

PODRĘCZNIK TRENERA



KA210-ADU · Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych

WZMOCNIENI DZIĘKI EMPATII

PROGRAM SZKOLENIOWY Z INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ W OPIECE NAD DZIEĆMI W NIEKORZYSTNEJ SYTUACJI



Numer projektu: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinator: Stowarzyszenie Służb Społecznych w Kırıkkale (KISODER)

2026

KISODER Kırıkkale Provincial Directorate Instytut Family Center REDefine

METRYKA PUBLIKACJI

Tytuł projektu: Empowered by Empathy – Inteligencja emocjonalna w opiece nad dziećmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji

(Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka)

Typ projektu: Erasmus+ KA210-ADU – Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych

Numer projektu: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinator: Stowarzyszenie Służb Społecznych w Kırıkkale (KISODER)

Partnerzy: Prowincjonalna Dyrekcja ds. Rodziny i Usług Społecznych w Kırıkkale (Turcja)

Instytut Family Center (Polska)

Redefine (Portugalia)

Instytucja finansująca: Unia Europejska – Program Erasmus+ (za pośrednictwem Tureckiej Agencji Narodowej)

Osoby wnoszące wkład

Selami Kaynakhan (Koordinator projektu)

dr Magdalena Reka (psycholog)

dr Franciszek Reka

Çiğdem Açıkyıldız Kazel (pracowniczka socjalna)

dr Muradiye Oral (psycholog)

Elif Eker Ataç (psycholog)

Havva Şensoy (socjolog)

Selda Usul Ergörün (psycholog)

Büşra Şimşir Altaş (pracowniczka socjalna)

Eda Sevinç Başer (socjolog)

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autora lub autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Tureckiej Agencji Narodowej. Ani Unia Europejska, ani Turecka Agencja Narodowa nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

© 2026 Stowarzyszenie Służb Społecznych w Kırıkkale (KISODER)

Niniejszą publikację można powielać i udostępniać do celów edukacyjnych pod warunkiem wskazania źródła; nie może być wykorzystywana komercyjnie. Książka jest bezpłatna i nie może być sprzedawana.



PODRĘCZNIK TRENERA – Nota językowa dotycząca wsparcia AI:

Angielska, portugalska i polska wersja niniejszej publikacji zostały przygotowane z wykorzystaniem wsparcia AI w tłumaczeniu i/lub redakcji językowej, a następnie poddane weryfikacji i walidacji przez człowieka. Pomimo tej weryfikacji mogą pozostać resztkowe błędy tłumaczeniowe, transkrypcyjne lub redakcyjne. W przypadku jakichkolwiek rozbieżności za podstawowe źródło odniesienia należy uznać wersję turecką.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

SESJA 1: POCZĄTEK „WITAJCIE”

SESJA 2: ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA (SAMOŚWIADOMOŚĆ) – ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI

SESJA 3: PANOWANIE NAD EMOCJAMI I ZARZĄDZANIE KRYZYSEM

SESJA 4: ROZUMIENIE DRUGIEJ OSOBY – „EMPATIA”

SESJA 5: UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE I ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

SESJA 6: UMIEJĘTNOŚCI ASERTYWNOŚCI – WYRAŻANIE SIEBIE I OBRONA SWOICH PRAW

BIBLIOGRAFIA

ZAŁĄCZNIKI

WPROWADZENIE

Niniejszy program szkoleniowy opracowano w ramach projektu „Empowered by Empathy”, aby rozwijać umiejętności inteligencji emocjonalnej personelu opiekującego się dziećmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji oraz rodzin zastępczych, umożliwić im empatyczną komunikację z dziećmi i zwiększyć ich odporność zawodową.

Głównym celem projektu jest przygotowanie programu szkoleniowego wspierającego opiekunów w świadczeniu opieki w sposób rozwijający umiejętności inteligencji emocjonalnej dzieci, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci przebywających w pieczy instytucjonalnej, przy jednoczesnym wspieraniu zdrowego rozwoju emocjonalnego wszystkich dzieci, a następnie wdrażanie, utrzymywanie i upowszechnianie tego programu.

Brak wsparcia rodzicielskiego tworzy istotną lukę w rozwoju emocjonalnym i społecznym dzieci. Sprawia to, że rola opiekunów pozostających z dziećmi w bezpośrednim kontakcie staje się niezwykle ważna. Przyjęcie przez personel opiekuńczy i inne osoby pełniące funkcje rodzicielskie podejść uwzględniających potrzeby emocjonalne dzieci, opartych na empatii i inteligencji emocjonalnej, znacząco przyczyni się do zdrowego rozwoju tych dzieci i ich integracji ze społeczeństwem.

Informacja o odpowiedzialności za treść: Treść merytoryczna tej publikacji odpowiada materiałom przygotowanym i zatwierdzonym przez partnerów odpowiedzialnych za dany rezultat projektu. Późniejsza redakcja językowa i techniczna, formatowanie, przygotowanie wersji wielojęzycznych oraz publikacja cyfrowa służyły zapewnieniu spójności i upowszechnianiu materiałów i nie stanowią niezależnej waldacji naukowej ani zawodowej. Odpowiedzialność za poprawność, kompletność i ważność treści merytorycznej pozostaje po stronie partnerów odpowiedzialnych za jej opracowanie.

