

# Biuletyn Informacyjny

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Krakowie-Nowej Hucie  
czerwiec – wrzesień 2013

**Szanowni Czytelnicy!**

Przekazuję Państwu ostatni w tym roku szkolnym Biuletyn.

Dziękujemy za całoroczną współpracę Państwu Dyrektorom, Pedagogom Szkolnym i Nauczycielom.

Dziękujemy uczniom i ich rodzicom za zaufanie, którym nas obdarzyli, korzystając z wiedzy i kompetencji naszych specjalistów.

Na czas wakacji składam serdeczne życzenia- aby letnie dni pełne były radości i pogody ducha, aby przyniosły wypoczynek i dystans do trudnych spraw.

**W imieniu Pracowników Poradni**

**Ewa Bochenek**



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4  
im. Janusza Korczaka**

31-977 Kraków, os. Szkolne 27, tel. 12 644-18-85, fax: 12 644-04-74

Filia w Mistrzejowicach, 31-610 Kraków, os. Tysiąclecia 14, tel. 12 647-11-78

[www.poradnia4.krakow.pl](http://www.poradnia4.krakow.pl)

email: [ppp-4@wp.pl](mailto:ppp-4@wp.pl)

W dniach 15-16 czerwca już po raz drugi w Warszawie odbył się Kongres Edukacji Polskiej. Został on zorganizowany w ramach prowadzonego przez Instytut Badań Edukacyjnych projektu systemowego „Entuzjaści Edukacji”. Kongres jest jedynym tak dużym wydarzeniem w Polsce, dającym okazję do debaty o najważniejszych kwestiach dotyczących edukacji. Hasło tegorocznego spotkania brzmiało: „Współpraca, odpowiedzialność, autonomia”. Honorowymi gośćmi kongresu byli Minister Edukacji Narodowej Krystyna Szumilas, Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosinak-Kamysz oraz Wiceminister Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Na stoiskach informacyjnych można było nieodpłatnie zaopatrzyć się w różnorodne publikacje zawierające informacje o projektach edukacyjnych, narzędziach wspierających pracę dyrektorów szkół i nauczycieli, raporty roczne IBE o stanie edukacji oraz opracowania wyników badań.

Zaplanowane z rozmachem i sprawnie przeprowadzone dwie sesje plenarne (pierwszego i drugiego dnia) oraz 12 sesji tematycznych dały okazję przedstawicielom wszystkich środowisk związanych z oświatą do dyskusji i wymiany poglądów na temat wczesnej edukacji i opieki, kształcenia nauczycieli, związków edukacji z rynkiem pracy, nauczania matematyki i historii oraz prestiżu zawodu nauczyciela.

Wraz z Jolantą Heczko, logopedą z naszej Poradni, uczestniczyłyśmy w sesji tematycznej poświęconej **Wczesnej edukacji i opiece oraz kształtowaniu kompetencji kluczowych dla powodzenia w życiu**. Moderatorem sesji był prof. Anna Brzezińska, którą być może wiele osób pamięta z porywającego wystąpienia na temat gotowości szkolnej, podczas zorganizowanej kilka lat temu przez Krakowski Oddział Polskiego Towarzystwa Dysleksji konferencji w Niepołomicach. W tym roku wystąpienie Pani Profesor, zresztą równie porywające i intrygujące co poprzednio, dotyczyło wychowania i rozwoju dziecka w wieku poniemowlęcym (do 3rż). Zwróciła ona uwagę na konieczność stworzenia jednolitego systemu opieki i wychowania, który obejmowałby swoim działaniem dzieci od urodzenia do momentu rozpoczęcia nauki szkolnej. Podkreśliła zasadność odejścia od sprawowania opieki nad małym dzieckiem w modelu wypracowanym przez służbę zdrowia. Zaznaczyła, że dziecku od urodzenia są potrzebne profesjonalne nauczycielki, a nie opiekunki „do przewijania”, tylko nauczycielki są bowiem w stanie kształtować tzw. miękkie kompetencje, mające największe znaczenie dla powodzenia w dorosłym życiu we współczesnym świecie. Położyła silny nacisk na konieczność ścisłej współpracy personelu z rodzicami poprzez wyznaczanie im **wręcz konkretnych zadań w ciągu dnia czy w żłobku, czy przedszkolu**.

W ogóle pojęcie miękkich kompetencji (umiejętność współdziałania w grupie, kreatywność, elastyczność, inicjatywność, zdolność organizowania czasu, dynamika działania itp.) - jak pokazało szereg wystąpień - zdaje się dominować we współczesnej psychologii i determinuje podejście do wychowywania i kształtowania współczesnego człowieka. Tylko bowiem młody człowiek z silnymi kompetencjami miękkimi, będzie umiał w dowolny sposób zmieniać swój zawód dopasowując się do potrzeb rynku.

