

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH DZIECKA cz. 2

11. Mówienie komplementów

Mówienie komplementów innym wywołuje pozytywne reakcje społeczne, pozytywne nastawienie i uruchamia adaptacyjne strategie radzenia sobie, pomagające obniżyć stres, lęk i depresję. Wymienianie pozytywnych atrybutów lub zachowań innych osób sprzyja pojawieniu się wsparcia społecznego ze strony rówieśników.

Strategia:

- **Wybierz** osobę, której chcesz powiedzieć coś miłego.
- **Zastanów się**, co ci się podoba w tej osobie.
- **Pomyśl** o tym, co chcesz powiedzieć tej osobie
- **Podejdź** do drugiej osoby i **nawiąż** z nią dobry kontakt wzrokowy.
- Powiedz jej komplement, na przykład: *Zosiu, naprawdę podoba mi się twoja opaska na włosy.*
- Poczekaj na odpowiedź z jej strony.
- **Odpowiedz**, jeśli trzeba.

12. Przyjmowanie komplementów

Przyjmowanie komplementów od innych może wzmocnić poczucie „ja” u dzieci, ich poczucie wartości i służy jako bufor przeciwko negatywnemu nastrojowi. Na przykład dzieci w wieku przedszkolnym, które podejmują więcej pozytywnych wymian społecznych z rówieśnikami, będąc w trzeciej klasie przejawiają lepsze umiejętności społeczne i komunikacyjne oraz odnoszą lepsze wyniki (pod względem np. towarzyskości, skłonności do współpracy, mniejszej agresywności, większej akceptacji przez rówieśników i przyjaźni).

Strategia:

- **Spójrz** na osobę, która mówi ci komplement i posłuchaj jej.
- **Nawiąż** z nią dobry kontakt wzrokowy.
- **Odpowiedz** na komplement, mówiąc *dziękuję*.
- **Pomyśl**, czy komplement jest prawdziwy.
 - a) Jeśli tak, **odwdzięcz się** drugiej osobie komplementem pod jej adresem.
 - b) Jeśli nie, **popraw** ją, a następnie **powiedz** jej komplement.

13. Okazywanie szacunku innym

Okazywanie szacunku innym często wymaga od dzieci bycia uważnym, empatycznym, współczującym, uprzejmym i wspierającym wobec innych. Szacunek dla innych wzmacnia poczucie bezpieczeństwa w przyjaźni i zwiększa wzajemne zaufanie w relacjach rówieśniczych i relacjach dziecko – dorośli.

Strategia:

- **Spójrz** na osobę, z którą chcesz rozmawiać albo coś zrobić.
- **Poczekaj** i **sprawdź**, czy osoba ta nie rozmawia teraz z kimś innym lub nie jest zajęta czymś innym.
- Jeśli nie możesz tego stwierdzić, **powiedz**: *Przepraszam, czy jesteś teraz zajęty?*
- Jeśli druga osoba odpowie ci, że tak, **zdecyduj** co zrobić:
 - a) **Poczekaj** cierpliwie (nie mów, ręce trzymaj przy sobie) aż skończy lub
 - b) **Wróć** do niej później, kiedy będzie już wolna.

- **Zrób to**, co zdecydowałeś.

14. Szacunek dla osobistej przestrzeni innych

Przestrzeń osobista wiąże się z reprezentacją Ja jednostki oraz reprezentacją Ja w kontakcie z innymi. Świadomość własnej przestrzeni osobistej jest silnie związana z umiejętnością regulowania zachowań i emocji. Jednostki dążą do poszukania optymalnego dystansu podczas interakcji, a kiedy ich przestrzeń zostanie naruszona, pojawia się dyskomfort lub niezadowolenie. Dlatego też nauczanie dzieci sposobów szanowania i kształtowania przestrzeni osobistej jest istotną umiejętnością społeczną.

Strategia:

Kiedy wkraczasz w czyjąś przestrzeń:

- **Sprawdź**, czy nie dotykasz kolegi lub koleżanki.
- **Odsuń się** tak, aby kolega lub koleżanka znaleźli się na odległość wyciągniętych ramion od ciebie.
- Jeśli znalazłeś się zbyt blisko, **przepróż**.
- **Używaj** spokojnych rąk i nóg.

Kiedy inni naruszają twoją przestrzeń:

- **Sprawdź**, czy ktoś nie znajduje się zbyt blisko ciebie.
- Jeśli ten ktoś znajduje się zbyt blisko, **poproś** go w grzeczny sposób, aby dał ci trochę przestrzeni.
- **Podziękuj** tej osobie za danie ci przestrzeni.

15. Nieprzeszkadzanie innym

Dzieci uczą się odpowiednich umiejętności konwersacyjnych przez obserwowanie rozmów dorosłych. Podczas dorastania dzieci uczą się, że rozmowa to aktywność naprzemienna, na którą składają się umiejętności słuchania, uwagi, szacunku dla innych i współpracy.

Strategia:

- **Pomyśl** o osobie, z którą chcesz porozmawiać.
- **Znajdź** taką osobę.
- **Poczekaj**, aż ta osoba cię zauważy.
- **Uśmiechnij się** i **powiedz**: *Przepraszam czy mogę cię o coś zapytać?*

16. Samokontrola

Samokontrola jest związana z pozytywnym dobrostanem i redukcja zachowań wyrażających uczucia i emocje w domu i w szkole. Przejawianie samokontroli może pozytywnie wpłynąć na rozwój i podtrzymanie przyjaźni, relacje dziecka z dorosłym, wyniki w nauce oraz ogólny dobrostan.

