

Agnieszka Lasota
Dominika Jońca SM

Emocje Komunikacja Akceptacja

Program profilaktyczno-terapeutyczny
dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym

Plecak szczęśliwego ucznia

Copyright © by Difin Sp. z o.o., Agnieszka Lasota
Warszawa 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowywanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione.

Książka ta jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym, ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty. Szanujmy cudzą własność i prawo.

Publikacja dofinansowana przez Uniwersytet Pedagogiczny
im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

Wydanie pierwsze

Recenzent
dr hab. Marta Czechowska-Bieluga, prof. uczelni

Redaktor prowadząca
Iwona Kuc

Korekta
Magdalena Wieczorkiewicz

Projekt okładki
Mikołaj Miodowski

Zdjęcie na okładce
123rf.com

Ilustracje
Agnieszka Lasota
Dominika Jońca
Adam Lasota

ISBN 978-83-66491-52-6

Difin Sp. z o.o.
Warszawa 2021
00-768 Warszawa, ul. F. Kostrzewskiego 1
tel. 22 851 45 61, 22 851 45 62
Księgarnia internetowa Difin: www.ksiegarnia.difin.pl
Skład i łamanie: Edit Sp. z o.o., www.edit.net.pl
Wydrukowano w Polsce
Liczba arkuszy wydawniczych: 13.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Rozwój kompetencji emocjonalnych w średnim i późnym dzieciństwie	13
1.1. Pojęcie emocji	14
1.2. Zdolność reprezentacji emocji w dzieciństwie	15
1.3. Nabywanie kompetencji emocjonalnych przez uczniów	18
1.4. Doświadczanie trudnych emocji w młodszym wieku szkolnym	23
Doświadczanie strachu przez dzieci	24
Przeżywanie przez dzieci złości	25
Rozmowa i modelowanie – sposoby na trudne emocje	26
Rozdział 2. Rozwój kompetencji społecznych dzieci w młodszym wieku szkolnym	28
2.1. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych	28
2.2. Wzory zachowań społecznych uczniów	31
2.3. Znaczenie samopoznania dla rozwoju społecznego	33
2.4. Obszary rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych	35
Rozdział 3. Praca w grupie jako forma wspomaganie rozwoju i terapii	38
3.1. Istota pracy w grupie	38
3.2. Procesy grupowe	40
3.3. Metody i techniki wykorzystywane w pracy z grupą	43

Rozdział 4. Kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci 6-letnich. Badania własne	51
4.1. Metodologia badań własnych	52
Przedmiot i cele pracy	52
Metody, narzędzia badawcze oraz grupa badana	53
4.2. Wyniki badań własnych	54
Trudności dzieci w zakresie umiejętności społecznych i emocjonalnych	54
Częstotliwość zgłaszanych zaleceń w pracy z dzieckiem dotyczących rozwijania kompetencji emocjonalno-społecznych	55
4.3. Wnioski z przeprowadzonych badań	58
Rozdział 5. Projektowanie programu profilaktyczno-terapeutycznego	61
5.1. Diagnoza potrzeb uczestników	61
5.2. Ogólna charakterystyka programu profilaktyczno-terapeutycznego – „Plecak szczęśliwego ucznia”	64
5.3. Idea scenariuszy zajęć programu „Plecak szczęśliwego ucznia”	65
5.4. Bloki tematyczne i cele zajęć	67
Rozdział 6. Scenariusze zajęć w ramach programu „Plecak szczęśliwego ucznia”	72
6.1. Scenariusze realizujące temat I – tworzenie i integracja grupy	72
Zajęcia 1.1. W krainie zabawy – poznamy się	74
Zajęcia 1.2. W krainie zabawy – rozpoczynamy wspólne podróżowanie	78
Zajęcia 1.3. W krainie dobrego słuchania – jak dobrze słuchać?	81
Zajęcia 1.4. W krainie dobrego słuchania – słucham cię, słuchaj mnie	86
Zajęcia 1.5. W krainie dobrego słuchania – potrafimy słuchać	89
Zajęcia 1.6. W krainie dobrych manier – normy i zasady w grupie	92
Zajęcia 1.7. W krainie dobrych manier – proszę, dziękuję	96
Zajęcia 1.8. W krainie dobrych manier – kultura w zachowaniu	101

6.2. Scenariusze realizujące temat II – poznawanie siebie samego i innych	105
Zajęcia 2.1. W krainie poznawania siebie – autoprezentacja	106
Zajęcia 2.2. W krainie poznawania siebie – autoprezentacja II	109
Zajęcia 2.3. W krainie poznawania siebie – wiadomości o mnie	112
Zajęcia 2.4. W krainie poznawania siebie – otwartość wobec innych	115
Zajęcia 2.5. W krainie poznawania siebie – mocne strony	120
Zajęcia 2.6. W krainie poznawania siebie – jaka/jaki jestem?	124
Zajęcia 2.7. W krainie poznawania siebie – balonowe „ja”	127
Zajęcia 2.8. W krainie poznawania siebie – książeczka o mnie	130
6.3. Scenariusze realizujące temat III – relacje z innymi	133
Zajęcia 3.1. W krainie przyjaźni – postawa koleżeńska	134
Zajęcia 3.2. W krainie przyjaźni – profil grupowy	139
Zajęcia 3.3. W krainie przyjaźni – supermoce i słabości	142
Zajęcia 3.4. W krainie przyjaźni – potrzeby innych	147
Zajęcia 3.5. W krainie przyjaźni – wspólna opowieść	150
6.4. Scenariusze realizujące temat IV – świat emocji i uczuć	153
Zajęcia 4.1. W krainie emocji – rozpoznawanie i nazywanie emocji i uczuć	155
Zajęcia 4.2. W krainie emocji – co czuję ja? co czujesz ty?	159
Zajęcia 4.3. W krainie emocji – stworki	165
Zajęcia 4.4. W krainie emocji – uczucia się zmieniają	170
Zajęcia 4.5. W krainie pozytywnych emocji – empatia	174
Zajęcia 4.6. W krainie pozytywnych emocji – wdzięczność	178
Zajęcia 4.7. W krainie pozytywnych emocji – odczuwamy wdzięczność	182
Zajęcia 4.8. W krainie negatywnych emocji – złość piękności szkodzi	186
Zajęcia 4.9. W krainie negatywnych emocji – dlaczego się złościmy?	192
Zajęcia 4.10. W krainie negatywnych emocji – czy strachu trzeba się bać?	196
Zajęcia 4.11. W krainie negatywnych emocji – jestem odważny	200
Zajęcia 4.12. W krainie emocji – okna emocji	204

Zajęcia 4.13. W krainie emocji – kapelusz uczuć	207
Zajęcia 4.14. W krainie emocji – gramy z emocjami	210
6.5. Scenariusze realizujące temat V – komunikacja w grupie	217
Zajęcia 5.1. W krainie komunikacji – skuteczna komunikacja	218
Zajęcia 5.2. W krainie komunikacji – jak mówić, by nas słuchano?	222
Zajęcia 5.3. W krainie komunikacji – mosty zamiast murów	225
Zajęcia 5.4. W krainie komunikacji – asertywność w praktyce	231
Zajęcia 5.5. W krainie komunikacji – rozwiązywanie konfliktów	235
Zajęcia 5.6. W krainie komunikacji – smoki są wśród nas	239
Zajęcia 5.7. W krainie komunikacji – współpraca zamiast rywalizacji	242
6.6. Scenariusze realizujące temat VI – zamknięcie pracy z grupą	244
Zajęcia 6.1. W krainie wspomnień – podsumowanie zajęć	245
Zajęcia 6.2. W krainie wspomnień – mój plecak	249
Zajęcia 6.3. W krainie wspomnień – prezent	251
Zakończenie	257
Literatura cytowana	261
Noty autorskie	267

WPROWADZENIE

Twoje szczęście jest w Tobie

John Powell

Każdy rodzic wysyłając dziecko do szkoły wyposaża go w plecak, który pomieści książki, zeszyty, piórnik, a nawet drugie śniadanie. Z pewnością każdy rodzic chciałby też umieścić w plecaku dziecka pewne kompetencje i umiejętności, takie jak: poczucie wartości, dobre relacje z rówieśnikami, adekwatną samoocenę, zdolność wyrażania emocji, umiejętność rozwiązywania konfliktów, asertywność, czy motywację do nauki.

Większość rodziców może nawet myśleć, że ich dziecko to wszystko potrafi, ale z biegiem czasu zaczynają dostrzegać, że ich oczekiwania nie pokrywają się z rzeczywistością. Również dla dziecka konfrontacja ze szkolnymi obowiązkami może okazać się zbyt trudna. Powstanie programu profilaktyczno-terapeutycznego dla uczniów w młodszym wieku szkolnym jest odpowiedzią na coraz częściej widoczne przez specjalistów problemy w zakresie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci, zwłaszcza tych rozpoczynających edukację na etapie szkolnym.

W pierwszej części niniejszej monografii została ujęta problematyka rozwoju kompetencji emocjonalnych dzieci w wieku przedszkolnym oraz szkolnym. Autorki przybliżyły pojęcie i definicje emocji oraz zdolność reprezentacji emocji w okresie dzieciństwa. Niezwykle cennym podrozdziałem jest ten poświęcony doświadczaniu trudnych emocji w młodszym wieku szkolnym. Krótko scharakteryzowane zostały strach i złość, które są najczęściej doświadczane przez dzieci. Zakończenie tego rozdziału to wskazówka dla dorosłych – najprostszy sposób wspierania dzieci w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, czyli rozmowa i modelowanie. Kolejny rozdział wprowadza w problematykę nabywania kompetencji społecznych przez dzieci. Autorki opisały rozwój umiejętności interpersonalnych, wzory zachowań społecznych, zwróciły uwagę na istotę samopoznania w rozwoju relacji interpersonalnych oraz wskazały obszary rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci,

niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania nie tylko w przestrzeni szkolnej, ale i poza szkolnymi murami. Trzeci rozdział dotyczy pracy w grupie jako formie wspomagania rozwoju i terapii dzieci. Zostały przybliżone po krótko specyfika pracy w grupie, tworzenie się procesów grupowych oraz wybrane metody technik pracy z grupą.

