

Kompetencje emocjonalne i społeczne

Pytając rodziców i nauczycieli z czym ma dziecko problem często poza trudnościami edukacyjnymi pojawia się problem emocji. W ostatnich latach bardzo powszechny problem zaraz po trudnościach związanych z umiejętnościami społecznymi. Co zrobić z takim dzieckiem w klasie gdzie jest ich ponad 20. Każde inne pod względem rozwojowym, wychowawczym i poznawczym. Najłatwiej usiąść i stwierdzić nie moja sprawa, niech rodzice coś z tym zrobią. Jednak jest wielu wspaniałych nauczycieli, którzy usiądą ale po to by wymyślać różne metody i sposoby by pomóc dziecku. Wspaniałą sytuacją jak rodzice chcą współpracować i wspólnie opracowane metody obowiązują w szkole i w domu. Sytuacja cudowna, jednak bywa często tak, że nie ma możliwości na taką współpracę.

Moje ulubione pytanie czy emocje i uczucia to jest to samo? Zadaje je dzieciom na zajęciach, rodzicom i nauczycielom w czasie spotkań. Odpowiedź dla wielu nie jest taka oczywista. Można pomyśleć, że dorośli powinni bez problemu odpowiedzieć. Najłatwiej wyjaśnić to tak: uczucia trwają długo np. kocham rodziców, a emocje są krótkie i coś je wywołuje np. zobaczyłam pająka i czuje strach, pająk zniknie z pola widzenia strach mija. Od tego warto zacząć prace z emocjami u dzieci.

Jakie znasz emocje? Podstawowych mamy 5 czyli strach, złość (gniew), smutek, odraza (wstręt) i radość. Określane są jako podstawowe bo są rozpoznawalne u wszystkich ludzi na całym świecie na podstawie mimiki twarzy. Pozostałe emocje jak np. lęk, zamyślenie, spokój czy odrzucenie mogą na twarzach pojawiać się w różny sposób i nie jest on jednoznaczny.

Pytań związanych z emocjami mam mnóstwo ale myślę, że dla nauczyciela ważnym jest dlaczego Jasiu, Kasia czy Wojtuś nie radzi sobie z nimi? Odpowiedź nie jest prosta. Od czego zacząć diagnozę problemu, bo jeżeli tego nie będzie, nie ma możliwości opracowania dobrego planu by wesprzeć dziecko.

Diagnoza:

1. Sprawdzić czy uczeń zna emocje podstawowe – może je wymienić, pokazać i nazwać na obrazkach, przedstawić za pomocą mimiki.
2. Jeżeli zna te 5 to warto dowiedzieć się jakie jeszcze zna- zapisać je. Sprawdzić można jak poprzednio.
3. Sytuacje- zapytać w jakich sytuacjach przeżywa poszczególne emocje, poprosić by dziecko opowiedziało historyjki związane z emocjami itp. To sprawdzi czy dziecko potrafi u siebie rozpoznać przeżywane emocje.
4. Emocje u innych. Na podstawie sytuacji w klasie czy przedstawionych przez ucznia lub nauczyciela sprawdzić czy poza tym, że dziecko wie co samo czuje wie co w konkretnej sytuacji może czuć ktoś inny.

Praca z dzieckiem, które nie zna emocji będzie skupiała się na tym by je poznał i nauczył się rozpoznawać u siebie. Przykładowe ćwiczenia- pytać dziecko w różnych sytuacjach

co czuje, poprosić o rysunek emocji, która dziś mu towarzyszy, rysowanie do usłyszonej muzyki, wyklejanie np. papierem kolorowym emocji (jaki kolor ma twój strach, radość czy złość). Omawianie sytuacji z życia codziennego w celu doskonalenie określania odczuwanych emocji.

Praca z dzieckiem, które zna emocje i potrafi określać co czuje ale nie potrafi radzić sobie w sytuacjach społecznych. Zeszyt zachowania- najlepiej założony przez dziecko gdzie uczeń opisuje swoje zachowanie, dokonuje autorefleksji i autooceny. Na początku na pewno potrzebuje wsparcia nauczyciela by nabyć biegłości w ocenie siebie samego. Jeżeli dla ucznia, nauczyciela lub rodzica inny system będzie bardziej przejrzysty to jak najbardziej można go wdrożyć. W sytuacjach trudnych dla ucznia rozmawiać z nim o tym, co się wydarzyło, co wpłynęło na to jak się zachował oraz jak może zachować się następnym razem. Pozwoli to opracować system zmiany zachowań. Warto by po rozmowie uczeń opisał to co się wydarzyło i na co może wpłynąć następnym razem. Warto zadbać o pozytywne wzmocnienia. Chwalić ucznia za dobre zachowanie, odpowiednią reakcję czy zmianę zachowania. Nie skupiać się na tym co złe i nie podkreślać tego. Możliwość odgrywania scenek, fragmentów lektur czy opowiadań też pozwoli wczuć się w kogoś innego i poznać jego emocje i zachowanie.

Współpraca z rodzicami powinna polegać na tym, że działania nauczycieli są kontynuowane przez rodziców. Zeszyt zachowania można zamienić na kartę sukcesów, którą wypełniają rodzice codziennie doceniając zachowanie dziecka po lekcjach. Warto ustalić regularne spotkania: rodzic- nauczyciel- dziecko i omawiać zachowania i sytuacje jakie zdarzyły się dziecku. Należy pamiętać, aby mało czasu poświęcać na niepowodzenia. Należy skupić się na sukcesach dziecka tych osiągniętych w domu i w szkole.

System nagród też będzie przydatny jednak najlepiej jak nie będą one materialne. W szkole np. pochwała na forum klasy, napisanie kilku pozytywnych zdań o zachowaniu w zeszytce czy dzienniku. Dziecko musi wiedzieć, że to nad czym pracuje, o co się stara jest zauważane i doceniane przez tak ważną dla niego osobę jak nauczyciel. Rodzic sam ustala nagrody jednak też warto wskazać by były one niematerialne.

To kilka wskazówek, które mogą pomóc w pracy z uczniami mającymi trudności ze swoimi emocjami i kompetencjami społecznymi. Jednak patrząc z doświadczenia, ilu uczniów tyle będzie pomysłów na pracę z nimi.

Życzę powodzenia i wielu sukcesów nauczycielom.

Patrycja Matyszczak