Strategia:

- **Zatrzymaj się** i **daj** sobie chwilę na ochłonięcie (zrelaksowanie się).
- **Zapytaj** siebie: *Jak się czuję? Czy odczuwam mrowienie w palcach u rąk i nóg?*
- **Weź** trzy wolne, głębokie wdechy.
- **Daj** sobie nagrodę – zrób coś, co lubisz. Poczytaj książkę, narysuj coś lub zagraj w grę.
- **Pomyśl o osobie**, z którą możesz porozmawiać o swoich uczuciach. Może to być rodzic, nauczyciel, przyjaciel lub kolega z klasy.

17. Rozpoznawanie uczuć i emocji

Rozpoznawanie uczuć rówieśników i reagowanie na nie to umiejętności niezbędne do rozwoju i utrzymywania przyjaźni. Rozpoznawanie, kiedy na przykład kolega jest zdenerwowany i wiedza, w jaki sposób i kiedy zareagować na jego uczucia, to umiejętności bardzo istotne dla rozwoju relacji.

Strategia:

- **Spójrz** na wyraz twarzy lub ruchy ciała drugiej osoby.
- **Zdecyduj**, czy osoba ta krzywi się, płacze, wygląda na wesołą, czy śmieje się. Czy jej ramiona są zamknięte, czy też rozluźnione i poruszają się swobodnie?
- **Powiedz** sobie: *On musi czuć radość, skoro się śmieje i wygląda na wesołego* lub *Ona musi czuć się smutna lub przygnębiona, skoro płacze lub ma niezadowoloną minę*, lub *On wygląda na wściekłego, bo ma skrzyżowane ramiona i skrzywioną twarz*.
- **Zdecyduj**, czy chcesz zapytać tę osobę, czy czuje się smutna lub radosna.
- **Zrób to!** Powiedz: *Czy jesteś smutna z jakiegoś powodu?* lub *Wyglądasz na naprawdę podekscytowanego. Co cię tak poruszyło?*

18. Wyrażanie uczuć i emocji

Wyrażanie uczuć i emocji jest ważną cechą promującą dobrostan społeczny i behawioralny. Bycie świadomym, zarządzanie i radzenie sobie z czyimiś emocjami to ważne komponenty regulacji emocji. U dzieci, które cechuje niski lub ograniczony poziom świadomości emocji, częściej występuje zinternalizowany dyskomfort (np. lęk, depresja) oraz eksternalizacja problemów (np. impulsywność), rzadziej też otrzymują wsparcie społeczne.

Strategia:

- **Zatrzymaj się** na chwilę i **pomyśl** o tym, jak się czujesz.
- Pomyśl o tym, co dzieje się z twoim ciałem i w twojej głowie. Na przykład moje nogi czują się ciężkie, czuję mrowienie w palcach, czuję się taki roztrzęsiony w środku, że chce mi się krzyczeć lub jestem tak podekscytowany, że zaraz wyjdę z siebie.
- **Wybierz** nazwę emocji lub uczucia, które pasuje do tego, co czujesz w środku.
- **Zdecyduj**, czy chcesz opowiedzieć komuś, jak się czujesz.
- **Zrób to!** Porozmawiaj z kimś, np. z rodzicem, nauczycielem, przyjacielem lub kolegą z klasy. Powiedz tej osobie, jak się czujesz. *Smutno mi, kiedy myślę o śmierci mojego psa* lub *Tak się cieszę, że jadę na wakacje*.

19. Rozumienie wskazówek płynących z otoczenia społecznego

Dzieci uczą się rozumieć wskazówki płynące z otoczenia społecznego przez obserwację i śledzenie interakcji innych osób. Kiedy dzieci angażują się w interakcje społeczne, uczą się wnioskowania na temat emocji przejawianych przez innych i siebie, przewidywania ich oraz wykorzystywania wiedzy na ich temat do regulowania własnych emocji podczas wymian społecznych. Zdolność do monitorowania i rozumienia wskazówek płynących z otoczenia społecznego jest powiązana z lepszym przystosowaniem emocjonalnym w kontekście społecznym.

Strategia:

- **Przyjrzyj się** temu, co robi dana osoba.
- **Zaobserwuj**, jaki ma wyraz twarzy (czy wygląda na radosną, smutną lub złą?)

- **Przyjrzyj się** mowie jej ciała (czy ma skrzyżowane ramiona? Czy jej ciało jest usztywnione, czy też rozluźnione?)
- **Zdecyduj** co chcesz zrobić.
 - Czy twoja przyjaciółka wygląda, jakby chciała z tobą porozmawiać?
 - Czy twój przyjaciel wygląda, jakby chciał być sam?
- **Zrób to!** Podejmij najlepszą decyzję.

20. Wykazywanie zainteresowania uczuciami

Empatia i wrażliwość dzieci na innych są związane z zawansowanymi zachowaniami prospołecznymi, takimi jak pomaganie i proszenie. Okazywanie empatii rówieśnikom koreluje także z pozytywnymi strategiami radzenia sobie, kompetencjami społecznymi oraz akceptacją przez rówieśników.

Strategia:

- **Przyjrzyj się** drugiej osobie, żeby sprawdzić, jak się ona czuje (np. szczęśliwa, smutna, zła, przestraszona).
- **Zapytaj** tę osobę, czy czuje się w sposób, w który podejrzewasz, że może się czuć. *Czy czujesz się zła?*
- **Poczekaj**, aż otrzymasz odpowiedź na swoje pytanie.
- **Zapytaj**, dlaczego ta osoba czuje się w ten sposób.
- **Okaż** swoje zainteresowanie w następujący sposób:
 - Jeśli druga osoba odczuwa emocje pozytywne (np. jest radosna), powiedz *Cieszę się, że czujesz się...*
 - Jeśli ta osoba odczuwa emocje negatywne (np. jest smutna, rozżłoszczona) powiedz *Przykro mi, że czujesz się...*

Opracowała Monika Król-Okopna

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