

**„Ty decydujesz jak Reagujesz”
– Profilaktyka samobójstw dzieci i młodzieży
poprzez wzmacnianie odporności psychicznej i zapobieganie agresji rówieśniczej
wśród dzieci i młodzieży w latach 2021-2022**



TY DECYDUJESZ JAK REAGUJESZ

Materiały dla Nauczycieli



Szpital Babińskiego
w Krakowie

INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



Program realizowany ze środków finansowych Województwa Małopolskiego

Czym są kompetencje społeczno-emocjonalne ?

Istotnym czynnikiem w rozwoju dziecka jest to, **w jaki sposób nawiązuje i utrzymuje relacje z innymi**. Wysokie kompetencje społeczno-emocjonalne są bardzo ważne dla poczucia zadowolenia z życia i osiągnięcia sukcesu życiowego. Umiejętności społeczne to pojęcie-parasol, pod którym ukrywa się to, w jaki sposób odnosić się do innych, komunikować się z nimi, jak nawiązywać i utrzymywać znajomości i przyjaźnie, współpracować z innymi oraz zachowywać się w sytuacjach społecznych. To, w jaki sposób dzieci i młodzież funkcjonują społecznie ma znaczący wpływ na ich zachowanie, relacje interpersonalne, zaangażowanie w różne aktywności, a nawet osiągnięcia szkolne. Umiejętności społeczne pozwalają nam także dawać i prosić o pomoc – są więc ważnym elementem ochronnym dla zdrowia psychicznego. Wsparcie społeczne jest bardzo ważnym czynnikiem, który pozwala nam **radzić sobie z sytuacjami trudnymi**. Osoby, które mają niskie zasoby społeczne częściej odczuwają lęk czy bezradność.

Aby sprawnie funkcjonować w świecie społecznym człowiek potrzebuje rozwinąć zdolność do rozumienia własnych reakcji, stanów emocjonalnych, a także adekwatnie odnosić się do emocji i motywacji innych osób. Umiejętności te nazywamy kompetencjami emocjonalnymi. Rozwój społeczno-emocjonalny jest tym, co w dużej mierze kształtuje formującą się osobowość i determinuje funkcjonowanie w dalszych okresach życia.

Do najważniejszych kompetencji społeczno-emocjonalnych zaliczamy:

1. **Samoświadomość** – zdolność do rozpoznawania własnych emocji i uczuć, jak również adekwatne ich wyrażanie. Dziecko charakteryzujące się wysokim stopniem samoświadomości potrafi na przykład sprawnie rozróżnić kiedy jest złe, a kiedy zestresowane.
2. **Samoregulacja** – umiejętność „zarządzania” swoimi emocjami, w szczególności przeżywanymi jako trudne. Osoba o rozwiniętej zdolności samoregulacji potrafi dostosować strategie radzenia sobie do sytuacji. W związku z tym, techniki te stają się skuteczne i przynoszą ukojenie.

3. **Świadomość społeczna** – obejmuje kompetencje w zakresie identyfikacji i pojmowania myśli, uczuć i perspektywy innych osób. Bardzo dobrze odzwierciedla to powiedzenie - „być w czyjejs skórze”. Jest to więc w dużej mierze tożsame z rozwiniętą empatią. Świadomość społeczna to także zdolność do rozumienia i respektowania norm społecznych i etycznych.

4. **Umiejętności relacyjne** – zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi. Wymaga rozwinięcia kompetencji komunikacyjnych, mediacji, negocjacji oraz współpracy. Te umiejętności powinny być realizowane w bezpiecznych i znaczących relacjach.

5. **Podejmowanie decyzji** – szeroki wachlarz umiejętności sprzyjających sprawnemu i odpowiedzialnemu podejmowaniu decyzji. Kiedy podejmujemy decyzję w sposób sprawny, jesteśmy w stanie zrozumieć problem, przewidzieć konsekwencje swojego wyboru czy też dokonać wtórnej oceny swojego postępowania.

Rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych

Ważne etapy w rozwoju społeczno-emocjonalnym możemy ocenić obserwując sposób reagowania emocjonalnego, rozumowania moralnego czy komunikowania się z innymi. Już w okresie wczesnego dzieciństwa odnotowuje się rozwój w zakresie empatii i rozumowania



moralnego. Większość dzieci w wieku przedszkolnym potrafi utrzymywać pozytywne relacje z innymi, a także stopniowo rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie z konfliktami. Wraz z rozwojem dzieci rozwijają poczucie tożsamości (w tym tożsamości społecznej), sprawniej identyfikują i komunikują emocje oraz stosują bardziej elastyczne sposoby radzenia sobie z frustracją. W okresie adolescencji kompetencje te kształtują funkcjonowanie w bliskich relacjach, nawiązywanie relacji intymnych czy rozumienie złożonych sytuacji społecznych. **Zasoby te są ważną komponentą dojrzałości szkolnej, a deficyty w ich zakresie bywają wyraźnie obserwowane w procesie socjalizacji, w dużej mierze zachodzącym w środowisku szkolnym.**

Chociaż problemy w zakresie rozwoju społeczno-emocjonalnego często wiąże się z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, nie zawsze jest to prawda. Pomimo tego, że wiele dzieci rozwija te umiejętności w sposób spontaniczny, **niektóre z nich potrzebują w tym zakresie dodatkowego wsparcia.** Dotyczy to w szczególności dzieci, które doświadczają trudności emocjonalnych, w tym spowodowanych powszechnie diagnozowanymi w okresie rozwojowym zaburzeniami lękowymi czy depresyjnymi. Należy pamiętać, że objawy większości zaburzeń ogólnorozwojowych i emocjonalnych dotyczą w dużej mierze sfery społecznego funkcjonowania dziecka.

Nieprawidłowo zaopiekowane trudności w rozwoju społeczno-emocjonalnym mogą przyczyniać się do wielu niekorzystnych okoliczności, utrudniających harmonijny rozwój osobowy. Obejmują one między innymi doświadczanie **izolacji i przemocy rówieśniczej**, objawów lękowo-depresyjnych oraz, w rezultacie, niskich osiągnięć szkolnych. Biorąc pod uwagę dalszy rozwój, problemy te mogą skutkować nawet poważnymi trudnościami w wypełnianiu dojrzałych ról w dorosłym życiu.

Wspieranie wśród uczniów rozwoju społeczno-emocjonalnego stanowi podstawę świadomej edukacji opartej na zasobach. Redukuje zjawisko przemocy rówieśniczej, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, sprzyja zdrowiu psychicznemu społeczności szkolnej.

Czy umiejętności tych można się nauczyć ?

Istnieje pełna zgoda co do tego, że **kompetencje społeczno-emocjonalne mogą być kształtowane i modyfikowane w toku rozwoju**. Interwencje mające na celu wspieranie dzieci i młodzieży w rozwoju społeczno-emocjonalnym przynoszą pozytywne rezultaty. Istotne w tym zakresie jest uwspólnienie oddziaływań w podstawowych środowiskach – rodzinnym i edukacyjnym. Wspieranie dziecka w rozwoju społeczno-emocjonalnym to ważny element pozytywnego rodzicielstwa, pozwalający budować wzajemne zrozumienie, poczucie bezpieczeństwa, a także wyposażyć dziecko w swoistą tarczę umożliwiającą czerpanie radości z życia w świecie społecznym.

Czemu umiejętności te są ważne ?

