

Jak rozwijać kompetencje społeczne u dzieci ?

Kompetencje społeczne odgrywają kluczową rolę w rozwoju dziecka. Aktualny postęp technologiczny, nieustanne używanie telefonów komórkowych, duża popularność komunikatorów, aplikacji, czy portali społecznościowych, nie sprzyja rozwojowi umiejętności społecznych. Dzieci mają coraz większy problem z nawiązywaniem relacji oraz wyrażaniem swoich emocji. Ważne rozmowy odbywają w przestrzeni Internetu - bo tak jest łatwiej. Jak zatem rodzice mogą pomóc w kształtowaniu umiejętności społecznych u dzieci? Poniżej przedstawiono praktyczne wskazówki.

- Zapewnij dziecku czas na swobodną zabawę. Podczas zabawy dzieci trenują oprócz wielu umiejętności, zdolność samoregulacji emocji.
- Ustal z dzieckiem, co należy do jego obowiązków. Wskazane jest, aby dzieci i nastolatki miały swoje obowiązki do wykonania w domu, które będą służyć całej rodzinie, np. wyrzucanie śmieci, wkładanie naczyń do zmywarki, odkurzanie. Warto wspólnie w rodzinie ustalić grafik obowiązków. Dziecka nie należy jednak przeciążać czy obarczać obowiązkami dorosłego, ale też szkodliwe jest unikanie jakichkolwiek oczekiwań dotyczących prac w domu poza nauką.
- Ucz dziecka podejmowania ryzyka, oczywiście w granicach rozsądku. Ryzyko wywołuje naturalny strach. Warto uświadomić dziecku, że odczuwanie strachu, stresu czy tremy jest normalnym uczuciem. Natomiast nie podejmując ryzyka, dziecko blokuje się, co wpływa niekorzystnie na jego samoocenę i umiejętność dążenia do celu.
- Pamiętaj, że dzieci potrzebują kontaktów z rówieśnikami. Nie zabraniaj kontaktów z przyjaciółmi. Masz prawo ustalić ramy czasowe tych aktywności. Dziecko, które ma choć jednego przyjaciela i dobrą relację z rodzicami jest mniej narażone na zachowania ryzykowne i problemowe!
- Stwórz przestrzeń na nieskrępowaną aktywność fizyczną. Zapewnij dziecku możliwość ruchu, np. poprzez udział w odpowiednich zajęciach, zabawę na świeżym powietrzu, ćwiczenia i przybory do ćwiczeń w domu.
- Organizuj sytuacje interakcyjne, w których dziecko w kontakcie z tobą, rodzeństwem lub rówieśnikami będzie się uczyło:
 - dzielenia się
 - proszenia o pomoc
 - inicjowania i podtrzymywania kontaktów
 - organizowania wspólnej aktywności
 - zgadzania się z innymi
 - pomagania innym

- odmawiania, mówienia „nie”

- Ucz dziecko technik relaksacyjnych. Umiejętności samouspokajania można zacząć uczyć już młodsze przedszkolaki. Najważniejsze, żeby uczyć dziecko technik relaksacyjnych w czasie, kiedy jest spokojne, a nie w momencie pobudzenia emocjonalnego. Każde dziecko i nastolatek może szukać swoich sposobów i technik relaksacyjnych. Dla jednych będzie to leżenie i słuchanie uspakajającej muzyki, dla innych śpiewanie, głębokie oddychanie, przyjemne wizualizacje (wyobrażenia), kolorowanie, itp.
- Ucz dziecko przestrzegania zasad w domu. Twórz konkretne, pozytywnie sformułowane zasady. Są one dziecku potrzebne do budowania poczucia bezpieczeństwa, wyznaczania granic, odróżniania tego, co dobre, od tego co złe, czyli stymulowania rozwoju moralnego i społecznego. Nie bądź jednak zbyt surowy i nadgorliwy w ich wprowadzaniu. W zależności od wieku mogą to być zasady: „Jemy posiłki przy stole w kuchni”, „W domu rozwiązujemy konflikty bez użycia siły fizycznej”.
- Chwal opisowo dziecko. Na koniec dnia, wspólnej zabawy podziel się z dzieckiem informacjami, które jego zachowania tobie się podobały. Dzieci potrzebują pozytywnych informacji codziennie. Jest to potrzebne dla ich prawidłowego rozwoju psychicznego. Normalne zachowanie też może być pozytywne.
- Zauważanie pozytywów jest jedną z pierwszych i koniecznych metod pracy z „trudnymi dziećmi”, szczególnie z przejawiającymi zachowania opozycyjne. Powinno być stosowane systematycznie. Jednorazowe zastosowanie rzadko daje poprawę.
- Aby dzieci mogły nauczyć się prawidłowo regulować własne emocje, kluczowe jest stworzenie bezpiecznej, wspierającej relacji. Liczne badania pokazują, że osoby, które w dzieciństwie doświadczyły takiej bezpiecznej i ufnej relacji, w dorosłym życiu lepiej radzą sobie z własnymi emocjami. Bądź blisko i wspieraj swoje dziecko, nie znaczy to jednak, że masz ograniczać jego samodzielność i działać nadopiekuńczo.
- Bądź dla dziecka dobrym modelem radzenia sobie z emocjami. To, w jaki sposób twoje dziecko będzie radziło sobie z przeżywanymi emocjami, zależy w dużej mierze od tego, jak ty zachowujesz się doświadczając różnych emocji. Dziecko uczy się w dużej mierze poprzez naśladownictwo.
- Okazuj zainteresowanie dzieckiem, patrz na niego, zachęcaj do rozmów, pytaj, słuchaj, przytulaj, ale zapewniając mu również okresy spokoju i intymności.
- W miarę możliwości zapewnij stały rytm dnia dziecku, gdzie pewne rodzaje czynności i kontaktu następują po sobie, np. po obiedzie jest czas wolny, po kąpaniu wspólne

czytanie książek, itp. Stały rytm wyznacza granice i uspokaja dziecko budując poczucie bezpieczeństwa.

- Ucz używania słów: dziękuję, przepraszam i proszę. Używanie magicznych słów powoduje otwarcie drzwi do zawarcia relacji z innymi ludźmi. Dzięki tym słowom dziecko poznaje dobre zwyczaje i stosując je, wie jak należy postępować.

Opracowała: mgr Kornelia Ożóg – psycholog

Na podstawie książki „Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży” Joanna Węglarz, Dorota Bentkowska