Z satysfakcją wysłuchałam doniesień z różnych badań prowadzonych pod kierunkiem Pani Profesor, z których wynikało, że to jednak rodzic ciągle jest główną osobą, nasycającą dziecko informacjami, wzorami. To rodzic przekazuje wzory postępowania, dostarcza wszelkiej wiedzy i umiejętności w pierwszych latach życia dziecka (0-3) i żadne instytucje nie są go w stanie zastąpić. Tylko **więź** (od 0 do 3r. ż.) daje podstawy do ukształtowania **autonomii** dziecka (3-6r.ż.), co umożliwi jego **kreatywność**. **Więź – autonomia - kreatywność** to trzy najistotniejsze etapy w rozwoju dziecka. Ucieszyłam się z wyników badań, które pokazały, że rozwojowi dziecka w wieku przedszkolnym nie sprzyja zbyt długie przebywanie w placówce: optymalny czas jego pobytu w przedszkolu wynosi 15 do 30 godzin w tygodniu, czyli maksymalnie 6 godzin dziennie.

**Olga Pelc-Pękala**

## Zajęcia z muzykoterapii dla dzieci nieśmiałych

Według Tadeusza Natanson, jednego z prekursorów muzykoterapii w Polsce, „muzykoterapia jest metodą postępowania, wielostronnie wykorzystującą wieloraki wpływ muzyki na psychosomatyczny ustrój człowieka”. Dostosowując zatem w odpowiedni sposób dostępny materiał muzyczny i dysponując przy tym licznymi metodami i technikami wykorzystania muzyki i jej elementów (dźwięku, rytmu, melodii, harmonii) można skutecznie wspomagać proces terapii.

Szczególnie szerokie możliwości stwarza muzykoterapia w odniesieniu do grupy dzieci postrzeganych jako nieśmiałe, lękowe, wycofane. Te dzieci nie przysparzają nauczycielowi kłopotów wychowawczych – nie są bowiem agresywne, gadatliwe, nadpobudliwe, przeszkadzające na lekcjach. Jednak nieśmiałość przeszkadza dzieciom w prawidłowym funkcjonowaniu szkolnym i społecznym. Są niepewne siebie, łatwo się peszą, nie zgłaszają się samorzutnie do odpowiedzi, nie lubią być w centrum zainteresowania itp.

Barbara Harnas-Napierała w książce pt. *Nieśmiałość dziecka* wyodrębnia podstawowe formy przejawiania się nieśmiałości u dzieci:

1. Zahamowanie zwykłych form reagowania w sytuacjach oceny społecznej – dzieci nieśmiałe mają trudności w odpowiedzi na forum klasy, gorzej wypadają w odpowiedziach ustnych niż pisemnych. Pojawiają się u nich zmiany fizjologiczne i zaburzenia psychosomatyczne, takie jak:
    - jąkanie, drżenie rąk, przyspieszone bicie serca, dreszcze, bóle brzucha, głowy, nie wynikające ze współistniejących chorób
    - ograniczenie działania zmysłów (pogorszenie widzenia, słyszenia)
    - zakłócenia naczyniowe (np. czerwienienie, blednięcie)
    - zakłócenia wydzielnicze (pocenie się, suchość w ustach).
  2. Powstrzymywanie się od działania – bierność. Dzieci nieśmiałe nie zgłaszają się samorzutnie do odpowiedzi, nawet gdy są przygotowane, nie podejmują zadań z własnej inicjatywy, unikają współzawodnictwa w zespole.
  3. Wycofywanie się z kontaktów interpersonalnych – nie biorą udziału we wspólnych zabawach, raczej się przyglądają, są nadmiernie ustępliwe, usuwają się ze swojego miejsca na każde wezwanie przedsiębiorczych kolegów, ich postępowanie uzależnione jest od pochwał czy nagan otrzymywanych od otoczenia.
- Ogólnie mówiąc, nieśmiałość utrudnia a czasem uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie w grupie społecznej.

Nieśmiali, żyjąc w ciągłej obawie przed krytyką i kompromitacją, nawet drobne przeszkody odbierają jako klęskę życiową. Unikają więc ludzi, izolują się, co w dalszej perspektywie prowadzić może do zupełnego wycofania społecznego.

Przejawy nieśmiałości należy wnikliwie obserwować już na początku edukacji, by udzielić dzieciom pomocy i przeciwdziałać pogłębianiu się trudności. Stąd pomysł zorganizowania w Poradni zajęć z muzykoterapii dla grupy dzieci nieśmiałych.

Zajęcia prowadzone były w okresie 19.03. – 04.06.2013 r. Odkonano 10 dwugodzinnych spotkań, które prowadziła Beata Lusztyn–Pantkowska - wolontariuszka - absolwentka Studiów Podyplomowych Muzykoterapii Akademii Muzycznej w Krakowie – przy współudziale psycholog Elżbiety Piwowarskiej.

Ponieważ w skład grupy wchodziły dzieci nieśmiałe, zagubione w środowisku szkolnym, z trudnościami w nawiązywaniu kontaktów, z problemami lękowymi, założono więc następujące cele pracy z nimi

- odreagowanie napięć emocjonalnych, poprawę samopoczucia,
- nabycie (poprawę) umiejętności nawiązywania kontaktów z otoczeniem,
- pobudzenie kreatywności, wyobraźni,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- zintegrowanie się z grupą,
- wzrost poczucia bezpieczeństwa,
- ćwiczenie koncentracji.

W spotkaniach uczestniczyło 8-12 dzieci – początkowo zgłosiło się nieco więcej – do końca dotrwała grupa 10 dzieci. Byli to uczniowie klas V, (1 osoba z klasy VI), skierowane przez pedagogów szkolnych jako nieśmiałe, lękowe, mające problemy w nawiązywaniu kontaktów.

Na strukturę spotkań składały się następujące stałe elementy:

- piosenka powitalna
- ćwiczenia ruchowe, rytmiczne w takt muzyki
- ćwiczenia oddechowe
- zajęcia z wykorzystaniem instrumentów muzycznych
- słuchanie muzyki – malowanie do słuchanej muzyki
- zajęcia relaksacyjne
- podsumowanie każdych zajęć przez dzieci.

Poszczególne ćwiczenia były urozmaicone – wykorzystano m.in. dialogi instrumentalne, różne sposoby rozmowy, muzyczne przedstawianie aktualnego nastroju, rozwiązywanie sytuacji konfliktowych przy pomocy instrumentów itp. Warto podkreślić, że grupa szczególnie chętnie brała udział w sekwencjach z wykorzystaniem instrumentów muzycznych.

Zajęcia sprzyjały kształtowaniu uważności na drugą osobę, pokonywaniu trudności w porozumiewaniu się, zapewniały poczucie bezpieczeństwa, pobudzały do kontaktów nie tylko werbalnych z innymi dziećmi, lecz do komunikowania się za pomocą instrumentów. Słuchanie muzyki i malowanie do muzyki pobudzało wyobraźnię, myślenie twórcze, koncentrację uwagi.

Zabawy i ćwiczenia ruchowe (z muzyką lub bez) również cieszyły się dużym powodzeniem wśród dzieci. Miały na celu integrację grupy, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, pokonywanie niechęci i obaw, pozwalały na odreagowanie napięć, na rozluźnienie. Dopełnienie stanowiły ćwiczenia relaksacyjne zorientowane na obniżenie poziomu napięcia emocjonalnego, uspokojenie i wyciszenie. Miło było patrzeć, jak w czasie kolejnych zajęć dzieci stawały się coraz bardziej otwarte, śmiałe, aktywne i radzące sobie w różnych sytuacjach.

Pozytywne odczucia wyrażali także rodzice w rozmowach i pisemnych ankietach na zakończenie zajęć. Powtarzały się wypowiedzi, iż dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w zajęciach, wracały z nich zadowolone, stawały się bardziej otwarte, chętnie opowiadały, co się im podobało podczas zajęć, a nawet zaczęły spontanicznie mówić, co się dzieje w szkole. Jedno z dzieci odważyło się zareagować na zaczepki rówieśników, inne samo zgłosiło się do odpowiedzi i było z tego powodu bardzo dumne.

Dzieci żałowały, iż zajęcia się kończą. Otrzymały dyplomy uczestnictwa w zajęciach i życzenia od prowadzących.

Dla nas – prowadzących, było to nowe doświadczenie zakończone przekonaniem, iż nieśmiałość nie jest niezmienną cechą. Warto pomóc dzieciom ją przezwyciężyć.

**Elżbieta Piwowarska**

## ***Ortograficzny skatepark - druga odsłona***

W tym roku szkolnym miałam przyjemność prowadzić już drugą edycję swojego autorskiego kursu e-learningowego *Ortograficzny skatepark*. Jest on przeznaczony dla dzieci z trudnościami w poprawnym pod względem ortograficznym pisaniu.

Tegoroczny kurs trwał nie sześć, jak w ubiegłym roku, ale cztery miesiące, od początku lutego do końca maja. Uczestnikami było dwunastu chłopców z klas IV i V. Tym razem mieliśmy do czynienia z e-learningiem, można powiedzieć, w czystszej postaci. Porozumiewaliśmy się tylko przy pomocy maili i forum dyskusyjnego. Istotną formą komunikowania się, dotyczącą konkretnych zadań, były szczegółowe oceny opisowe, redagowane indywidualnie dla każdego uczestnika, i odpowiedzi uczniów. Poprzednio, prócz kontaktowania się za pomocą komputera, wirtualnie, spotykaliśmy się w Poradni średnio co dwa tygodnie (był to więc właściwie wówczas blended learning).