Kompetencje społeczno-emocjonalne są **czynnikiem chroniącym dziecko przed doświadczaniem przemocy** i odrzucenia ze strony innych. Czemu tak się dzieje ? Przemoc w relacjach wzmacniana bywa przez taki sposób reagowania, który nie jest obronny i nie wiąże się z wykonaniem konkretnych działań. Osoby asertywne, chroniące swoje granice i prawa, a także umiejętnie reagujące w sytuacji konfliktu rzadziej doświadczają przemocy. Należy pamiętać, że doświadczanie przemocy jest czynnikiem niezwykle obciążającym zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. W tym kontekście, **wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych pełni ważną rolę w profilaktyce zaburzeń psychicznych**. Pośród innych umiejętności chroniących przed doświadczeniami przemocowymi można wymienić stabilne poczucie własnej wartości, rozpoznawanie własnych emocji (m.in. pozwalające zidentyfikować nieodpowiednie komunikaty i działania ze strony innych). Musimy pamiętać przy tym, że wnioski te w żaden sposób nie stanowią usprawiedliwienia dla przemocy samej w sobie. Ponadto, istnieje wiele innych czynników, takich jak mało bezpieczne środowisko czy brak superwizji osoby dorosłej, które sprzyjają agresji rówieśniczej. Badania jednoznacznie pokazują, że osoby z wysokimi zasobami społeczno-emocjonalnymi osiągają lepsze wyniki w nauce, nawiązują bardziej bezpieczne i satysfakcjonujące relacje z innymi, rzadziej nadużywają substancji psychoaktywnych. Ponadto, lepiej radzą sobie z kryzysami i mają większy poziom zadowolenia z życia.

Praktyka czyni mistrza

Podobnie jak w przypadku każdej innej umiejętności, praktyka jest nieodłącznym elementem nabywania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Aby rozwijać się i wzrastać, dzieci i młodzież potrzebują doświadczenia „z pierwszej ręki”. Dzięki doświadczeniom społecznym uczą się przyjmować perspektywę innych, kształtują mechanizmy



samoregulacyjne, umiejętności w zakresie współpracy i wymiany.

Jaką rolę pełni szkoła ?

Poza nauką przedmiotów akademickich, szkoła może wspierać rozwój uczniów w obszarze relacji z innymi, tożsamości, kontroli emocji oraz innych zasobów sprzyjających odporności psychicznej.

Szkoła jest miejscem, w którym większość aktywności ucznia odbywa się w kontekście społecznym. Może mieć to



obserwowalne konsekwencje. Dzieci,

które przeżywają trudności społeczne często gorzej radzą sobie z wyzwaniami edukacyjnymi ze względu na **niskie poczucie własnej wartości, wyuczoną bezradność, niską motywację do działania.**

Tworzenie pozytywnego klimatu szkoły

Pozytywny klimat szkoły może w dużej mierze wpłynąć na proces uczenia i rozwój psychospołeczny uczniów. Badania wskazują, że klimat szkolny ma wpływ na takie zmienne jak poczucie własnej wartości uczniów, poczucie społecznej przynależności i zaangażowanie, kształtuje zachowania prospołeczne i zwrotnie wpływa na zdrowie psychiczne społeczności szkolnej.

Na pozytywny klimat szkoły składa się wiele czynników. Należą do nich przede wszystkim:

- **Bezpieczeństwo** – rozumiane zarówno jako poczucie braku zagrożenia ze strony osób przebywających w środowisku szkolnym, jak też poczucie bycia w stabilnym, przewidywalnym środowisku. Sprzyja mu efektywne i decyzyjne zarządzanie.
- **Spójność i zaangażowanie** – stopień w jakim członkowie społeczności szkolnej czują się związani ze sobą i mają poczucie przynależności grupowej; powoduje zwiększenie zaangażowania we wspólne działania i wartości
- **Uważność** – poczucie, że inni członkowie społeczności są sobą zainteresowani, zwracają wzajemnie uwagę na swoje potrzeby
- **Stabilne relacje** – stopień, w jakim uczeń/nauczyciel jest zadowolony z jakości relacji interpersonalnych w szkole; dotyczy nie tylko więzi między uczniami, ale także bywa odbiciem relacji pomiędzy kadrami pedagogicznymi.

Jaką rolę pełni nauczyciel ?

