

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DZIECKA

cz. 1

I. Komunikowanie się

Skuteczna komunikacja sprzyja współpracy, zaufaniu, wzajemnemu szacunkowi oraz wiedzy na temat innych ludzi. Rozmowa z przyjaciółmi o problemach może pomóc dzieciom nauczyć się, w jaki sposób wyrażać i regulować swoje emocje oraz zachowania.

Strategia:

1. **Spójrz** na drugą osobę.
2. **Podejdź** do tej osoby, pozostań w odległości na wyciągnięcie ramienia od niej.
3. **Skiń do niej ręką** lub **uśmiechnij się** do niej.
4. **Powiedz**, jak się nazywasz. *Cześć mam na imię...*
5. **Poczekaj i posłuchaj**, jak druga osoba się przedstawia, lub zapytaj ją, jak ma na imię.
6. **Powiedz** *Miło cię poznać.*
7. **Poczekaj** na odpowiedź drugiej osoby.
8. **Zadaj** drugiej osobie pytanie. Na przykład *W co lubisz się bawić?*
9. **Zaczekaj** na odpowiedź drugiej osoby i **wysłuchaj** jej.
10. **Zareaguj**, prosząc drugą osobę o opowiedzenie czegoś więcej na dany temat. Na przykład *Czy piłka nożna jest twoim ulubionym sportem?*

II. Przyjazna rozmowa

Przyjazne i pozytywne relacje dziecka z dorosłym rozwijają się przez pozytywne wymiany konwersacyjne, które odzwierciedlają zdolność do współpracy w zabawie, rozwiązywania konfliktów oraz dyskusowania uczuć i podzielanych doświadczeń. Badania dowodzą, że dzieci, które używają umiejętności prospołecznych, takich jak *przyjazna rozmowa*, częściej odczuwają satysfakcję z nawiązywania i podtrzymywania przyjaźni.

Strategia:

1. **Podejdź** do drugiej osoby w przyjazny sposób (nie wbiegaj na nią, nie stawaj jej tuż przed nosem).
2. **Stań** w odległości na wyciągnięcie ramion od tej osoby.
3. **Uśmiechnij się** do niej!
4. **Porozmawiaj** z nią w przyjazny sposób (niezbyt głośno).

III. Przedstawianie się

Dzieci używają różnych umiejętności komunikacyjnych i interakcyjnych, aby nawiązać przyjaźnie i zdobyć akceptację rówieśników. Kompetencje społeczne w relacjach z rówieśnikami wiążą się z lepszymi umiejętnościami społecznymi, dostosowaniem emocjonalnym oraz umiejętnościami akademickimi podczas całego okresu dzieciństwa i adolescencji.

Strategia:

1. **Spójrz** na drugą osobę.
2. **Podejdź** do tej osoby.
3. **Poczekaj** aż ta osoba na Ciebie spojrzy.
4. **Powiedz** tej osobie, jak masz na imię. *Cześć nazywam się...*

5. **Zrób krótką przerwę i posłuchaj**, żeby dowiedzieć się, czy druga osoba także powie ci, jak ma na imię. Jeśli zapomni to zrobić, zapytaj ją: *Jak masz na imię?*
6. **Powiedz**: *Miło cię poznać*.

IV. Przedstawianie innych

Badania dowodzą, że wysoki poziom pozytywnych interakcji z rówieśnikami, do których należy przedstawianie innych, stanowi bufor przeciwko rozwojowi agresji wobec rówieśników i problematycznych zachowań. Małe dzieci, które cały czas pozostają w pozytywnej interakcji z rówieśnikami, częściej doświadczają kooperacyjnych i prospołecznych interakcji w zabawie z rówieśnikami w późniejszym dzieciństwie.

Strategia:

1. **Spójrz** na inne osoby.
2. **Wypowiedz** imię jednej z osób, a następnie **powiedz** jej, jak ma na imię inna osoba. *Marku, to jest Ania*.
3. **Wypowiedz** imię tej drugiej osoby i **powiedz** jej, jak ma na imię pierwsza osoba. *Aniu, to jest Marek*.
4. **Powiedz** o czymś, co obie te osoby lubią, na przykład: *Oboje lubicie lody czekoladowe*.

V. Włączanie do rozmowy

Aby skutecznie dołączyć do rówieśników pozostających ze sobą w interakcji, dzieci muszą posiadać dobre umiejętności samokontroli oraz umiejętności społeczne. Angażowanie się w złożone zabawy z rówieśnikami, dogadywanie się z nimi, wymaga używania umiejętności społecznych koniecznych do rozwiązywania konfliktów, współpracy i przedstawiania swoich pomysłów. Te umiejętności z kolei łączą się z akceptacją rówieśników i niższym poziomem agresji oraz wycofania się z grupy rówieśniczej w dzieciństwie.

Strategia:

1. **Spójrz** na rozmawiających ze sobą ludzi i uśmiechnij się.
2. **Poczekaj**, aż ludzie ci przestaną na chwilę rozmawiać.
3. **Zacznij** rozmawiać z nimi o czymś, co nawiązuje do tematu ich rozmowy.
4. **Jeśli** zostaniesz zignorowany, **odejdz** i **zrób** coś innego.