Kurs, tak jak poprzednio, składał się z trzech modułów, z których każdy dotyczył innego problemu ortograficznego. Doświadczenia z ubiegłego roku pozwoliły mi jednak dokonać kilku zmian, które - mam nadzieję, wzbogaciły i uatrakcyjniły model kursu, a także wpłynęły na podniesienie jego wartości edukacyjnej. Dodałam nowe materiały, szczególnie takie, z których uczestnicy korzystali najchętniej. Były to m.in. linki do stron internetowych, a także materiały do pobierania i bezpośredniego drukowania. Zmodyfikowałam niektóre z zadań, część usunęłam całkowicie, zastępując je nowymi, ciekawszymi. Te najbardziej lubiane przez dzieci to rebusy, krzyżówki, quizy, a także zadania, wymagające sięgania do zasobów internetowych. Zadań w poszczególnych modułach było od 6 do 8. Cały kurs kończył się obszernym, podsumowującym quizem. Na wykonanie każdego zadania uczestnicy mieli około tygodnia. Każde z zadań miało określony termin wykonania. Za zadania przesłane po terminie

były, również i w tym roku, odliczane punkty. Ten system oceniania sprawdził się poprzednio, bo mobilizował uczestników do przysyłania rozwiązań w terminie i zdobywania dzięki temu większej liczby punktów. Uczestnicy mieli możliwość ukończenia kursu na jednym z trzech poziomów, w zależności od ostatecznej punktacji.

Dzieci ujawniały w trakcie kursu zróżnicowaną aktywność. Byli uczestnicy bardzo zaangażowani, którzy regularnie odwiedzali platformę, chętnie korzystali z zamieszczanych materiałów, sprawdzali, czy jest już kolejne zadanie do wykonania, przysyłali zadania w terminie, zgłaszali swoje trudności, sprawdzali uzyskane oceny, przysyłali maile, zabierali głos na forach dyskusyjnych, informowali o swojej nieobecności (np. z powodu wyjazdu na Zieloną Szkołę). Tych było, na szczęście, najwięcej. Byli jednak tacy, którzy wchodzili tylko po to, aby wykonać i przesłać zadania, a poza tym nie bardzo interesowali się ani oceną, ani materiałami, nie brali udziału w żadnych dyskusjach. Jeszcze inni przypominali sobie o kursie od czasu do czasu i wtedy nadrabiali nawet po kilka zadań, a potem długo, długo znowu nie pojawiali się. Pojedyncze osoby rozpoczęły kurs, ale zrezygnowały – jeden chłopiec po pierwszym zadaniu, drugi po pierwszym module. W trakcie kursu zastanawiałam się, ilu z nich dotrwa do końca i z jakimi wynikami. Mimo moich obaw, znowu, tak, jak w roku ubiegłym, większość ukończyła kurs na najwyższym poziomie, zdobywając tytuł Mistrza Ortograficznych Ewolucji.

Na uroczystym spotkaniu w Poradni, kończącym nasz kurs, zostały wręczone uczestnikom dyplomy i pamiątkowe breloczki. Moje obawy o przydatność kursu zostały całkowicie rozwiane. Okazało się, że kurs umożliwił chłopcom (a także ich rodzicom) nie tylko powtórkę podstawowych reguł ortograficznych, ale pozwolił zapoznać się z nowoczesną formą nauki, jaką niewątpliwie jest e-learning.

**Ewa Gawęł**

## Refleksje na temat trudności z koncentracją uwagi u dzieci do lat 7

Przygotowując się do warsztatów dotyczących trudności w koncentracji uwagi, odkryłam zastanawiający brak opisów badań, lub teorii opisujących prawidłowy rozwój uwagi u dzieci. Aby dotrzeć do tego rodzaju informacji trzeba przewertować wiele podręczników psychologii i jak puzzle, kawałek po kawałku, składać zawarte tam, pojedyncze informacje, które tworzą niepełny obraz prawidłowego rozwoju uwagi.

Podręczniki znacznie więcej miejsca poświęcają zaburzeniom, stąd mamy tendencję do bardzo negatywnego oceniania zachowań dzieci, często nad interpretując je właśnie w kategoriach zaburzenia, a nie normy.

Co w takim razie jest normą? Na to pytanie odpowiem zgodnie ze znalezionymi przeze mnie informacjami, świadoma, że są one co najmniej niepełne. Mam jednak nadzieję, że pomogą one zrozumieć zachowania dzieci nie tylko w kategoriach zaburzeń wymagających leczenia.