Dzieci zdobywają umiejętności społeczno-emocjonalne w toku doświadczeń społecznych. To praktyka – obserwacja i uczestniczenie w relacjach – pozwala im szlifować warsztat umożliwiający sprawne komunikowanie się i bezpieczne bycie blisko innych. Nie wszystkie dzieci zdobywają taki warsztat bezwysiłkowo i automatycznie. Często konieczne jest aktywne wsparcie osób z zewnątrz. Biorąc pod uwagę wzrastającą skalę problemów natury psychicznej w wieku rozwojowym, warto zauważyć potrzebę aktywnego uczestniczenia w rozwoju społeczno-emocjonalnym uczniów.

Nauczyciele mogą kształtować społeczno-emocjonalne kompetencje uczniów na wiele sposobów. Obejmują one między innymi odpowiednią organizację materiału, bazującą na interakcjach pomiędzy dziećmi czy tworzenie bezpiecznego środowiska.

Jak możesz pomóc swoim uczniom ?

Twórz relacje oparte na zaufaniu

Relacja pomiędzy dzieckiem a nauczycielem, oparta na zaufaniu i trosce jest bardzo ważna dla jego prawidłowego rozwoju. Dzieci i młodzież mające takie doświadczenia w relacji z nauczycielami są **bardziej aktywni w procesie dydaktycznym, ciekawi poznawczo, chętniej zadają pytania, rozwiązują problemy oraz podejmują wyzwania.** Pozytywna relacja z nauczycielem jest ważnym źródłem poczucia bezpieczeństwa i przynależności, kształtując zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Tworzenie bezpiecznej relacji z uczniem nie jest łatwe. Wymaga czegoś więcej niż bycie miłym i zaangażowanym. Wymaga od nauczyciela dawania ciepła, zainteresowania, szacunku i troski.

Wyrażaj sympatię i zainteresowanie

Sympatia i zainteresowanie – również w trudnych momentach relacji z uczniem – jest niezwykle ważne dla jego samopoczucia. To, w jaki sposób je okazujesz w dużej mierze kształtuje styl nawiązywania więzi z innymi na dalszych etapach rozwoju. Wymaga to od nauczyciela dużego poziomu samoświadomości swoich reakcji i sposobu bycia. Wyraz twarzy, ton głosu, gesty (poklepanie po ramieniu, uścisk dłoni),



kontakt wzrokowy uzupełniają komunikaty werbalne. Nie bój się okazywać uczniom sympatii. Wtedy kiedy są ku temu sprzyjające okoliczności, zapewnij ich o niej („Długo się nie widzieliśmy, tęskniłam za wami”, „Lubię widzieć was uśmiechniętych”, „Cieszę się, że was widzę”).

Szanuj i troszcz się o każdego ucznia

Oczywistym jest, że odczuwasz różne emocje w stosunku do uczniów. Wpływa na to zarówno ich zachowanie, predyspozycje indywidualne i zasoby społeczne, jak również Twoje własne preferencje i doświadczenia. Pamiętaj – okazywanie troski i uwagi nie jest równoznaczne z akceptacją pewnych zachowań. Dotyczy przecież także stawiania równych wymagań i oczekiwań, ale także zapewniania równego wsparcia. Postaraj się uważnie słuchać wszystkich uczniów. Daj im szansę wypowiedzenia swojego zdania i perspektywy, nawet jeśli nie zgadzasz się z nimi. Szanuj ich uczucia, nawet jeżeli są one dla Ciebie trudne. Pamiętaj, że dzieci, które czują się bezpiecznie, będą bardziej otwarte na próbowanie nowych, bardziej adaptacyjnych sposobów reagowania. Spróbuj poświęcać dzieciom pewną ilość czasu w relacji jeden na jeden. Choć w obecnych warunkach edukacyjnych nie jest to łatwe, personalny komentarz, słowo otuchy czy osobista uwaga będą wiele dla nich znaczyć. Pamiętaj – nie zawsze efekt swoich działań zauważysz od razu. Czasami Twój wysiłek uwidoczni się dopiero w dalszych etapach rozwoju. Nastolatkowie i osoby dorosłe często wspominają osoby wspierających ich nauczycieli jako bardzo ważne postacie w życiu. **Nawet jeśli teraz czujesz się bezradny, Twój wysiłek jest inwestycją w zdrowie i samopoczucie dziecka w przyszłości.**