W czwartym rozdziale opisane zostały założenia metodologiczne badań własnych oraz dokonane próby opisu, analizy i interpretacji uzyskanych wyników. Na podstawie diagnozy potrzeb i problemów dzieci 6-letnich, kończącej edukację przedszkolną autorki poszukiwały odpowiedzi na pytanie o to, jakie aspekty z zakresu umiejętności społecznych i emocjonalnych dzieci w młodszym wieku szkolnym mogą wymagać podjęcia dodatkowych działań w pracy profilaktyczno-terapeutycznej. Druga część książki ma charakter praktyczny. Wyniki badań stanowiły podstawę do zaprojektowania autorskiego programu profilaktyczno-terapeutycznego pt. „Plecak szczęśliwego ucznia”, przeznaczonego szczególnie dla dzieci przedszkolnych 6-letnich oraz uczniów z klas 0–4.

Skierowany jest także do dzieci starszych uczęszczających do placówek opiekuńczo-wychowawczych, czy socjoterapeutycznych, biorących udział w zajęciach grupowych. Gotowe scenariusze mogą być wykorzystywane w pracy socjoterapeutycznej z dziećmi zagrożonymi niedostosowaniem społecznym lub w pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. o obniżonej sprawności intelektualnej, z zespołem Aspergera, itd.) podczas treningu umiejętności społecznych – TUS. Autorki stworzyły 45 scenariuszy zajęć, na których młodszy uczestnicy (a także i starsi) mogą rozwijać kompetencje emocjonalne i społeczne. Udział w kolejnych, zaprojektowanych blokach tematycznych zajęć pozwoli wyposażyć ucznia w przydatne umiejętności interpersonalne. Kształtowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych odbędzie się przy jednoczesnym odkrywaniu siebie, swoich możliwości i ograniczeń będących punktem wyjścia do poznania innych.

Wiele z tych propozycji mogą wykorzystać specjaliści w pracy terapeutycznej z dziećmi o specyficznych potrzebach edukacyjnych. Założeniem programu była realizacja scenariuszy w pracy grupowej dzieci, natomiast Autorki zachęcają także do wykorzystywania pomysłów i materiałów zawartych w monografii także do pracy indywidualnej (np. w pracy z emocjami, czy samooceną). Scenariusze można realizować zarówno stacjonarnie, w klasie szkolnej, jak również podczas spotkań grupowych online, które w obecnym czasie stały się naturalną zastępczą drogą komunikacji i podtrzymywania relacji interpersonalnych. W dzisiejszym świecie, bogatym w nowe technologie i łączność

cyfrową niejednokrotnie obserwuje się paradoksalnie trudności w relacjach międzyludzkich. Dzieci, które najpierw wybierały autoizolację pod wpływem fascynacji telefonem, Internetem, światem wirtualnym, obecnie są jeszcze mocniej na nią skazane przez problemy związane z pandemią, jaka ogarnęła cały świat. Ogromnego znaczenia nabiera zatem opanowanie przez dzieci od najmłodszych lat umiejętności pracy w zespole, radzenia sobie z własnymi emocjami, postawy asertywności czy nabycie kompetencji rozwiązywania konfliktów. Niniejsza książka ukazuje teoretyczne podstawy rozwoju kompetencji emocjonalnych i społecznych z punktu widzenia psychologiczno-pedagogicznego. Zawiera także implikacje praktyczne, a zaproponowane scenariusze stanowią inspirację dla nauczycieli (zwłaszcza przedszkolnych i wczesnoszkolnych, nauczycieli świetlicy) socjoterapeutów, pedagogów, psychologów, specjalistów i wszystkich osób zainteresowanych wspieraniem rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci w średnim i późnym dzieciństwie. Publikacja ta stanowi źródło materiałów wykorzystywanych przez nauczycieli, pedagogów w pracy profilaktycznej, wspierającej naturalny rozwój dzieci, jak i przez specjalistów w pracy terapeutycznej.

Książka ta powstała przy pomocy i zaangażowaniu wielu osób. Szczególne podziękowania Autorki chcą złożyć Pani dr hab. Marcie Czechowskiej-Bieludze, prof. UMCS, za wnikliwą recenzję tej monografii, za wszelkie sugestie i konstruktywne merytoryczne wskazówki. Autorki dziękują również Dyrekcji oraz kadrze pedagogicznej przedszkola za wsparcie i pomoc w prowadzeniu badań, na podstawie których opracowany został program rozwijający umiejętności społeczno-emocjonalne dzieci. Podziękowania skierowane są także do nauczycieli oraz wszystkich dzieci z przedszkoli i szkół, z którymi Autorki pracowały w czasie powstawania tej publikacji – testując scenariusze i wciągając je doskonaląc.