### Uwaga dowolna i mimowolna

Według definicji uwaga to mechanizm redukcji nadmiaru informacji. Mechanizm ten odpowiada za:

- ukierunkowany przegląd eksponowanych bodźców;
- eliminację bodźców zbędnych lub nieadekwatnych do oczekiwań;
- zahamowanie działań impulsywnych;
- selekcję i kontrolę bodźców właściwych.

Definicja ta dotyczy dojrzałego mechanizmu uwagi, uwagi dowolnej, a więc nie nadaje się do opisu zachowań dzieci młodszych niż 7 lat.

Młodsze dzieci dysponują jedynie uwagą mimowolną skierowaną na zewnątrz (gdy obserwują świat) lub na własny wewnętrzny świat przeżyć i wyobrażeń. Dla dziecka w wieku do lat 7 istotny jest ten element otoczenia lub doświadczenia, który w danym momencie dominuje – może to być ból, ciekawy przedmiot poruszający się w otoczeniu, dźwięk, głód. Dzieci w przeciwieństwie do dorosłych nie potrafią takiego bodźca zignorować. Będą prezentować zachowania zgodne z impulsami, jakie dany bodziec w nich wzbudza – nawet jeżeli będzie to oceniane przez dorosłych jako nieadekwatne. Dlatego też dzieci mogą reagować niepokojem na sytuacje, w których ilość bodźców (dźwięków, kolorów, zdarzeń, zapachów) jest nadmierna. Nie są w stanie ich wyhamować i zignorować, co prowadzi do przeładowania układu nerwowego i wzbudzać może lęk, agresję, lub prowadzić do objawów somatycznych, na przykład nagłego zapadnięcia w sen. Takie zachowania obserwujemy zwłaszcza w trakcie adaptacji do przedszkola lub do klasy I, w wesołych miasteczkach, dużych supermarketach, na różnego rodzaju imprezach dla dzieci.

Uwaga dowolna rozwija się między 5 a 7 rokiem życia, co oznacza, że dzieci mogą mieć izolowane doświadczenia kierowania swoją uwagą, przez kilka sekund do kilku minut, w których ich zachowanie wynika z decyzji „chcę i dlatego to robię”. Tych sytuacji może być jedynie kilka w przeciągu całego okresu rozwoju mechanizmów uwagi dowolnej, czyli według badań w przeciągu całych 3 lat.

### Ruchliwość dzieci.

Dzieci są ruchliwe, znacznie bardziej niż dorośli. Wynika to nie tylko z potrzeby uczenia się coraz bardziej skomplikowanych sekwencji ruchowych, nie tylko z potrzeby poznawania i doświadczania świata, ale ma także podłoże emocjonalne.

Dzieci przeżywają emocje ciałem i przekładają je na zachowania oraz objawy somatyczne. Nie nazywają swoich emocji słowami, tylko realizują poprzez ciało i ruch. Dlatego podekscytowane przyjęciem

urodzinowym biegają i krzyczą, przed Gwiazdką dostają gorączki, a w okresie adaptacji do szkoły lub przedszkola moczą w nocy łóżko, mimo że już dobrze radziły sobie z kontrolą wydalania we wcześniejszym okresie.

Jako dorośli często o tym zapominamy i mocno ograniczamy ruch dzieci w zamkniętych pomieszczeniach małych mieszkań, w salach przedszkolnych, gdzie niebezpiecznie jest biegać i skakać. Nie tolerujemy impulsywnych i spontanicznych zachowań dzieci. Ruch dostarczamy tylko pod kontrolą dorosłych na zorganizowanych zajęciach, np. na basenie, na boisku, na treningach karate, gdzie dzieci też muszą dostosowywać się do zasad, a nie mogą odreagować frustracji i lęków. Im bardziej ograniczamy dzieci, tym bardziej stają się niespokojne i tym bardziej ruchliwe i impulsywne. Bardzo ograniczane, surowo karane, stają się agresywne. W późniejszym okresie mogą prezentować wszystkie objawy ADHD, i niekoniecznie musi to pierwotnie wynikać z zaburzeń biochemicznych mózgu. Być może nasze ograniczanie ruchu u dzieci we wczesnym okresie życia rozregulowuje układ chemiczny organizmu, a nie odwrotnie? Normą jest u dzieci impulsywne wyrażanie emocji bez dbania o zasady społeczne. Dzieci zasad dopiero się uczą. Przestrzegają ich, dopóki jest z nimi dorosły, który zasady wyznacza, ale gdy dorosły znika, zasady także znikają.

### **Pamięć krótkotrwała.**

Jednym z najistotniejszych kryteriów, określających czy mamy do czynienia z zaburzeniem czy z normą rozwojową, jest (poza nadruchliwością, impulsywnością, brakiem umiejętności skupienia uwagi dowolnej na zadaniu) posługiwanie się pamięcią krótkotrwałą, głównie słuchową.

