

# Mysle pozytywne



Temat

*Program wspomagania rozwoju  
psychospołecznego dzieci nielubianych  
przez rówieśników z powodu  
zachowań antyspołecznych*

—

Realizujący:

**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego**  
**Zakład Pedagogiki Opiekuńczej z Profilaktyką Społeczną**  
ul. Chodkiewicza 30  
85-064 Bydgoszcz  
[www.ukw.edu.pl](http://www.ukw.edu.pl)

## Cel ogólny programu



Program profilaktyki przeznaczony jest dla dzieci w wieku 10-11 lat. Działania mają na celu zmianę statusu społecznego dzieci nie lubianych poprzez rozwijanie ich zdolności decentracji poznawczej i samokontroli emocjonalnej oraz wzmocnienie ich poczucia własnej wartości.

## Cele szczegółowe

W programie szczególnie ważna jest zmiana nastawienia grupy rówieśniczej do dzieci nie lubianych z powodu swojej inności, w tym zachowań antyspołecznych. Należy stworzyć dzieciom nie lubianym warunki do rozwijania samokontroli emocjonalnej, zdolności interpersonalnych i kształtowania poczucia własnej wartości. Ważnym aspektem programu jest nauka umiejętności spojrzenia na różne sytuacje z perspektywy drugiej osoby.

Istotne z punktu widzenia dzieci nie lubianych jest stworzenie im odpowiednich warunków do zdobywania wiedzy o uczuciach i towarzyszących im emocjach, a także zachęcenie ich do nazywania emocji. Muszą również nauczyć się jaki jest związek między emocjami a sytuacjami, które ich dotyczą i konsekwencjami, do których prowadzą. Szczególnie ważne jest ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, pokazywanie ich w sposób akceptowany, a także nauka wyrażania emocji w sposób asertywny.

## Metody pracy



Działania w programie zostały zaplanowane na 40 godzin dydaktycznych, realizowanych w ciągu trzech miesięcy w cyklu dwóch spotkań 1,5-godzinnych tygodniu. Zajęcia prowadzone są przez nauczycieli – trenerów, którzy przeszli odpowiednie przeszkolenie i znają założenia i podstawy teoretyczne programu, a także formy i metody pracy z dziećmi na zajęciach mają także odpowiednie scenariusze zajęć do programu. Prowadzący program mogą realizować nauczyciele, pedagodzy, socjoterapeuci, którzy nie tylko przeszli odpowiednie przeszkolenie, ale również posiadają wcześniejszą wiedzę dotyczącą rozwoju dzieci w wieku szkolnym, znają też specyfikę funkcjonowania dzieci nie lubianych w grupie rówieśniczej i posiadają praktyczne umiejętności prowadzenia zajęć grupowych o charakterze profilaktyczno-wychowawczym.

Materiały dotyczące projektu zebrane w podręczniku zawierają informacje, które dotyczą:

- charakterystyki grupy docelowej,
- treści programu,
- metod i form pracy z dziećmi,
- czynników związanych z postawą prowadzącego utrudniających i ułatwiających komunikację z dziećmi.

Twórcy programu zalecają, aby zajęcia prowadziły dwie osoby, ponieważ mają wówczas możliwość stworzyć zespół, któremu łatwiej będzie planować, prowadzić i podsumowywać przebieg poszczególnych spotkań grupy, a także czuwać nad bezpieczeństwem dzieci w grupie i przestrzeganiem przez nie obowiązujących zasad. Daje to również poczucie pewności prowadzącym, że wszystkie kierowane do nich przez uczestników komunikaty zostaną wychwycone i prawidłowo zinterpretowane.

Twórcy programu proponują, aby zajęcia realizowane były w małych grupach, liczących nie więcej jak 10 uczniów. Daje to szansę na powodzenie działania i nawiązanie osobistych relacji między dziećmi. Celowe jest takie dobranie grupy, aby znajdowały się w niej osoby w tym samym wieku, a jeszcze lepiej, aby były to osoby z jednej klasy, w której zdiagnozowano problem. Dzięki takiemu doborowi grupy środowisko trenowania nowych umiejętności daje duże prawdopodobieństwo stosowania przez dzieci tych umiejętności poza zajęciami.

Do grupy docelowej powinny być włączone te dzieci, które spełniają następujące kryteria:

- zajmują pozycję społeczną wskazującą na brak akceptacji ze strony rówieśników z klasy szkolnej, są tak zwanymi dziećmi nielubianymi,
- w klasie zostały wskazane przez rówieśników jako przejawiające zachowania antyspołeczne (agresywne i egocentryczne),
- zostały wskazane przez wychowawcę klasy (ewentualnie pedagoga szkolnego) jako przejawiające zachowania antyspołeczne,
- uzyskały zgodę rodziców, jak również same ją wyraziły na udział w programie.

Istotne jest uzyskanie zgody rodziców na udział wszystkich uczniów w projekcie. Brak zgody rodziców i/lub brak zgody samego dziecka wykluczają jego udział w zajęciach. Nie można prowadzić działań w grupie, w której chociaż jedna osoba nie wyraziła woli udziału w programie.

Sala do prowadzenia zajęć musi być przestronna i dostosowane do tego, by pracować z grupą w kręgu, przeprowadzać zabawy ruchowe i odgrywanie scenek oraz ćwiczenia relaksacyjne.