SESJA 1: POCZĄTEK „WITAJCIE”



Krok	Efekt uczenia się (tytuł kroku)	Ćwiczenie	Metoda	Czas
1	Budowanie bezpiecznej więzi w grupie	Podaj swoje imię i nazwij swoje uczucie	Gra integracyjna	20 min
2	Przyswojenie wizji projektu	Wprowadzenie do projektu „Empowered by Empathy”	Krótkie wprowadzenie informacyjne	15 min
3	Doprecyzowanie celów szkolenia	Drzewo Oczekiwań	Interaktywna wymiana	20 min
4	Tworzenie bezpiecznej przestrzeni i granic	Nasze Zasady	Kontrakt grupowy	20 min
5	Poznanie wspólnych praktyk terenowych	„Dzień podczas mojego dyżuru”	Wymiana pomysłów	10 min
6	Wspieranie koncentracji emocjonalnej	Świadomość oddechu i ciała	Ćwiczenie rozgrzewające	10 min
7	Utrwalanie efektów uczenia się	Kluczowe zdania dnia	Podsumowanie	15 min
8	Zbieranie informacji zwrotnej od uczestników	„Co dziś wkładamy do kieszeni?”	Ocena ustna	15 min
9	Wzbudzenie ciekawości i zakończenie	Pomost do następnej sesji	Zakończenie	10 min

KROK 1: Budowanie bezpiecznej więzi w grupie - „Podaj swoje imię i nazwij emocję”

Uwaga dla trenera: Ten krok tworzy emocjonalną podstawę całego szkolenia. Uczestnicy mogą spotykać się po raz pierwszy i wielu z nich może się nie znać. Celem nie jest przekazanie informacji, lecz stworzenie bezpiecznej przestrzeni. Zrób pierwszy krok i pokaż otwartość emocjonalną; pomaga to przełamać obawę przed oceną.

Metoda: Gra integracyjna (rzucanie piłką).

Materiały: Miękka piłka (piłeczka antystresowa lub pluszowa zabawka).

Etapy realizacji:

Przygotowanie: Uczestnicy siadają w kręgu. Trener bierze piłkę i wyjaśnia zasady gry:

„Witam wszystkich. Wchodząc do tej sali, każdy z nas coś czuł - podekscytowanie, ciekawość, zmęczenie, być może odrobinę nieśmiałości. Wszystkie te uczucia są w porządku. Zaczniemy teraz od prostej gry. Mam dwa pytania do osoby, która trzyma piłkę: Jak masz na imię? I jak się teraz czujesz, w jednym słowie? Zacznę: Mam na imię [imię] i w tej chwili czuję ciekawość.” (Trener rzuca piłkę do uczestnika.)

Przebieg: Piłka krąży po kole. Trener udziela krótkiej, nieoceniającej odpowiedzi:

„Dziękuję, dobrze było to usłyszeć.”

Nikt nie musi udzielać długiego wyjaśnienia - wystarczy jedno słowo.

Notatka obserwacyjna: Po zakończeniu rundy trener zapisuje na tablicy nazwy emocji, które pojawiły się w kręgu, i mówi:

„Patrząc na tablicę, widzę podekscytowanie, zmęczenie i ciekawość. Inteligencja emocjonalna zaczyna się właśnie tutaj: od umiejętności zauważenia tego, co czujemy. W nadchodzących tygodniach będziemy wspólnie poznawać ten temat znacznie głębiej.”

KROK 2: Przyswojenie wizji projektu - wprowadzenie do „Empowered by Empathy”

Uwaga dla trenera: Wyjaśniając, dlaczego przygotowano projekt, unikaj atmosfery biurokratycznej prezentacji. Pomóż uczestnikom odczuć przesłanie: „Jesteście w centrum tego projektu, ponieważ wykonujecie jedną z najbardziej wymagających prac na świecie”. Wymiar międzynarodowy należy przedstawić jako źródło dumy i przynależności.

Metoda: Krótkie wprowadzenie oraz pytania i odpowiedzi.

Materiały: Slajd z podsumowaniem projektu lub broszura A4 (opcjonalnie).

Etapy realizacji:

Główne przesłanie: Trener rozpoczyna od następującego ujęcia:

„Powód, dla którego jesteśmy dziś tutaj, jest następujący: opiekujecie się dziećmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji, potrzebującymi ochrony lub żyjącymi w trudnych warunkach. Jest to jedna z najbardziej wartościowych prac na świecie. Badania pokazują, że trwały ślad w życiu dziecka pozostawia jakoś zbudowanej z nim więzi emocjonalnej. Ten program został przygotowany właśnie po to, aby tę więź wzmacniać.”

Wprowadzenie do projektu: Trener wyjaśnia, że projekt „Empowered by Empathy - Inteligencja emocjonalna w opiece nad dziećmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji”, realizowany w ramach Erasmus+ KA210-ADU, jest prowadzony przez trzech partnerów: Turcję jako kraj organizacji koordynującą, Portugalię i Polskę. Trener dodaje:

„Wiedza, którą zdobywacie w tej sali, jest jednocześnie dzielona z waszymi kolegami i koleżankami w Portugalii i Polsce. Jesteście tu dziś zarówno dla dzieci w Turcji, jak i jako część międzynarodowej społeczności zawodowej.”

Struktura programu: Krótko przedstaw program jako sześć sesji obejmujących świadomość emocjonalną, zarządzanie kryzysem, empatię, umiejętności społeczne i asertywność. Następnie oddaj głos

uczestnikom:

„Który z tych tematów najbardziej was ciekawi?”

