

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Wspieranie miękkich kompetencji dziecka

Dorota Fornalska

Miasto Bełchatów

10 marca 2010 r.

Organizatorzy



Miasto Bełchatów

Partner strategiczny

NBP

Narodowy Bank Polski

# Kompetencje społeczne

Złożone umiejętności, które pozwalają radzić sobie w sytuacjach społecznych – osiąganie celu, budowanie więzi emocjonalnych z ludźmi, rozwijanie i utrzymywanie związków, uzyskiwanie społecznego poparcia

# Kompetencje społeczne

Uwarunkowane są cechami osobowości,  
temperamentu, inteligencji ogólnej,  
społecznej i emocjonalnej

# Kompetencje społeczne

Wysoki poziom wiąże się z lepszym przystosowaniem do zmian życiowych, większą plastycznością zachowań, niższym wskaźnikiem lęku i depresji

# Kształtowanie kompetencji społecznych u dziecka

- Zachowania rodziców
- Wpływ innych znaczących dorosłych
- Rówieśnicy
- Własne doświadczenie



# Rodzice uczą:

- jak zwracać uwagę na inną osobę
- jak brać udział w rozmowie
- jak dostrajać się do uczuć innej osoby
- jak panować nad własnymi uczuciami w kontaktach z innymi

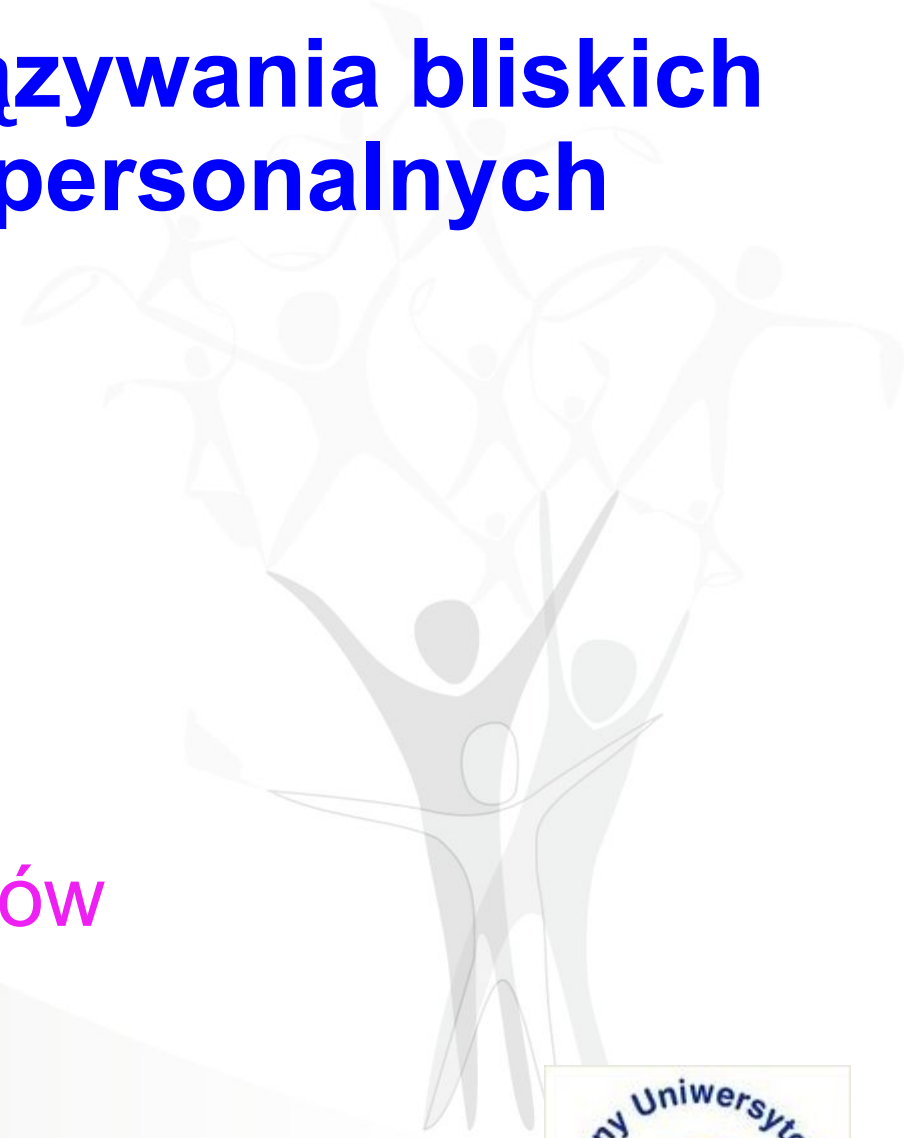


# Składniki kompetencji społecznych

- umiejętności nawiązywania bliskich kontaktów interpersonalnych
- asertywność
- radzenie sobie w sytuacjach stresu
- umiejętność autoprezentacji

