

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak rozwijać umiejętności społeczne dzieci i młodzieży?

Paulina Przysańska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 15.12.2025r.



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
we Wrocławiu

Czym są umiejętności społeczne?



to zdolności, które umożliwiają
dziecku **skuteczne i adekwatne**
funkcjonowanie w relacjach
z innymi ludźmi.

Dzięki nim dziecko potrafi
komunikować się, współpracować,
rozumieć emocje oraz przestrzegać
zasad życia społecznego

- komunikowanie swoich potrzeb, myśli i uczuć
- słuchanie i reagowanie na innych
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji
- empatia i wrażliwość na uczucia innych
- współpraca i dzielenie się
- rozwiązywanie konfliktów
- przestrzeganie norm i zasad
- asertywność

Jak dzieci się ich uczą?

1. **Przez obserwację** – patrzą, jak robią to dorośli
2. **Przez doświadczenie** – próby i błędy
3. **Przez rozmowę** – omawianie sytuacji po fakcie



Dzieci uczą się relacji, **patrząc na nas**,
a nie słuchając naszych rad.

Zwracają uwagę na:

- sposób mówienia do partnera, dziecka, nauczyciela
- reakcje na stres i konflikty
- okazywanie szacunku
- przeproszanie
- mówienie o emocjach

Najlepszą „szkołą kompetencji społecznych” jest codzienne życie rodzinne

Emocje – fundament umiejętności społecznych

Dziecko, które:

- rozumie swoje emocje
- potrafi je nazwać
- umie je regulować

lepiej radzi sobie w relacjach

Najczęstsze błędy dorosłych:

- „Nie przesadzaj”
- „Nie ma się czego bać”
- „Przestań płakać”

Co zamiast tego?

- „Widzę, że jesteś zły”
- „To było dla ciebie trudne”
- „Masz prawo tak się czuć”

Akceptacja emocji NIE oznacza akceptacji zachowania

Konflikty – nie problem, a lekcja



Konflikty:

- uczą negocjacji
- uczą empatii
- budują odporność

Rola rodzica:

- nie rozwiązywać wszystkiego za dziecko
- nie brać od razu strony
- pomóc nazwać problem i emocje

Język komunikacji?

- słuchanie bez przerywania
- zadawanie pytań
- mówienie o sobie („ja czuję...”) zamiast oceny, **uczyć dzieci**

Co mogę robić na co dzień?



7 prostych, ale skutecznych działań:

1. Codziennie rozmawiać – nawet krótko
2. Nazywać emocje dziecka
3. Dawać przykład szacunku
4. Pozwalać na błędy
5. Doceniać wysiłek, nie tylko efekt
6. Uczyć przeproszania i naprawiania relacji
7. Być „bezpieczną bazą”



THANK YOU :)

Paulina Przysańska

paulina.przysanska@ue.wroc.pl

Tel: 504 168 886