KROK 3: Doprecyzowanie celów szkolenia - Drzewo Oczekiwań

Uwaga dla trenera: Ten krok pozwala zarówno poznać potrzeby uczestników, jak i przekazać im przesłanie, że „wasz głos ma znaczenie”. Podchodź do notatek ze szczerym zainteresowaniem; obserwacje z praktyki są zarazem ważne i głęboko przeżywane. Pozostaw drzewo na tablicy przez cały czas trwania programu.

Metoda: Interaktywna wymiana.

Materiały: Karteczki samoprzylepne w różnych kolorach (dwa kolory: jeden na oczekiwania, drugi na trudności), długopisy oraz duży szablon drzewa narysowany na tablicy.

Etapy realizacji:

Instrukcja: Trener rozdaje karteczki samoprzylepne i wyjaśnia:

„Rozdaję wam teraz kartki w dwóch kolorach. Na żółtej napiszcie: 'Najważniejszą rzeczą, której chcę nauczyć się podczas tego szkolenia, jest...'. Na zielonej napiszcie: 'Najtrudniejszy moment podczas pracy z dziećmi w placówce to...'. Nie musicie się podpisywać. Po zapisaniu przyklejcie żółte kartki na gałęziach drzewa, a zielone przy jego korzeniach.”

Odczytanie i refleksja: Trener odczytuje karteczki na głos, grupuje podobne tematy i mówi:

„Patrzę na to drzewo, widzę bardzo ważne rzeczy. Przy korzeniach znajdują się szczerze spostrzeżenia, takie jak: 'nie wiem, co robić podczas wybuchu złości' oraz 'kiedy dziecko zaczyna krzyczeć, ja również tracę panowanie nad sobą'. Na gałęziach widnieją cele, takie jak 'nauczyć się zachowywać spokój' i 'zbudować prawdziwą więź z dzieckiem'. To drzewo jest mapą na nadchodzące tygodnie. Obiecuję: w tym programie zajmiemy się każdym pytaniem zapisanym przy korzeniach.”

KROK 4: Tworzenie bezpiecznej przestrzeni i granic - kontrakt grupowy

Uwaga dla trenera: Nie narzucaj zasad; pozwól uczestnikom je wypracować. Ludzie znacznie bardziej przestrzegają reguł, które sami ustanowili. Szczególnie podkreśl zasadę poufności, ponieważ w kolejnych sesjach będą omawiane osobiste doświadczenia.

Metoda: Opracowanie kontraktu grupowego.

Materiały: Duży arkusz papieru lub tablica oraz kolorowe pisaki.

Etapy realizacji:

Otwarcie: Trener rozpoczyna w następujący sposób:

„W nadchodzących tygodniach ta grupa będzie rozwijać się razem. Czasami będziecie dzielić się bardzo osobistymi doświadczeniami - trudnymi chwilami, błędami i emocjonalną wrażliwością. Aby ta sala była naprawdę bezpieczna, musimy wspólnie ustalić kilka zasad. Powiedzcie: czego potrzebowalibyście w tej sali, aby czuć się swobodnie podczas takiego szkolenia?”

Ustalanie zasad: Trener zapisuje na tablicy propozycje uczestników. Zasady, które jeszcze się nie pojawiły, wprowadza łagodnie, pytając: 'Co sądzicie o poufności? Czy osobista informacja, którą ktoś tutaj udostępnił, powinna opuścić tę salę?' Zwykle powstają następujące zasady:

Poufność - 'To, czym dzielimy się tutaj, pozostaje tutaj.'

Aktywne słuchanie - Nie przerywamy, zanim osoba mówiąca nie skończy.

Brak oceniania - Nie umniejszamy żadnemu uczuciu ani doświadczeniu.

Dobrowolność udziału - Jeżeli ktoś czuje się zobowiązany do odpowiedzi na pytanie, może powiedzieć 'Pas'.

Telefony komórkowe wyciszone - Przez czas spotkania, z wyjątkiem sytuacji nagłych.

Zatwierdzenie kontraktu: Po ustaleniu zasad trener mówi:

„Wszyscy zobowiązujemy się przestrzegać tych zasad. Niech podniosą rękę osoby, które podejmują takie zobowiązanie.” (Krótka cisza i oklaski.) „Świetnie. To jest teraz nasz kontrakt grupowy. Pozostanie wywieszony na tablicy.”

KROK 5: Poznawanie wspólnych praktyk terenowych - „Dzień podczas mojego dyżuru”

Uwaga dla trenera: Ten krok ma dwa cele: umożliwić uczestnikom uczenie się z doświadczeń innych oraz przekazać przesłanie 'Już bardzo dużo wiecie; ten program pomoże uporządkować tę wiedzę'. Nie umniejszaj mądrości wynikającej z praktyki; połącz ją z ramami teoretycznymi.

Metoda: Wymiana pomysłów.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

Pytanie: Trener dzieli uczestników na małe grupy po trzy lub cztery osoby i pyta: „Dziecko w placówce nagle przeżywa wybuch złości - krzyczy i rzuca przedmiotami. Co instynktownie robicie w takiej chwili? Porozmawiajcie o tym w grupie przez trzy minuty. Jeżeli macie metodę, która sprawdza się w praktyce, podzielcie się nią.”

Omówienie na forum: Przedstawiciel każdej grupy prezentuje jej wnioski. Trener zapisuje na tablicy dobre przykłady i wskazuje zasady, na których się opierają (na przykład 'zachowanie fizycznego dystansu' → przestrzeń osobista; 'mówienie cicho' → współregulacja). Następnie mówi:

„Jak widzicie, wiele rzeczy robicie już intuicyjnie właściwie. Celem programu jest ujęcie tej intuicji w ramy - zrozumienie, dlaczego działa - aby można było stosować ją konsekwentnie i świadomie.”