Promuj współdziałanie i postawy prospołeczne w procesie edukacji

Przygotowując i zapoznając uczniów z materiałem, bądź uważny na relacyjne aspekty procesu edukacji. Zachęcaj uczniów do pracy w grupach, moderuj pojawiające się konflikty i pomagaj w ich rozwiązywaniu. Dobierając uczniów w pary zwróć uwagę na korzyści płynące ze wspólnego celu. Dbaj o



tożsamość i integrację grupy rówieśniczej. Dziel się z uczniami swoimi obserwacjami i zachęcaj do udzielania pomocy i wsparcia („Wydaje mi się, Tomku, że trudno ci się zaangażować. Spróbujemy wspólnie zrobić coś, żeby było ci łatwiej”). Wzmacniaj pozytywne reakcje i pożądane zachowania.

Bądź właściwym modelem

Pamiętaj o tym, że dzieci rozwijają swoje umiejętności w dużej mierze obserwując innych. Okazuj szacunek, dbaj o spójność komunikatów, używaj zrozumiałego języka. Odnos się do ludzi (uczniów, nauczycieli, innych pracowników szkoły) w sposób świadomy. Pokazuj, że nieporozumienia można rozwiązywać.

„Przepraszam”

Pamiętaj, że wiele błędów można naprawić i pokazuj to dziecku. **Nie obawiaj się, że przeproszając i przyznając się do błędów utracisz swoją pozycję wobec uczniów.** To bardzo powszechny mit. Przeproszając pokazujesz dziecku, że konflikt nie musi nieść za sobą nieodwracalnych konsekwencji, a problemy można często rozwiązywać. Wyjaśniając motywy swojego postępowania („Przepraszam, nie powinnam była tak do Was mówić. Czasem po prostu wychodzę z siebie kiedy jesteście tak głośno”) wspierasz świadomość społeczną uczniów.

Precyzja komunikatów

Nauka kompetencji społeczno-emocjonalnych polega przede wszystkim na modelowaniu i kształtowaniu pozytywnych zachowań i wzorców. Osoby w najbliższym otoczeniu dziecka powinny więc skupić się na tym, czego oczekują od dziecka. Postaraj się precyzować dokładnie, czego oczekujesz od ucznia. Lepszym pomysłem będzie omówienie w jaki sposób należy zwracać się do innych, niż ogólna uwaga na temat tego, że nie należy ignorować innych w rozmowie.

Niektóre dzieci potrzebują dodatkowego wsparcia w rozwoju. Choć to rodzice odpowiedzialni są za diagnozę i terapię dziecka, często czują się zagubieni. Czasem na skutek tego wydają się nie być zainteresowani sprawami dziecka lub okazywać niechęć wobec Twoich sugestii. Zaopatrz ich w wiedzę na temat tego, gdzie mogą uzyskać wsparcie:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – miejsce, które współpracuje ze środowiskiem edukacyjnym dziecka. Poinformuj rodzica, do której poradni przynależy uczeń. Dziecko może uzyskać tam pomoc w diagnozie zaburzeń rozwojowych i trudności emocjonalnych. To tam rodzic uzyska pomoc w formalnościach dotyczących np. dostosowania wymagań szkolnych do potrzeb dziecka, nauczania indywidualnego czy orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne mają też ofertę przeznaczoną dla rodziców.