#### Założenia



Program kierowany jest do dzieci nielubianych oraz środowiska, w którym przebywają. Przyczynami braku akceptacji mogą być:

- brak akceptacji rówieśniczej
- nieprawidłowe relacje dzieci nielubianych z rodzicami, które prowadzą do zaburzeń w rozwoju dzieci
- deficyty w obrębie kompetencji poznawczych, emocjonalnych i społecznych.

W trakcie opracowywania programu wskazano, że zdecydowana większość dzieci nielubianych zachowuje się wobec swoich rówieśników w sposób ogólnie nieakceptowany oraz agresywnie. Dzieci te nadmiernie koncentrują się na swojej osobie, reagują impulsywnie, nie potrafią wyrażać swoich emocji adekwatnie do sytuacji, są skłonne do wybuchów złości, a także kłótniwe.

Przygotowując się do programu dokonano założenia, że w wyniku powtarzania wielokrotnie tej samej informacji i prezentowania poprawnych wzorców, które są zupełnie inne niż te, które prezentują dzieci nielubiane, doprowadzimy do zmiany ich schematu postrzegania świata, sposobu zachowania wobec innych, nauczymy rozpoznawania emocji i zachowań empatycznych. Również pozostali członkowie grupy mogą nauczyć się nowych sposobów rozwiązywania konfliktów, mówienia o emocjach i radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Uznano także, że osoba prowadząca zajęcia z założenia akceptuje daną grupę, nie ocenia żadnego z uczestników i nie wyraża o nim opinii, dzięki temu ma możliwość nawiązania bliższego niż zazwyczaj kontaktu z grupą.

#### Opis programu



Program zakłada, że w trakcie wspólnych spotkań i ćwiczeń z rówieśnikami dzieci nauczą się, jak okazywać emocje, radzić sobie z nimi i co tak naprawdę one powodują w nas i naszym otoczeniu. Ważnym elementem pracy jest stworzenie uczniom warunków do dokonywania porównań społecznych, dzięki temu mogą oni wykształcić w sobie świadomość, że każdy ma prawo w inny sposób okazywać uczucia i zachowywać się odmiennie w różnych sytuacjach społecznych. Najważniejsze jednak jest to, że dzieci w trakcie udziału w programie uczą się rozpoznawania i radzenia sobie z własną złością w taki sposób, aby nie wyrządzić krzywdy sobie i innym. Dlatego tak istotne jest wyćwiczenie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji i związanych z nimi stanów psychicznych oraz fizycznych. Doskonale efekty daje w tym zakresie odgrywanie scenek powstających na bazie przeżyć i historii uczestników. Dzieci uczą się wówczas jaki związek mają ich emocje i ich nieprawidłowe wyrażanie na środowisko, w którym przebywają. Scenki odwołują się do różnych strategii regulacji emocji (wykorzystując poznane techniki fizjologiczne, umysłowe i behawioralne). Aby prawidłowo interpretować uczucia innych osób uczniowie wchodzą w różne role, zamieniają się nimi, powtarzają je po upływie pewnego czasu, w efekcie takiego działania mają możliwość określić się w każdej z ról, nazwać emocje i określić, w jaki sposób oddziałują one

na grupę rówieśniczą. Ćwiczenia te stanowią bazę do dalszego działania, które ma na celu wyjaśnienie, jak oceniamy innych ludzi, czy przez pryzmat własnego punktu widzenia, czy też zastanawiamy się, dlaczego dana osoba zareagowała w taki a nie inny sposób, staramy się ją zrozumieć i nie negujemy jej emocji. Ważne jest również podkreślenie w tej części programu, że wydawanie sądów o innych osobach, kiedy nie mamy pełnej wiedzy o przyczynach zachowania, czy też reakcji tej osoby, możemy bardzo mocno skrzywdzić taką osobę i na długie lata obciążyć ją piętnem dziecka nielubianego. Aby wzmocnić u uczniów poczucie własnej wartości, każdy z nich określa swoje mocne strony, co im wychodzi najlepiej, co mogą zaoferować innym, jak podzielić się tymi wartościami. Wzmocnienie własnej siły uczestnicy mogą również czerpać z przypisanej im przez nauczyciela roli lidera podczas realizacji różnych zabaw i ćwiczeń, liderem ma szansę zostać każdy z uczestników programu.

W programie wprowadzono również zadania domowe, które polegają na obserwacji siebie i innych w różnych emocjonalnie sytuacjach, próba określenia własnej reakcji, przyczyny tej reakcji, jakie efekty te emocje przyniosły na relacje z innymi. Stany te są omawiane podczas kolejnych zajęć z grupą.

## Ewaluacja



Program przeszedł ewaluację na wielu płaszczyznach. Po pierwszych działaniach uznano, że należy wydłużyć czas udziału uczniów w programie z 20 do 32 spotkań, miało to na celu umożliwienie dzieciom lepszego utrwalenia rozwijanych umiejętności. Czas został wydłużony, aby zwiększyć liczbę ćwiczeń praktycznych, zajęć ruchowych, zabaw plastycznych, odgrywania scenek.

Wyniki skuteczności opracowanego programu wskazują wyraźnie, że udział dzieci nielubianych w zajęciach wpłynął na poprawę ich statusu społecznego w grupie, zwiększył samokontrolę w zakresie emocji, szczególnie w zahamowaniu reakcji agresywnych. Po 8 miesiącach od zakończenia programu ponownie zweryfikowano sytuację w grupie, pokazało to, że zmiany, które zaszły w grupie są trwałe, dzieci nielubiane podniosły swój status społeczny w klasie, są lepiej postrzegane przez rówieśników i dorosłych.