Pamięć krótkotrwała u osoby dorosłej może przechowywać w przeciągu około 30 sekund od 5 do 9 elementów. U dzieci jej pojemność jest znacznie bardziej ograniczona:

- U dzieci 4-letnich pamięć krótkotrwała zawiera 4 elementy;
- U dzieci 7-letnich pamięć krótkotrwała zawiera 5 elementów;
- U dzieci 9-letnich pamięć krótkotrwała zawiera 6 elementów;
- U dzieci 11/12-letnich pamięć krótkotrwała zawiera 7 elementów.

Badanie te tłumaczą, dlaczego dziecko 7 letnie może mieć trudność z przeczytaniem słowa zawierającego więcej niż 5 liter, powtórzenia lub zrozumienia zdania złożonego z 6 słów, dodania do siebie więcej niż 5 cyfr, itp.

### **Na koniec**

Powyższe rozważania nie wyczerpują złożonej tematyki trudności w koncentracji uwagi u dzieci ani nie pokazują całego rozwojowego aspektu mechanizmów uwagi.

Należy podkreślić również fakt, że wiele dzieci w dzisiejszych czasach to noworodki z ciężko zagrożonych, dzieci urodzone z wadami wrodzonymi, dzieci z porodów wcześniaczych, które - mimo, że nie prezentują objawów poważnych zaburzeń neurologicznych, mogą rozwijać mechanizmy uwagi znacznie wolniej niż rówieśnicy w pełni zdrowi. Moim zdaniem wtedy powinniśmy mówić o opóźnionym rozwoju mechanizmów uwagi, a nie o zaburzeniach wymagających leczenia lub rehabilitacji medycznej.

**Katarzyna Berdys**

## **Rozwój umiejętności społecznych w trakcie postępowania mediacyjnego**



Współczesny świat pełen jest napięć i konfliktów, dotyczą one różnorodnych sytuacji życiowych i relacji międzyludzkich w każdej, nawet najmniejszej grupie społecznej. Nie wszystkie z nich jesteśmy w stanie rozwiązać samodzielnie. Czasami nasze zaangażowanie emocjonalne jest zbyt duże, aby poprawnie ocenić sytuację, nawiązać właściwy kontakt, zwerbalizować nasze potrzeby i oczekiwania. Niekiedy nieporozumienia, niewłaściwe informacje czy interpretacje faktów blokują nam możliwość wypracowania wspólnego stanowiska. Często przeszkadza temu także negatywny stosunek do drugiej strony konfliktu czy sporu. W końcu, nie wszyscy mamy odpowiednie umiejętności komunikacyjne, albo nasze cechy osobowościowe (np. nadmierna nieśmiałość, lękowość, czy impulsywność, apodyktyczność itp.) utrudniają proces porozumiewania się.

Przez wiele lat tradycyjnie w takich sprawach zwracaliśmy się do osoby, która pełniła rolę sędziego czy arbitra. Osoba ta autorytarnie rozstrzygała nasz spór, wydając werdykt. Był on zgodny z przepisami, jego systemem wartości, przekonaniem, a więc jedyną słuszną w jego oczach decyzją. Werdykt ten czynił jedną ze stron zwycięzcą. Druga odchodziła przegrana, niezadowolona, niekiedy z silną chęcią odwetu. Trudno więc wyobrazić sobie, aby strony po takim rozstrzygnięciu sporu chciały nadal wspólnie pracować, spędzać czas.

Tak być nie musi, nie każdy spór czy konflikt musi kończyć się tak negatywnymi uczuciami, stresem, poczuciem przegranej, wrogością.

Aby konflikt nie zagrażał prawidłowemu funkcjonowaniu społecznemu, niezbędne jest jego rozwiązanie, przy świadomym udziale obydwu zwaśnionych stron i przy wykorzystaniu konstruktywnych form współpracy.

Do takich należą między innymi **negocjacje i mediacje**.

W obydwu tych formach rozwiązywania konfliktów mamy do czynienia ze stronami pozostającymi w sporze,

- które dobrowolnie i z intencją porozumienia,
- ze świadomością swoich potrzeb i oczekiwań,
- oraz przekonaniem, że tylko wspólnie działając coś osiągną, a walcząc przynajmniej jedna ze stron (nigdy nie wiadomo która) będzie przegrana,

wypracowują porozumienie zaspokajające ich najważniejsze potrzeby i oczekiwania.

W ten sposób, od wieków, świadomie lub też nieświadomie ludzie negocjowali i rozwiązywali swoje konflikty.

