, ale informuj także kiedy coś Cię niepokoi. Rodzice często mają problem z przyjęciem negatywnych informacji na temat swojego dziecka, dlatego bardzo ważne jest aby rozmawiać spokojnie i cierpliwie - okazując otwartość i troskę.

Wykorzystuj własne zasoby

Istnieje wiele sposobów, by lepiej porozumiewać się z innym – znajdź swój! Ważne jest wybranie spośród wielu istniejących strategii, takiej która najbardziej do nas pasuje. Skup się na swoich mocnych stronach i stylu bycia. Poszukuj własnych sposobów dotarcia do rodziców i uczniów wykorzystując to, co sprawdza się w relacjach z Twojego życia codziennego. Każdy z nas ma swój wyjątkowy i unikatowy sposób na nawiązywanie kontaktu z innymi ludźmi.



Rozdział 9

Jak zadbać o emocje nauczyciela, czyli profilaktyka wypalenia zawodowego

Dlaczego ważne jest aby zadbać o siebie?

Powszechnie wiadomo, że kiedy podczas lotu samolotem w kabinie spada ciśnienie dorosły najpierw zakłada maskę sobie, a dopiero potem dziecku. Taka sama analogia obowiązuje w pracy nauczyciela, ponieważ zaniedbując siebie szybko wchodzimy na drogę prowadzącą do wypalenia zawodowego. Ważne zatem aby pamiętać o stawianiu granic i poczuciu własnego komfortu. Pracując w zgodzie z sobą samym z przyjemnością wykonujemy swoje obowiązki. Praca jest wówczas źródłem spełnienia, a podejmowane przez nas czynności cechują się wysoką efektywnością. Należy o tym pamiętać szczególnie dzisiaj - w sytuacji kryzysu. Izolacja i nauczanie zdalne początkowo miało być tymczasowe. Instynktownie chcieliśmy to po prostu przeczekać, mobilizując do tego wszystkie zasoby. Z czasem okazało się, że kryzys wywołany pandemią przeciąga się, a my jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, przytłoczeni i bezradni. Nie wiedząc, jak długo będziemy funkcjonować jeszcze w tej nowej rzeczywistości wyjątkowo ważne jest abyśmy nauczyli się dbać o siebie, swoje emocje i zdrowie psychiczne.

Przyczyny wypalenia zawodowego

Mówi się, że żeby się wypalić najpierw trzeba płonąć, dlatego najbardziej narażeni na wypalenie są Ci, którzy lubią (lub lubili) swoją pracę, ale z czasem poczuli się nią przytłoczeni.

Co poza pasją może stać się przyczyną wypalenia zawodowego?

- brak potrzebnych zasobów - emocjonalnych i środowiskowych
- problemy wynikające z pracy zdalnej
- długotrwałe narażenie na stres
- trudności interpersonalne
- przeciążenie obowiązkami

Na koniec tego opracowania chciałabym pokazać Wam kilka sposobów troszczenia się o siebie. Podczas korzystania z tych strategii wykorzystujecie to, co już w sobie macie – pracujecie na zasobach i wprowadzacie nowe nawyki.

Pamiętaj – nie musisz polubić i trzymać się każdego z tych punktów. Znajdź coś, co odpowiada Tobie i opracuj swój unikatowy system troski o siebie samego!



Jak zadbać o siebie?

- określ swoje emocje i nie próbuj im zaprzeczać – zaakceptuj to, co czujesz w danej chwili i okolicznościach
- sprawdź swoje zasoby i sieci relacji – zastanów się na kogo możesz liczyć, a kto być może odbiera Ci energię
- dbaj o zdrowy balans pomiędzy pracą i życiem rodzinnym
- naucz się odpuszczać – wybierz jeden dzień w tygodniu, w którym pozwolisz sobie na „urlop” od niektórych obowiązków
- zadбай o przerwy w czasie pracy – kilka krótkich, np. co 30 minut
- śmieję się i szukaj tego, co daje Ci radość
- pamiętaj o zdrowym egoizmie – zadбай o 15-30 minut tylko dla siebie każdego dnia
- praktykuj wdzięczność – postaraj się każdego dnia znaleźć chociaż jedną rzecz, za którą możesz być wdzięczna/y
- pielęgnuj swoje hobby i dbaj o swoje rytuały
- pamiętaj, że nie musisz być idealny i masz prawo do popełniania błędów
- stosuj metody relaksacyjne, np. ćwiczenia oddechowe lub trening Mindfulness



Krótkie ćwiczenia relaksacyjne

zbiór przykładowych propozycji

- W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Powtarzamy ćwiczenie aż do usunięcia zbędnego napięcia mięśni.
- Wyciągamy ramiona w bok, imitujemy rozpychanie czegoś wąskiego do napięcia mięśni. Dłonie odwiedzone do góry. Chwilę wytrzymujemy w maksymalnym naprężeniu. Powtarzamy trzy razy.
- Opukiwanie głowy palcami rąk. Ćwiczenie indywidualne. Dość intensywnie uderzamy rozluźnionymi palcami rąk środkową część czaszki- od góry do boków. Deszczyk uderzeń musi wymasować maksymalną liczbę znajdujących się na głowie wrażliwych punktów energetycznych.
- Masowanie twarzy. Intensywnie rozcieramy mięśnie twarzy. Pozwalamy sobie na "głupie" miny, ziewamy, wybałuszamy oczy, naciągamy nos, skórę na czole, solidnie targamy się za uszy.
- Bieganie w szybkim tempie po małej powierzchni. Można naśladować samochód. Należy unikać zderzeń (duża ekspresja i wesołość).
- Chowanie głowy w ramiona. Stojąc w pozycji rozluźnionej, maksymalnie unosimy ramiona w górę-wdech. Wytrzymać. Opuścić-wydech i rozluźnienie. Powtórzyć 3x.
- Wirowanie ugiętymi kolanami w prawą i lewą stronę. Ramiona na biodrach, stopy razem.