KROK 6: Wspieranie koncentracji emocjonalnej - ćwiczenie rytmicznego oddychania

Uwaga dla trenera: Ten krótki, lecz ważny krok spełnia dwie funkcje: pomaga uczestnikom mentalnie znaleźć się 'tu i teraz' po porannym pośpiechu oraz daje pierwsze doświadczenie 'technik uspokajania', które będą omawiane podczas kolejnej sesji. Ścisz głos i zwolnij tempo.

Metoda: Prowadzone ćwiczenie oddechowe.

Materiały: Brak.

Etapy realizacji:

Wprowadzenie: Trener zaczyna powolnym i spokojnym głosem:

„Nauczę was teraz bardzo prostego, ale bardzo skutecznego narzędzia. Nazywa się Rytmiczne Oddychanie. Ta technika jest przeznaczona zarówno dla was, jak i po to, abyście mogli później nauczyć jej dzieci. Czy jesteście gotowi? Możecie mieć oczy otwarte; na chwilę skierujcie tylko uwagę do wnętrza.”

Ćwiczenie (trzy rundy): Wdychaj powietrze nosem przez cztery sekundy... zatrzymaj oddech na cztery sekundy... wydychaj powoli ustami przez cztery sekundy... odczekaj cztery sekundy. Powtórz cykl trzy razy.

Refleksja: Po zakończeniu ćwiczenia trener pyta:

„Jak było? Czy ktoś coś zauważył? (Krótkie wypowiedzi.) Właśnie o to chodzi — w ciągu 16 sekund mózg zaczyna przechodzić z trybu alarmowego w stronę większego spokoju. Podczas kolejnej sesji przyjrzymy się tej technice znacznie dokładniej. Na razie ją zapamiętajcie.”

KROK 7: Utrwalanie efektów uczenia się - test wstępny i kluczowe zdania dnia

Uwaga dla trenera: Test wstępny nie powinien sprawiać, że uczestnicy czują się jak na egzaminie; ma uwidocznić pytanie: 'Co wiemy teraz i co będziemy wiedzieć po zakończeniu programu?' Ten sam test zostanie ponownie przeprowadzony podczas ostatniej sesji, dzięki czemu będzie można zobaczyć postęp - wyjaśnij to uczestnikom.

Metoda: Indywidualna ocena pisemna i podsumowanie.

Materiały: Formularz testu wstępnego (po jednym egzemplarzu dla każdego uczestnika).

Etapy realizacji:

Przeprowadzenie testu wstępnego: Trener rozdaje formularz i wyjaśnia:

„To nie jest egzamin, lecz obraz punktu wyjścia. Nie ma tutaj dobrych ani złych odpowiedzi. Zapiszcie, co myślicie dzisiaj; po zakończeniu programu ponownie wypełnicie ten sam formularz i zobaczycie własny rozwój.” (Należy przeznaczyć od pięciu do siedmiu minut.)

Kluczowe zdania dnia: Po teście wstępnym trener zapisuje na tablicy trzy główne przesłania dnia i odczytuje je na głos:

„Badania wskazują, że inteligencja emocjonalna (EQ) może być czynnikiem sukcesu życiowego co najmniej tak ważnym jak inteligencja akademicka (IQ).”

„Jesteście najważniejszym wzorem, który obserwuje dziecko - kiedy zarządzacie własnymi emocjami, uczycie je bez słów.”

„Nie możemy wyeliminować zagrożeń, ale możemy wzmacniać czynniki chroniące dzieci.”

KROK 8: Zbieranie informacji zwrotnej od uczestników - „Co dziś wkładamy do kieszeni?”

Uwaga dla trenera: Uważnie słuchaj tego, co uczestnicy mówią podczas tego kroku. Ich wypowiedzi są cenną informacją zarówno przy planowaniu kolejnej sesji, jak i przy odczytywaniu emocjonalnego nastroju grupy. Zachęcaj do krótkich i szczerych odpowiedzi.

Metoda: Ocena ustna w kręgu.

Materiały: Brak.

Etapy realizacji:

Pytanie: Trener prosi uczestników o utworzenie kręgu i zadaje każdej osobie pytanie:

„Co jest najważniejszą rzeczą, którą wkładacie do kieszeni, wychodząc stąd dzisiaj? Słowo, zdanie - cokolwiek przyjdzie wam do głowy.”

Przyjmuj odpowiedzi bez oceniania, mówiąc po prostu 'tak, dziękuję' lub krótko kiwając głową. Nie poprawiaj ich ani nie komentuj.

KROK 9: Wzbudzenie ciekawości i zakończenie - pomost do następnej sesji

Uwaga dla trenera: Ten krok nie zamyka drzwi; kończy się otwarciem kolejnych. Uczestnicy powinni wyjść z ciekawością tym, czego nauczą się podczas następnej sesji. Zdanie końcowe powinno być pełne energii i nadziei.

Metoda: Krótkie wprowadzenie i zakończenie.

Materiały: Brak.

Etapy realizacji:

Zdanie przejściowe: Trener wzbudza zainteresowanie kolejną sesją, mówiąc:

„W przyszłym tygodniu poznacie bardzo ważne narzędzie: Metodę RULER, opracowaną przez Uniwersytet Yale i stosowaną w ponad 100 krajach na świecie. Metoda ta uczy dziecko mówić 'czuję rozczarowanie' zamiast 'czuję się dobrze' - czyli precyzyjnie nazywać emocję. Badania pokazują, że dzieci,

które potrafią właściwie nazwać swoje emocje, doświadczają mniej problemów z zachowaniem. Pomyślcie, jakie to ważne."