W niektórych sytuacjach, ze względu na ich skomplikowanie lub uwikłanie emocjonalne stron, niezbędne jest zaproszenie do tego procesu osoby neutralnej i bezstronnej, którą zwaśnione strony obdarzą zaufaniem, czyli mediatora. Mediator pracuje na rzecz prawidłowości przebiegu postępowania, dba o dobrą komunikację,

wspomaga obydwie strony w ich dochodzeniu do porozumienia, ale w żaden sposób nie wpływa na końcowy kształt ugody.

Mediacja, poza głównym efektem w postaci osiągnięcia porozumienia i zakończenia sporu, przynosi również ważne **pozytywne i trwałe zmiany w rozwoju społecznym jej uczestników.**

Podjęcie mediacji wzmacnia przede wszystkim:

- **wiarę we własne możliwości**, samoocenę, przekonanie: „ja mogę, ja jestem w stanie intelektualnie i emocjonalnie zadbać o swoje interesy, o własne sprawy. Nie jestem wyłącznie zależny(a) od innych ludzi, czynników zewnętrznych”,
- **odpowiedzialność** za własne życie, uczy ponoszenia konsekwencji swoich zachowań, podejmowania wysiłku w celu rozwiązania sytuacji konfliktowych,
- **aktywność społeczną** – podjęcie mediacji, która jest dobrowolna, jest aktem świadomej aktywności społecznej w imię poprawy swojej sytuacji społecznej, wymaga wysiłku, konsekwencji, ale daje nam na każdym etapie prawo wyboru, podkreśla naszą podmiotowość, wolność, szczególnie gdy przychodzi nam występować w roli pokrzywdzonego,
- **umiejętność komunikacji** – dotyczy to zarówno aktywnego słuchania jak i precyzyjnego nadawania komunikatu. W kontakcie z drugim człowiekiem niezwykle ważne jest spokojne, świadome wysłuchanie i zrozumienie jego stanowiska, jego oceny sytuacji. Równie istotne jest jasne precyzowanie własnych myśli. Jest to pierwszy szczebel do osiągnięcia umiejętności komunikacji z grupą czy między grupami społecznymi,
- **tolerancję i szacunek do drugiego człowieka** – respektowanie jego praw, zrozumienia dla jego potrzeb, motywów działania, oczekiwań, szczególnie wówczas, gdy są odmienne od naszych,
- **asertywność** – umiejętność wyrażania własnych emocji, potrzeb, przekonań bez lekceważenia praw innych ludzi,
- **umiejętność dialogu i współpracy** – dostrzeżenia, że tylko wtedy możemy oczekiwać od innych pomocy w zaspakajaniu naszych potrzeb, gdy my umożliwimy im zaspakajanie ich żywotnych interesów. Pokazuje, że zaistnienie konfliktu nie musi przekreślać pokojowego współżycia czy współpracy w przyszłości. Dobrze przeprowadzona mediacja jest wspaniałą lekcją współpracy osób o różnych przekonaniach, interesach i potrzebach.

Wnikliwy czytelnik mógłby spytać, czy te cechy nie są niezbędne, aby w ogóle negocjować czy uczestniczyć w mediacji? Oczywiście, że są niezwykle przydatne. Prawda natomiast jest taka, że gdyby ludzie posiadali właściwy poziom wyżej wymienionych cech, nie musieliby w ogóle mediuować. Wówczas w trudnych sprawach to negocjacje byłyby naszym podstawowym sposobem komunikacji z innymi ludźmi. I choć jest to stan nieco utopijny, to należy w

tym kierunku podążać. Z każdej dobrej mediacji możemy wyjść nie tylko z rozwiązaniem problemem, ale bogatsi o nowe umiejętności społeczne, niezbędne do dobrego bezkonfliktowego współistnienia z innymi ludźmi. Zgodnie ze znaną maksymą, **że nasza wolność kończy się tam, gdzie zaczyna wolność drugiego człowieka. Bo tak jak w Dobrej Mediacji, tak w Dobrym Życiu chodzi o szacunek do siebie i do drugiego człowieka.**

**I tego Wam właśnie życzę szczerze...**

**Dorota Wójcik-Słonina**

---

## **Grupowe zajęcia rozwojowo -terapeutyczne z zastosowaniem metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne**

Zajęcia w oparciu o metodę ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne zorganizowane zostały w naszej Poradni w terminie od 10 października 2012 r. do 10 stycznia 2013 roku. Odbyło się w sumie 13 spotkań, które przeprowadziły Anna Froń i Barbara Prajsner.

W skład grupy weszło dziesięcioro dzieci (8 chłopców i 2 dziewczynki), w wieku od 4 do 6 lat, z problemami rozwoju emocjonalno-społecznego. W spotkaniach uczestniczyło zwykle od 5 do 9 dzieci, przy czym każdemu dziecku towarzyszyło jedno z rodziców.