Psycholog/pedagog szkolny – poinformuj rodzica o możliwościach wsparcia dziecka na terenie szkoły. Informuj obie strony o swoich spostrzeżeniach i wątpliwościach. Traktuj psychologa/pedagoga szkolnego jako ważnego członka zespołu.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – placówka zajmująca się diagnozą oraz leczeniem zaburzeń psychicznych w wieku rozwojowym. Rodzic otrzyma tam opiekę psychiatryczną i/lub wsparcie terapeutyczne dla swojego dziecka. Większość Poradni Zdrowia Psychicznego funkcjonuje przy szpitalach psychiatrycznych i pediatrycznych. Coraz częściej znajdują się one w strukturze nowo powstających Centrów Zdrowia Psychicznego.

Postaraj się rozmawiać ze swoimi uczniami o zdrowiu psychicznym. Powiedz im, jak o nie dbać. Buduj w nich pozytywny obraz personelu zajmującego się diagnozą i leczeniem zaburzeń psychicznych.

Powiedz, że chodzenie do psychologa czy psychiatry nie jest powodem do wstydu. Może to zachęcić uczniów do rozmowy o swoich trudnościach, ułatwić uzyskanie pomocy kiedy będzie potrzeba, a także wzmocni w nim empatię wobec osób z problemami zdrowia psychicznego. Postaraj się kontrolować to, w jaki sposób mówisz o problemach ze zdrowiem psychicznym. Nie dewaluj ich nawet w żartach („Ty nadajesz się tylko do psychiatryka!”).

Szacuje się, że co czwarta osoba przeżywa w ciągu życia poważny kryzys psychiczny.

Co jeżeli to rodzic jednego z Twoich uczniów?

Zasoby internetowe dla Nauczycieli:

- [Gdzie szukać pomocy? - Cyfrowobezpieczni.pl - Bezpieczna Szkoła Cyfrowa \(www.cyfrowobezpieczni.pl\)](http://www.cyfrowobezpieczni.pl)
- [800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci \(https://800100100.pl\)](https://800100100.pl)
- [Strona główna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę \(fdds.pl\)](http://fdds.pl)
- [Strona Główna - Centrum Pozytywnej Edukacji \(pozytywnaeducacja.pl\)](http://pozytywnaeducacja.pl)
- [Bezpieczna szkoła \(men.gov.pl\)](http://men.gov.pl)
- www.profilaktykawmalopolsce.pl – programy profilaktyczne realizowane przez Województwo Małopolskie
- www.tydecydujesz.babinski.pl – strona internetowa Programu
- www.babinski.pl – strona Szpitala Klinicznego im. dr.J.Babińskiego SPZOZ w Krakowie

Polecana literatura:

- Dambach Karl E (2008). Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Deptuła, M. (2013). Odrzucenie rówieśnicze. Profilaktyka i terapia, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Greene RW (2014). Trudne emocje u dzieci: jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole, Edgard.
- Grzywniak C, Syfa B, Vaškevič-Buś B (2019). Kompetencje społeczne uczniów w młodszym wieku szkolnym, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Guerin S, Hennessy E (2008). Przemoc i prześladowanie w szkole. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jegier A, Szurowska B (2017). Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami, Difin.
- King G (2003). Umiejętności terapeutyczne nauczyciela, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lasota, A (2021). Trening umiejętności emocjonalnych i społecznych dzieci, Difin.
- Malek R (2019). Dzień dobry, moje kłopoty : pomoc dla uczniów z trudnościami w zachowaniu w codziennych sytuacjach społecznych : opowiadania i karty pracy, Wydawnictwo Harmonia.
- Ostrowska K. Tatarowicz J (1998). Zanim w szkole będzie źle, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Potempska E, Sobieska-Szostakiewicz G (2003). Rozwój empatii i kompetencji społecznych : program wychowawczo-terapeutyczny, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Rylke H, Klimowicz G (1992). Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z ludźmi, WSiP.
- Shanker A. (2019) Samoregulacja w szkole. Wydawnictwo Mamania.
- Shanker S, Barker T (2016). Self-Reg. Wydawnictwo Mamania.