Zakończenie: Trener spogląda na wszystkich i mówi na zakończenie:

„Dziś zrobiliście coś bardzo ważnego: byliście tutaj. Dla siebie i dla dzieci, którymi się opiekujecie. To wymaga odwagi. Bardzo wam dziękuję. Do zobaczenia w przyszłym tygodniu."

Ciekawość uczestników zostaje wzbudzona poprzez zapowiedź, że kolejna sesja będzie obejmować pracę z dwoma ważnymi narzędziami stosowanymi w psychologii dziecka: zatwierdzoną przez Uniwersytet Yale Metodą RULER oraz Miernikiem Emocji. Sesję kończy podziękowanie uczestnikom za udział.

SESJA 2: ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA (SAMOŚWIADOMOŚĆ) - ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI



Kroki	Efekty uczenia się	Ćwiczenie	Metoda	Czas
1	Rozpoznawanie i nazywanie emocji	Wprowadzenie do Miernika Emocji	Prezentacja interaktywna	20 min
2	Rozróżnianie podstawowych emocji	Zastosowanie Metody RULER	Bezpośrednie przekazywanie wiedzy	15 min
3	Odczytywanie emocji z mowy ciała	„Co mówi moja mowa ciała?”	Odgrywanie ról	20 min
4	Monitorowanie emocji w życiu codziennym	„Miernik Emocji na lodówce”	Praca grupowa	20 min
5	Zrozumienie znaczenia nazywania emocji	Ćwiczenie „Słownictwo emocji”	Pytania i odpowiedzi	15 min
6	Włączenie do codziennego życia	„Bycie ziemniakiem” (wyrażanie emocji)	Aktywność ruchowa	20 min
7	Utrwalenie na zakończenie sesji	Powtórzenie kluczowych pojęć	Metafora/anegdota	10 min
8	Ocena i zakończenie	Opinie uczestników	Ustna informacja zwrotna	10 min

KROK 1: Rozpoznawanie i nazywanie emocji

Uwaga dla trenera: Pomóż uczestnikom odejść od schematu „czuję się dobrze / czuję się źle”. Podkreśl, że wszystkie emocje są informacją biologiczną i nie należy dzielić ich moralnie na „dobre lub złe”.

Metoda: Prezentacja interaktywna i indywidualne mapowanie.

Materiały: Duży plakat Miernika Emocji oraz kolorowe karteczki samoprzylepne.

Etapy realizacji:

1. Prezentacja Miernika Emocji: Trener wyświetla na tablicy obraz Miernika Emocji. Wyjaśnia schemat następującymi słowami:

„Drodzy uczestnicy, emocji nie dzielimy po prostu na 'dobre' i 'złe'. Aby lepiej je zrozumieć, przyjrzymy się dwóm osiom: oś pozioma pokazuje 'przyjemność' (odczucia pozytywne/negatywne), a oś pionowa poziom 'energii' (wysoki/niski). Te dwie osie prowadzą nas do czterech kolorowych stref:

Strefa czerwona: wysoka energia, niska przyjemność (złość, lęk, strach).

Strefa niebieska: niska energia, niska przyjemność (smutek, zmęczenie, rozczarowanie).

Strefa żółta: wysoka energia, wysoka przyjemność (radość, ekscytacja, entuzjazm).

Strefa zielona: Niska energia, dodatnia przyjemność (spokój, wyciszenie, odprężenie).

2. Stwórz własną mapę emocji: Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoim aktualnym poziomem energii i przyjemności, wybrali na plakacie Mood Meter kolor, który najlepiej ich opisuje, i zaznaczyli go karteczką samoprzylepną.

KROK 2: Rozróżnianie podstawowych emocji

Uwaga dla trenera: Skoncentruj się na pierwszych etapach Metody RULER opracowanej przez Uniwersytet Yale. Poglęb etap „Rozumienie”, aby personel nie ograniczał się do określania obserwowanych dzieci jako „niegrzecznych”.

Metoda: Bezpośrednie przekazywanie wiedzy oraz pytania i odpowiedzi.

Materiały: Tablica.



Etapy realizacji:

1. Wprowadzenie do RULER: Trener przedstawia podstawy metody w następujący sposób:

„Aby móc wspierać dzieci w zarządzaniu emocjami, potrzebujemy dwóch pierwszych etapów Metody RULER:

Rozpoznawanie: Odczytywanie sygnałów z wyrazu twarzy dziecka, tonu głosu i ułożenia ramion. Jeśli dziecko marszczy brwi, powinniśmy szybko rozpoznać, że znajduje się w strefie czerwonej; jeśli ma opuszczone ramiona i patrzy w podłogę, jest w strefie niebieskiej.

Rozumienie (Understanding): Polega na ustaleniu przyczyny emocji. Dlaczego dziecko jest złe? Czy dlatego, że kolega zabrał mu zabawkę, czy dlatego, że dziecko się nie wyspało? Zrozumienie przyczyny pozwala odpowiednio zareagować."

2. Pytanie trenera: Zapytaj uczestników: „Kiedy widzieliście w placówce dziecko marszczące brwi (Rozpoznawanie), jakie obserwacje prowadziliście, aby znaleźć prawdziwą przyczynę (Rozumienie)?" Poproś o dwa lub trzy przykłady.