Podstawę terapii wyznaczała metoda Weroniki Sherborne, zastosowano ponadto relaksację, masażyki, śpiewanie kołysanek; strategie problemowe (burza mózgow, dyskusja w czasie rozwiązywania trudności napotykanych w trakcie zajęć lub szukania propozycji ćwiczeń).

W tym roku szkolnym rodzice dzieci mogli dodatkowo komunikować się ze sobą i z prowadzącymi zajęcia on-line. Na stronie „Między nami rodzicami” pojawiały się porady i rozważania związane z toczącym się procesem grupowym.

Przed rozpoczęciem zajęć zapoznaliśmy rodziców z metodą Weroniki Sherborne, przekazałyśmy także wstępne ustalenia dotyczące czasu trwania zajęć, ich liczby oraz ogólnych zasad obowiązujących na zajęciach.

Podobnie jak w poprzednich latach przyjęłyśmy zasadę opracowywania jedynie ogólnego scenariusza zajęć przed każdym spotkaniem, tak aby w trakcie pracy podążać za inicjatywą ujawnianą przez dzieci. Równocześnie terapeutka prowadząca spotkanie w danym dniu utrzymywała pozycję lidera, co sprzyjało wytworzeniu poczucia bezpieczeństwa, uczeniu współdziałania pod kierunkiem osoby dorosłej oraz modelowaniu zachowań wychowawczych.

Realizowaliśmy następujące cele:

- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa u dzieci – zaufania do siebie i partnera relacji
- wzmacnianie pewności siebie oraz samodzielności w podejmowaniu działań
- rozwijanie kompetencji społecznych – komunikowania potrzeb, umiejętności współpracy w grupie
- wydłużanie zdolności koncentracji uwagi na relacji oraz na wykonywanym zadaniu
- rozwijanie umiejętności odprężania się, relaksowania.

Pierwsze 5 – 6 potkań służyło przede wszystkim budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Na tym etapie staraliśmy się tworzyć atmosferę zabawy i życzliwości, skupialiśmy się na modelowaniu umiejętności współdziałania, wzmacnialiśmy wszelkie przejawy inicjatywy ze strony dzieci i rodziców, wspierałyśmy poczucie kompetencji rodziców w ich rolach, promowałyśmy zachowania sprzyjające osiągnięciu większej niezależności przez dzieci. Stosowałyśmy przede wszystkim ćwiczenia oparte na relacji z rodzicem, budujące więź w grupie rówieśniczej i chęć współpracy z dorosłymi.

W drugim etapie (7-13 spotkanie) dominowały ćwiczenia sprzyjające tendencjom separacyjnym u dzieci, okazywaniu przez nie inicjatywy oraz rozwijające umiejętność współdziałania w grupie rówieśniczej. Terapeuci i rodzice uczyli dzieci metod rozwiązywania konfliktów, wzmacniali umiejętności wzajemnego wspierania się dzieci.

Zajęcia zakończone zostały ewaluacją. Wyniki ankiety oraz informacje z rozmów z rodzicami wskazują, że spotkania spełniły oczekiwania rodziców. Rodzice i dzieci czuli się w trakcie spotkań bezpiecznie, dzieci zdaniem rodziców przychodziły na zajęcia chętnie, w domu domagały się powtórzenia niektórych zabaw. Większość rodziców miała potrzebę kontynuowania spotkań, ze względu na przyjemność, jaką sprawiały one dzieciom lub z powodu jeszcze nie w pełni utrwalonych zmian w zachowaniach dzieci. Pozytywnie efekty zajęć zauważali przede wszystkim rodzice dzieci nieśmiałych. W ankietach przeczytałyśmy, że „dziecko jest bardziej otwarte, chętniej zgłasza się w grupie”, „dziecko jest odważniejsze, łatwiej daje się je przekonać do nowych rzeczy, zaczęło samo spać we własnym łóżku”. Jako korzyść rodzice podkreślali wzrost zaufania do własnych umiejętności wychowawczych, poza tym docenili możliwość wspólnej zabawy z dzieckiem, poprawę rozumienia jego potrzeb oraz wzrost wiary w możliwości radzenia sobie dziecka w grupie.

Wskazówki rodziców i uwagi dzieci na bieżąco pozwalały dostosowywać rodzaj ćwiczeń do potrzeb grupy, są dla nas również cennym źródłem pomysłów mogących znaleźć zastosowanie w kolejnym cyklu zajęć.

**Barbara Prajsner**

**Zespół redakcyjny: Elżbieta Piwowarska, Ewa Bochenek, Renata Rosa-Chłobowska**

Biuletyn przekazywany bezpłatnie do wszystkich placówek oświatowych Nowej Huty oraz do instytucji współpracujących. Znajduje się także na stronie internetowej Poradni.