Podsumowanie

Rzeczywistość umiejętności społecznych opiera się przede wszystkim na relacjach. Funkcjonując w grupie, człowiek jako istota społeczna nabywa coraz to nowych kompetencji społeczno-emocjonalnych, zaspokaja potrzeby oraz realizuje zadania wyszczególnione na poszczególnych etapach rozwoju.

Nabywanie i rozwój umiejętności społecznych zwykle jest procesem naturalnym, zachodzącym w relacjach z innymi ludźmi, niemniej jednak zdarza się, że w wyniku różnego rodzaju nieprawidłowości jako wsparcie wykorzystywane są treningi wspomagające.

Należy pamiętać, że rozwój jest procesem dynamicznym i pomimo pewnych podobieństw, u każdego człowieka przebiega w sposób indywidualny. Z tego powodu przygotowując zajęcia wspomagające rozwój umiejętności społecznych należy brać pod uwagę indywidualne potrzeby i możliwości dziecka.



Edukacja zdalna była i w dalszym ciągu jest dużym wyzwaniem dla uczniów i nauczycieli. Do najczęstszych skutków izolacji zalicza się: duży stres, natłok obowiązków, obniżony nastrój, lęk, zaburzenie rytmu dnia oraz utarta bezpośrednich kontaktów, a co za tym idzie zaburzenia w sferze interpersonalnej. Teraz, bardziej niż kiedykolwiek należy dbać o wsparcie w obszarze zaspokajania potrzeb młodych ludzi, które w wyniku sytuacji kryzysowej zostały zaburzone. Bardzo ważne jest również to, aby pamiętać o własnym zdrowiu psychicznym, które jak pokazują wyniki badań uległo pogorszeniu w stosunku do sytuacji sprzed pandemii. Dopiero zapewnienie sobie odpowiednich warunków do pracy i podjęcie kroków zmierzających do współpracy z rodzicami/opiekunami umożliwi opracowanie systemu efektywnego wsparcia.

DZIĘKUJĘ!

Cieszę się, że skorzystałaś z mojego ebooka. Mam nadzieję, że stał się on dla Ciebie inspirującą lekturą i pomocną wskazówką do pracy z dziećmi oraz ich rodzicami.

Jeśli podoba Ci się mój sposób pracy i chcesz więcej konkretnej wiedzy, zapraszam Cię do odwiedzenia moich miejsc w sieci.

Sprawdź plan szkoleń online na najbliższe tygodnie.

Studio Psychologiczne
Joanna Węglarz

Bibliografia

Araby E., Emadelin E., Zakaria H. (2021) COVID-19 Quarantine Measures and Its Impact on Pattern of Life of School Children. The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 82(8), 217-224.

Bentkowska, D., Węglarz, J. (2019). Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia zajęć rozwijających umiejętności społeczne. Trening Umiejętności Społecznych. Kraków: Bliżej Przedszkola.

Bolwby, J. (2007). Przywiązanie, przeł. M. Polaszewska-Nicke, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Brzezińska, A.I., Czub M., Piotrowski K. (2013). Małe dziecko (2.-3. rok życia). Jakie jest? Jego rozwój. Jak możemy wspierać? Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Matczak, A. (2007). Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (1995). Psychologia dziecka. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

Cowie H., Myers C-A. (2021) The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. Children & Society, 35, 62-74.

Czub, M. (2014). Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo. W: Brzezińska, A.I. (red.) Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 1. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Grabowski M. (2021) Raport: Badania postaw nauczania zdalnego.

Maslow, A. (2009) Motywacja i osobowość. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Matejczuk, J. (2014). Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny. W: Brzezińska, A.I. (red.) Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 2. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Piotrowski, K. i in. (2014). Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania szkolny. W: Brzezińska, A.I. (red.) Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 5. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020) Edukacja zdalna – co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ravens-Sieberer U., Kaman A., Erhart M., Devine J., Schlack R., Otto Ch. (2021) Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*

Rękosiewicz, M. , Jankowski, P. (2014). Rozwój dziecka, środkowy wiek szkolny. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 4.* Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

Singh N., Gupta P., Kar S. (2020) Mental health impact of COVID-19 lockdown in children and adolescents: Emerging challenges for mental health professionals. *J.Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 16(3), 194-198.

Węglarz, J., Bentkowska, D. (2020). *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży.* Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Wolicki, M. (2008). Rozwój i wychowanie dziecka w wieku przedszkolnym. *Łódzkie Studia Teologiczne*, 17, 415-247.