# Umiejętności nawiązywania bliskich kontaktów interpersonalnych

- empatia
- otwartość
- uwaga
- rozwiązywanie konfliktów
- współpraca



# Empatia

**Współodczuwanie z drugą osobą,  
rozumienie myśli uczuć i intencji  
drugiej osoby**

**Dbanie o potrzeby innych**

**Uważne słuchanie**

# figlarność, wygoda, rozdrażnienie, znużenie

<http://glennrowe.net/BaronCohen/Faces/EyesTest.aspx>



# przerażenie, zmartwienie, arogancja, rozdrażnienie

<http://glennrowe.net/BaronCohen/Faces/EyesTest.aspx>



# przerażenie, rozmarzenie, zniecierpliwienie, zaniepokojenie

<http://glennrowe.net/BaronCohen/Faces/EyesTest.aspx>



# rozdrażnienie, wrogość, przerażenie, zaabsorbowanie

<http://glennrowe.net/BaronCohen/Faces/EyesTest.aspx>



# **Asertywność**

**Bezpośrednie, szczere, łagodne komunikowanie własnych potrzeb i opinii respektujące jednocześnie prawa innych osób do wyrażania opinii, potrzeb i uczuć**

## Umiejętności składające się na asertywność m.in.

- wyrażanie uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych
- obrona swoich praw
- inicjatywa w kontaktach towarzyskich
- reagowanie na krytykę i atak
- wyrażanie własnych opinii i przekonań

# STRES

**Powstaje wtedy gdy uważamy,  
że stawiane przed nami wymagania  
przerastają nasze umiejętności**

- czegoś jest za dużo**
- coś jest za trudne**
- tempo jest zbyt szybkie**

# Cztery obszary stresu

- **Myśli**
- **Uczucia**
- **Ciało**
- **Zachowanie**



# Przed stresem chronią:

- dobre relacje z bliskimi
- zdrowie i kondycja organizmu
- adekwatne poczucie własnej wartości
- umiejętności relaksacyjne

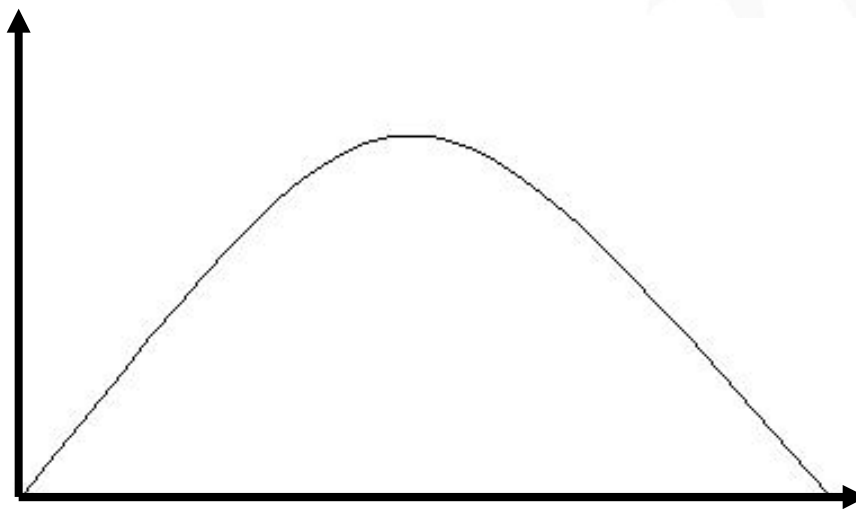


# Stres w życiu dziecka

**Warunkiem prawidłowego rozwoju jest podejmowanie wyzwań, jakie stawia otoczenie. Przeżywanie stresu związanego z podejmowaniem wyzwań, stanowi nieodłączny element rozwoju dziecka**

# Związek efektywności nauki z poziomem stresu

Efektywność nauki



Poziom  
stresu

# Umiejętność autoprezentacji

(budowanie pozytywnego obrazu siebie)

- świadomość swoich mocnych stron
- umiejętność pokazania ich

Ograniczenie - nieśmiałość



# Przewyciężanie nieśmiałości

- skuteczne chwalenie
- zachęcanie do samodzielności
- modelowanie



# Metoda modelowania.

- Metoda dawania dobrego przykładu.
- Uczenie się przez naśladownictwo.
- Uczenie się zastępcze- „zarażanie”.

# Skuteczne chwalenie.

- Powiedz, co widzisz, słyszysz.....

*„Widzę, że poukładałeś ubrania  
w szafie.....”*

*„Słyszę, że stanąłeś w obronie kolegi”*

- Powiedz, co czujesz.

*„Jestem z tego zadowolona”*

*„Bardzo mnie to cieszy”*

- Podsumuj.

*„To się nazywa pracowitość”*

*„To jest odwaga”*