KROK 3: Odczytywanie emocji z mowy ciała

Uwaga dla trenera: Pomóż uczestnikom zauważyć, jak wyraźnie emocje mogą być przekazywane bez słów oraz jak silnie ich własna postawa może oddziaływać na dzieci.

Metoda: Odgrywanie ról / inscenizacja.

Materiały: Małe kartki z nazwami emocji.

Etapy realizacji:

1. Zabawa „Co mówi moja mowa ciała?": Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba z każdej pary losuje potajemnie z woreczka kartę z emocją (na przykład rozczarowanie, niepokój, poczucie winy lub entuzjazm). 2. Zasady odgrywania: Osoba, która wylosowała kartę, przedstawia sytuację bez słów, używając wyłącznie mowy ciała, kontaktu wzrokowego, postawy i mimiki. Partner próbuje rozpoznać emocję, wykorzystując umiejętność „Rozpoznawania” RULER. 3. Dyskusja: Po zakończeniu zabawy grupa otrzymuje pytanie: „Dzieci nie zawsze porozumiewają się z nami za pomocą słów. Jak odczytywanie komunikacji niewerbalnej wpływa na potrzebę dziecka znajdującego się w niekorzystnej sytuacji, aby być 'dostrzeżonym i zrozumianym'?"

KROK 4: Monitorowanie emocji w życiu codziennym

Treść: Podkreśl znaczenie odnotowywania zmian emocjonalnych dziecka w ciągu dnia przy użyciu „Miernika Emocji na lodówce” w procesie opieki.

Uwaga dla trenera: Wyjaśnij, że ćwiczenie nie służy ocenianiu ani dyscyplinowaniu, lecz tworzy bezpieczną przestrzeń, w której dziecko może przedstawić swój świat wewnętrzny za pomocą kolorów. Podkreśl znaczenie używania „Miernika Emocji na lodówce” do śledzenia zmian emocjonalnych dziecka w ciągu dnia.

Metoda: Praca grupowa i burza mózgów.

Materiały: Przykładowy projekt Miernika Emocji do umieszczenia na lodówce lub we wspólnej przestrzeni.

Etapy realizacji:

1. Omówienie planowania rutyny: Trener przedstawia ćwiczenie opisane w przewodniku:

„Aby pomóc dzieciom wyjść poza samo stwierdzenie 'czuję się źle', umieścimy Mierniki Emocji we wspólnych przestrzeniach (na przykład na lodówkach w pomieszczeniach mieszkalnych lub w pokojach odpoczynku). Codziennie będziemy sprawdzać z dziećmi: 'W którym kolorze Miernika Emocji jesteś teraz?' Celem jest pomoc w przedstawieniu ich świata wewnętrznego za pomocą kolorów."

2. Ćwiczenie wdrażania w placówce: Uczestnicy tworzą małe grupy i opracowują praktyczny plan określający, kiedy (na przykład po powrocie ze szkoły lub przed kolacją) i jak stosować tę rutynę podczas swoich dyżurów.

KROK 5: Zrozumienie znaczenia nazywania emocji

Uwaga dla trenera: Omów, w jaki sposób rozwijanie „słownictwa emocji” i wychodzenie poza ogólne słowa, takie jak „zły” lub „smutny”, może być kluczem do rozwiązania trudności dziecka. Na przykładzie przypadku pokaż, jak bogate słownictwo emocjonalne uczestników może pomóc dzieciom szybciej uporządkować poznawcze zamieszanie.

Metoda: Pytania i odpowiedzi oraz dyskusja interaktywna.

Materiały: Tablica.



Etap realizacji:

1. Znaczenie nazywania: Trener przedstawia etap „Nazywanie” w metodzie RULER za pomocą następujących stwierdzeń:

„Kiedy znajdujemy precyzyjną i jasną nazwę emocji, mózg automatycznie zaczyna przechodzić z trybu emocjonalnego do trybu rozwiązywania problemów. Istnieje duża różnica między stwierdzeniem dziecka 'jestem zły' a 'czuję się teraz wykluczony/sfrustrowany'. Im bogatsze jest nasze słownictwo związane z emocjami, tym łatwiej możemy nazwać przeżywaną emocję.”

2. Ćwiczenie wzbogacania słownictwa: Zapisz na tablicy wielkimi literami „ZŁY” i „ŻŁE”.

Poproś uczestników o podanie bardziej precyzyjnych słów, których dzieci mogłyby użyć zamiast nich (na przykład zazdrosny, rozczarowany, urażony lub potraktowany niesprawiedliwie).

KROK 6: Włączenie do codziennego życia

Uwaga dla trenera: Ten krok obejmuje ruch całego ciała. Zapewniając opiekunom dobrą zabawę, pokaż praktyczne sposoby rozładowania napięcia fizycznego wywołanego w ciele przez silne emocje (napięcie mięśni i szybki oddech).

Metoda: Drama kreatywna / aktywność fizyczna.

Materiały: Odpowiednio duża przestrzeń do ćwiczeń.

Etap realizacji:

1. Zabawa „Bycie ziemniakiem”: Trener prosi uczestników, aby wstali i utworzyli duży krąg. Uczestnicy wyobrażają sobie, że są ziemniakami. 2. Przekazywanie instrukcji: Używając przesadnej mimiki i tonu głosu, trener kolejno podaje następujące polecenia i prosi personel o przedstawienie ich za pomocą ciała i mimiki:

„Teraz jesteście na targu, ściśnięci w worku (mimika zdziwienia/strachu). Teraz jesteście w kuchni i obierają wam skórkę (napięcie/ekscytacja). A teraz... wrzucono was do gorącego oleju! (Potrząśnijcie całym ciałem, aby uwolnić stres i energię).”