VI. Dołączanie do zabawy grupowej

Dołączając do zabawy grupowej, dzieci używają zwykle kombinacji strategii prospołecznych / asertywnych, pasywnych i kreatywnych. Niektóre dzieci używają strategii skoncentrowanych na grupie, takich jak formułowanie propozycji, w jaki sposób zmodyfikować grę / zabawę, aby mogły one do niej dołączyć. Wykorzystywanie przez dzieci kreatywnych sposobów rozwiązywania problemów jest szczególnie korzystne, kiedy trzeba radzić sobie z sytuacjami społecznymi stanowiącymi wyzwania, takimi jak negocjowanie kolejności ról podczas gier i zabaw.

Strategia:

1. **Stań** w pobliżu grupy i **przyjrzyj się** aktywności jej uczestników.
2. **Wygłoś** pozytywny komentarz na temat ich gry, taki jak *Niezły strzał!* lub *Ale to fajne!*
3. **Zaangażuj się** w działanie podobne do gry, w którą bawi się grupa.

4. **Poproś** o włączenie cię do zabawy grupowej, na przykład: *Czy mogę pobawić się z wami?*

VII. Opowiadanie o sobie

Ujawnianie innym swoich opinii odczuć może zwiększać poczucie dobrostanu dzieci oraz jakość ich więzi z innymi. Opowiadanie przyjacielowi o swoich zainteresowaniach, osiągnięciach, problemach i doświadczeniach emocjonalnych może zwiększać poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i wsparcia oraz stanowić bufor wobec afektu negatywnego.

Strategia:

1. **Spójrz** na osobę, z którą chcesz porozmawiać.
2. **Pomyśl** o tym, co chcesz powiedzieć tej osobie. *Naprawdę chcę opowiedzieć Zosi o moim nowym piesku.*
3. **Zapytaj** przyjaciółkę, czy nie ma nic przeciwko temu, żebyś jej coś opowiedziała. *Hej, Zosiu, czy chcesz usłyszeć coś fajnego?*
4. **Poczekaj** aż druga osoba zgodzi się na twoją propozycję i zacznij mówić.
5. **Zrób to!** Powiedz swojej przyjaciółce, czym się chcesz z nią podzielić. *Zosiu, w ten weekend dostałam nowe zwierzątko.*
6. Jeśli twoja przyjaciółka zacznie zadawać pytania takie jak: *Ooo, to super, jakie dostałaś zwierzątko?* **Udziel** jej więcej informacji.

VIII. Dzielenie się czymś z innymi

Dzieci przejawiające zachowania prospołeczne, takie jak dzielenie się, pomaganie innym i proszenie innych o pomoc częściej odnoszą sukcesy w nauce i są lepiej przystosowane do życia. Dzielenie się posiadanymi rzeczami stanowi dla innych komunikat na temat żywnionej do nich sympatii oraz mówi o tym, co się lubi oraz czego się nie lubi.

Strategia:

1. **Zdecyduj**, czy masz coś, czym chcesz się podzielić, na przykład: *Chcę podzielić się moimi ciastkami.*
2. **Wybierz** osobę, z którą chcesz się podzielić, na przykład: *Chcę się podzielić z Jankiem.*
3. **Pomyśl** o tym, kiedy chcesz się podzielić, na przykład: *Podzielę się nimi z Jankiem w czasie najbliższej przerwy.*
4. **Podziel się!** Powiedz Jankowi: *Chcę się podzielić z tobą moimi ciastkami w kształcie zwierzątek. Chcesz trochę?*

IX. Dowiadywanie się czegoś o innych

Dzieci mogą dowiadywać się o sobie różnych rzeczy, opowiadając sobie wzajemnie o swoich zainteresowaniach, opowiadając kawały i uczestnicząc w sportach. Zdobywanie informacji na temat innych wymaga od dzieci umiejętności skutecznego słuchania tego, co mówią inni, łączenia ze sobą informacji, które uzyskały wcześniej oraz umiejętności samokontroli.

Strategia:

1. **Spójrz** na osobę, z którą chcesz porozmawiać.
2. **Pomyśl** o tym, czego chciałbyś dowiedzieć się o tej osobie.
3. **Zadaj** tej osobie jakieś pytanie, na przykład *Co najbardziej lubisz jeść? Jaka jest twoja ulubiona gra komputerowa?* lub *Czy masz brata albo siostrę?*

4. **Posłuchaj**, co odpowie ci druga osoba.
5. **Poczekaj**, aż skończy mówić.
6. **Zadaj więcej pytań**, jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej. *O rany, naprawdę masz pięciu braci? Jak mają na imię? Lub Ile lat mają twoi bracia?*

X. Aktywne słuchanie

Wykorzystanie aktywnego słuchania pomaga w budowaniu zaufania i pozytywnych relacji. Dzieci, które są aktywnymi słuchaczami, są skłonne do zadawania odpowiednich pytań i do formułowania empatycznych wypowiedzi kierowanych do innych osób.

Strategia:

1. **Przerwij** robienie tego, co robisz.
2. **Uspokój** swoje ręce i nogi!
3. **Spójrz** na osobę, która do ciebie mówi.
4. **Nawiąż** z nią dobry kontakt wzrokowy.
5. **Kiwnij** potakująco głową, jeśli zrozumiesz, co ta osoba mówi.

Opracowała Monika Król-Okopna

Na podstawie Linda A. Reddy *Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka*