



Dr Beata Mazurek-Kucharska
Katedra Rozwoju Kapitału Ludzkiego
Szkoła Główna Handlowa

WSPIERANIE MIĘKKICH KOMPETENCJI DZIECKA

Warszawa, 28 października 2008

Czym są kompetencje?

Kompetencje traktowane jako „produkt” społecznego funkcjonowania rozumiane są przez badaczy jako domniemane i skumulowane konsekwencje efektywnego funkcjonowania społecznego jednostki w społeczeństwie.



Porównując różne podejścia w badaniach kompetencji można zauważyć, że większość badaczy zgadza się co do tego, że kompetencje społeczne warunkują efektywne funkcjonowanie w warunkach różnorodnych kontaktów społecznych.

-
- Kompetencje obejmują zbiór predyspozycji człowieka, od których zależy sprawne wykonywanie działań, autonomiczne kierowanie samorozwojem, pełnienie ról społecznych oraz organizacyjnych.
 - Kompetencja jest pewną ukrytą cechą (meta-właściwością), która przejawia się określonych zachowaniach.

Kompetencje społeczne
– obejmują posiadanie:
wiedzy, umiejętności i postaw,
nastawień motywacyjnych,
które wyrażają się w kontaktach
interpersonalnych
(np. sprawne komunikowanie się).



Jaki jest związek kompetencji z rozwojem dziecka i rozwojem społecznym?

- Zmiana. Gwałtownie zwiększające się tempo zmian występuje we wszystkich obszarach rzeczywistości społecznej, gospodarczej, kulturowej oraz cywilizacyjno-technologicznej.
- Eksplozja informacyjna. Właściwie permanentna. W tym także dotyczy to oczywiście przyrostu wiedzy. W celu opisanego zjawiska używa się także, adekwatnego do jego charakteru, określenia „wybuch bomby informacyjnej”
- Lawinowy wręcz rozwój multimedialnych technologii i technik komunikacyjnych (także edukacyjnych), w tym: informatycznych (internet, intranet), telefonii komórkowej, łączności satelitarnej.
- Globalizacja procesów kulturowych, gospodarczych i społecznych.
- Organizacji życia politycznego społeczeństw, itd.
- Pojawienie się oraz szybkie utrwalanie cywilizacji, którą używając terminologii.

Wybrane problemy rozwoju kompetencji

- komunikatywność
- zaangażowanie
- samodoskonalenie
- radzenie sobie z emocjami



Czy kompetencje można kształtować,
rozwijać i doskonalić?

Czy kompetencje mogą zaniknąć
w trakcie życia człowieka?

Czy kompetencje można zmierzyć?

Czy kompetencjami można zarządzać?

-
- Czy występują różnice w poziomie kompetencji społecznych między osobami, które miały odmienne doświadczenia społeczne?



dr Beata Mazurek-Kucharska

www.uniwersytet-dzieciocy.pl

-
- Kompetencje można rozwijać, celowo kształtować i wzmacniać.



- Kompetencje nie są dane raz na zawsze – zaniedbywane, nie podlegające stymulacji i te, z których permanentnie i aktywnie nie korzysta się w działaniu, mają tendencje do wygasania, a nawet do zaniku.

dr Beata Mazurek-Kucharska

www.uniwersytet-dzieciocy.pl

□ Przykłady rozwijania kompetencji



Czym jest stres psychologiczny?

- Sytuacja trudna, w jakiej znajduje się człowiek, doprowadzająca, wskutek przeciążenia systemu nerwowego, do zaburzeń procesów regulacji, nosi nazwę sytuacji stresowej.
- Stan organizmu z niej wynikający nazywamy stanem stresu psychologicznego.

Czym jest stres psychologiczny?

- Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia.
- Dr Hans Selye – czołowy badacz stresu, podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu, czyli normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest potrzebną i naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresujący jest zarówno egzamin na studia, obrona pracy dyplomowej, śmierć bliskiej nam osoby, ale również własny ślub, pierwszy dzień w pracy oraz narodziny dziecka.

Czynniki wywołujące stres

- **zewnętrzne** – (pochodzące ze środowiska zewnętrznego): presja środowiska, przytłaczająca ilość zajęć, ważne lub permanentne zmiany sytuacji (np. zmiana szkoły lub mieszkania), złe warunki życia lub pracy, znużenie monotonią zajęć i brakiem aktywnego odpoczynku;
- **wewnętrzne** (tkwiące w jednostce): nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli, przynależności, kwalifikacji, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki.

Biologia stresu

- Stres wiąże się zwykle z nasileniem wydzielania *kortykotropiny* przez przysadkę mózgową. Wysoki poziom tego hormonu pobudza korę nadnerczy, powodując intensywną produkcję *glikokortykoidów* – naturalnych sterydów, które podnoszą wydajność organizmu i pozwalają na przystosowanie się do warunków stresowych.

Trzy typy reakcji na stres

- EUSTRES to stres mobilizujący pozytywnie do działania.
- DYSTRES jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.
- NEUSTRES to bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, chociaż dla innych bywa eustresowy lub dystresowy.

Fazy stresu

Według Selyego, można wyróżnić cztery podstawowe fazy w przebiegu stresu:

1. fazę alarmową,
2. fazę mobilizacji,
3. fazę adaptacji,
4. fazę wyczerpania.



dr Beata Mazurek-Kucharska

www.uniwersytet-dzieciocy.pl

-
- Czy można trenować odporność na stres?

dr Beata Mazurek-Kucharska

www.uniwersytet-dzieciocy.pl

Czym jest asertywność? Czym jest ona dla dziecka?

Zachowanie asertywne to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy, wartości, bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców.

W sytuacjach konfliktowych, umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis, bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości.

Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie”, bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku

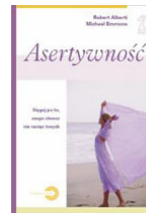
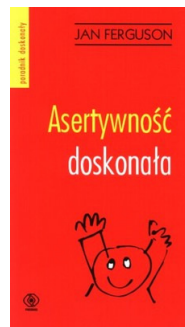
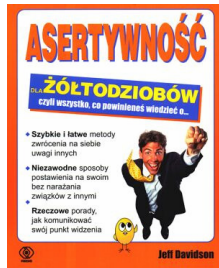
Krótkie scenariusze

- Mów najbliższemu coś miłego
- Pytaj bliskich jak minął dzień
- Mów patrząc prosto w oczy
- Używaj uprzejmych słów i komplementów
- Chwal najbliższych
- Przed rozmową opanuj wszystkie negatywne uczucia

Rozpoczynaj zdania od takich wyrażeń:

„Cieszyłbym się, gdyby...”
„Wolałbym, żeby...”
„Podoba mi się, że ty...”
„Czy mógłbyś, proszę...”
„Potrzebowałbym twojej pomocy przy...”
„Mam nadzieję, że będziesz chciał...”

Użyteczne lektury



dr Beata Mazurek-Kucharska

www.uniwersytet-dzieciocy.pl

Literatura naukowa

- Selye H., *Stres życia*, Warszawa 1969 PWN.
- Selye H., *Stres okiełznany*, Warszawa 1978, PIW.
- Everly Jr G.S., Rosenfeld R., *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa 1992, PWN.
- Gutmann J., *Jak sobie radzić ze stresem?*, Kielce 2001, Wydawnictwo JEDNOŚĆ.

dr Beata Mazurek-Kucharska

www.uniwersytet-dzieciocy.pl