3. Podkreślenie regulacji: Po zakończeniu zabawy wyjaśnij, że ćwiczenie jest doskonałym narzędziem regulacji, które zwiększa wewnętrzną świadomość dzieci i pozwala im w przyjemny sposób rozładować napięcie z ciała.

KROK 7: Utrwalenie na zakończenie sesji

Uwaga dla trenera: Połącz wszystkie pojęcia z danego dnia w jeden łatwy do zapamiętania obraz.

Metoda: Metafora i opowieść anegdotyczna.

Etapy realizacji:

1. Metafora nieba: Trener podsumowuje sesję za pomocą następującej sugestywnej metafory:

„Drodzy uczestnicy, dzisiaj zobaczyliśmy, że emocje są naszym kompasem. Nasz świat wewnętrzny przypomina bezkresne niebo. Złość, smutek i rozczarowanie są szarymi, burzowymi chmurami przesuwającymi się po tym niebie. Chmury przychodzą, zmieniają kształt i odchodzą, lecz niebo zawsze pozostaje. Naszym celem nie jest nauczenie dzieci usuwania chmur, lecz rozpoznawania i nazywania ich w bezpiecznej przestrzeni nieba.”

KROK 8: Ocena i zakończenie

Uwaga dla trenera: Aby utrwalić szkolenie, zakończ sesję, prosząc uczestników, aby powiedzieli, co zabierają ze sobą z dzisiejszych zajęć - najważniejszą rzecz, której się nauczyli.

Metoda: Informacja zwrotna ustna i krąg zamykający.

Etapy realizacji:

1. Krąg „Co wkładamy do kieszeni?": Wszyscy uczestnicy stają obok siebie w kręgu. Trener pyta kolejno każdą osobę: „Kończąc dzisiejszy moduł, jaka najważniejsza informacja lub narzędzie pozostanie w waszej pamięci, gdy jutro podczas dyżuru będziecie podchodzić do dziecka? Podzielcie się z nami jednym zdaniem, które wkładacie dziś do kieszeni.”

2. Zakończenie: Po zebraniu informacji zwrotnej od wszystkich uczestników trener zapowiada, że kolejny moduł będzie poświęcony zarządzaniu tymi emocjami i zachowaniu spokoju w sytuacji kryzysowej (Zarządzanie Kryzysem), a następnie kończy sesję.

SESJA 3: ZARZĄDZANIE EMOCJAMI I SYTUACJAMI KRYZYSOWYMI



Krok	Efekt uczenia się (tytuł kroku)	Ćwiczenie	Metoda	Czas
1	Zarządzanie impulsami emocjonalnymi	Technika Żółwia (4 kroki)	Odgrywanie ról	25 min
2	Odroczona gratyfikacja i przestrzeganie zasad	Zabawy Theraplay (dmuchanie na wate)	Gra praktyczna	25 min
3	Bezpieczne wyrażanie emocji	Ćwiczenie scenariuszowe z pacynkami emocji	Praca grupowa	20 min
4	Uspokajanie się w sytuacji kryzysowej	Ćwiczenie „Mówienie do siebie”	Analiza przypadku	15 min
5	Ustalanie i ochrona granic	Role, odpowiedzialność i granice	Pytania i odpowiedzi	15 min
6	Utrwalenie i zakończenie sesji	Powtórzenie kluczowych pojęć	Metafora/informacja zwrotna ustna	10 min

Ścieżka Reagowania w Kryzysie

Krok po kroku w zarządzaniu silnymi emocjami i reagowaniu z empatią i jasnością.



Podążaj ścieżką. Zachowaj spokój. Wspieraj rozwój. Buduj relacje.

KROK 1: Zarządzanie impulsami emocjonalnymi

Materiały: Ilustracje lub infografika przedstawiająca żółwia.

Etapy realizacji:

1. Wyjaśnienie techniki: Trener przedstawia opisaną w przewodniku czterostopniową Technikę Żółwia: „Drodzy Państwo, Technika Żółwia to coś zupełnie innego niż samo powiedzenie dziecku ‘uspokój się’. Jest to konkretne narzędzie neuropsychologiczne, które uczy dziecko, jak w sytuacji kryzysowej korzystać z własnego biologicznego mechanizmu hamowania. Technika składa się z czterech kroków:

- 1) Zauważ swoją emocję i powiedz „Stop”.
- 2) Wyobraź sobie, że chowasz się do żółwiej skorupy, i obejmij ramionami tułów.
- 3) Weź głęboki oddech i powiedz sobie: „Potrafię się uspokoić”.
- 4) Kiedy się uspokoisz, wyjdź ze skorupy i spróbuj rozwiązać problem.”

2. Ćwiczenie w odgrywaniu ról: Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba odgrywa dziecko przeżywające silną złość, a druga opiekuna, który prowadzi dziecko przez cztery kroki.

KROK 2: Odroczone gratyfikacje i przestrzeganie zasad

Uwaga dla trenera: Pozwól uczestnikom bezpośrednio doświadczyć, w jaki sposób ta zabawa oparta na Theraplay pomaga impulsywnym dzieciom rozwijać wewnętrzne mechanizmy hamowania (samokontrolę).

Metoda: Gra praktyczna.

Materiały: Małe kulki waty.

Etapy realizacji:

1. Zasady i omówienie zabawy: Trener zwraca się do uczestników:

„Zagramy teraz w opisaną w przewodniku zabawę Dmuchanie na watę. Położymy się naprzeciwko siebie

bie na podłodze lub usiądziemy po przeciwnych stronach stołu. Będziecie kolejno dmuchać na położoną między wami kulkę waty, ale dopiero wtedy, gdy wydam polecenie 'Dmuchnij'. Nie wolno dmuchać przed poleceniem. To proste ćwiczenie uczy dziecko w przyjemny sposób czekania na instrukcję i hamowania natychmiastowych impulsów."

2. Praktyka: Cała grupa wykonuje ćwiczenie w parach przy stołach. Następnie krótko omawia się odczuwaną w ciele potrzebę działania, która pojawia się podczas oczekiwania na polecenie.

Krótką oceną po ćwiczeniu

„Drodzy uczestnicy, czy zauważyliście, co wydarzyło się podczas zabawy? Leżeliście naprzeciwko siebie, kulka waty znajdowała się pośrodku, nabraliście powietrza do płuc i właśnie mieliście dmuchnąć, gdy powiedziałem 'Stop' lub opóźniłem polecenie. Poczuliście chwilowe napięcie i zniecierpliwienie w ciele. To odczucie jest impulsem. Najłagodniejszym mięśniem w mózgu impulsywnego dziecka jest 'czas oczekiwania między pragnieniem a działaniem'. Gdy dziecko widzi watę, nie uruchamia rozumowania; jego pierwotny mózg natychmiast mówi: 'Dmuchnij od razu i wygraj'. Kiedy wprowadzamy mechanizm polecenia, zmuszamy do pracy korę przedczołową dziecka - ośrodek logiki i samokontroli. Każda sekunda oczekiwania na polecenie dmuchnięcia wzmacnia 'mięsień czekania i powstrzymywania się', z którego dziecko może skorzystać przed podjęciem działania w sytuacji kryzysowej."

„Po wykonaniu tej zabawy z dziećmi nie kończ jej od razu. Usiądź obok dziecka i, korzystając z etapów 'Rozumienie i Nazywanie' Metody RULER, przeprowadź z nim następującą krótką rozmowę:

'Zauważyłeś? Już miałeś dmuchnąć, zanim powiedziałem "Dmuchnij", ale powstrzymałeś się. Co czułeś wtedy w środku? Zniecierpliwienie? Podekscytowanie? To, że potrafiłeś się zatrzymać, było wspierającą siłą. W ciągu dnia, kiedy zaczniesz złościć się na kolegę i będziesz chciał czymś rzucić, możesz użyć tego samego silnego wewnętrznego hamulca.'

Ta rozmowa przekształci fizyczne doświadczenie z zabawy w świadomość kontroli emocji, z której dziecko może korzystać w sytuacjach kryzysowych w codziennym życiu."

KROK 3: Bezpieczne wyrażanie emocji

Uwaga dla trenera: Przypomnij uczestnikom, że dzieci mogą obawiać się bezpośredniego mówienia o silnych emocjach jako o własnych przeżyciach. Podkreśl „bezpieczny dystans”, jaki zapewniają pacynki.

Metoda: Praca grupowa.

Materiały: Dwie pacynki lub pluszowe zabawki.

Etapy realizacji:

1. Metafora bezpiecznego dystansu: Trener wyjaśnia metodę w następujący sposób:

„Dzieci mogą nie potrafić bezpośrednio opowiedzieć o silnej złości, zazdrości lub poczuciu niesprawiedliwości jako o własnych uczuciach. Bezpośrednie przyznanie się do emocji może wywołać poczucie winy, wstyd lub obawę przed karą. Właśnie wtedy pacynki pełnią rolę magicznego mostu, który pozwala dziecku przepracować silne emocje z bezpiecznej odległości. Gdy dziecko bierze pacynkę, przenosi ogromną złość z własnego wnętrza na znajdujący się przed nim nieożywiony przedmiot. W psychologii nazywa się to 'projekcją' i 'bezpiecznym dystansowaniem'. Dziecko nie mówi już we własnym imieniu, lecz w imieniu 'Złego Smoka' lub 'Skrzywdzonego Misia'. Dziecko może nie potrafić powiedzieć dorosłemu wprost: 'Jestem bardzo zazdrosny o kolegę i chcę go uderzyć'. Za pośrednictwem pacynki może jednak bez cenzury wyrazić emocję z czerwonej strefy, mówiąc: 'Ten miś jest bardzo zły, ponieważ kolega nie podzielił się z nim pilotem do telewizora.'"

2. Ćwiczenie scenariuszowe: Poproś grupy o wybranie kryzysu często występującego w placówce (na przykład zabawki, którą dzieci nie potrafią się podzielić, lub pilota do telewizora). Za pomocą dwóch pacynek grupy opracowują scenariusz, w którym kryzys zostaje rozwiązany poprzez rozmowę i nie przeradza się w agresję.

KROK 4: Uspokajanie się w sytuacji kryzysowej

Uwaga dla trenera: Omów Zasadę 90 Sekund i stany mózgu występujące podczas kryzysu (tryb przetrwania/tryb emocjonalny), aby pomóc personelowi nie tworzyć katastroficznych scenariuszy. Aby uczestnicy nie zagubili się w abstrakcyjnej terminologii neurologicznej, wyjaśnij działanie mózgu za pomocą metafory dwupiętrowego domu: dolne piętro (mózg pierwotny/emocjonalny) i górne piętro (mózg logiczny).

Metoda: Analiza przypadku.

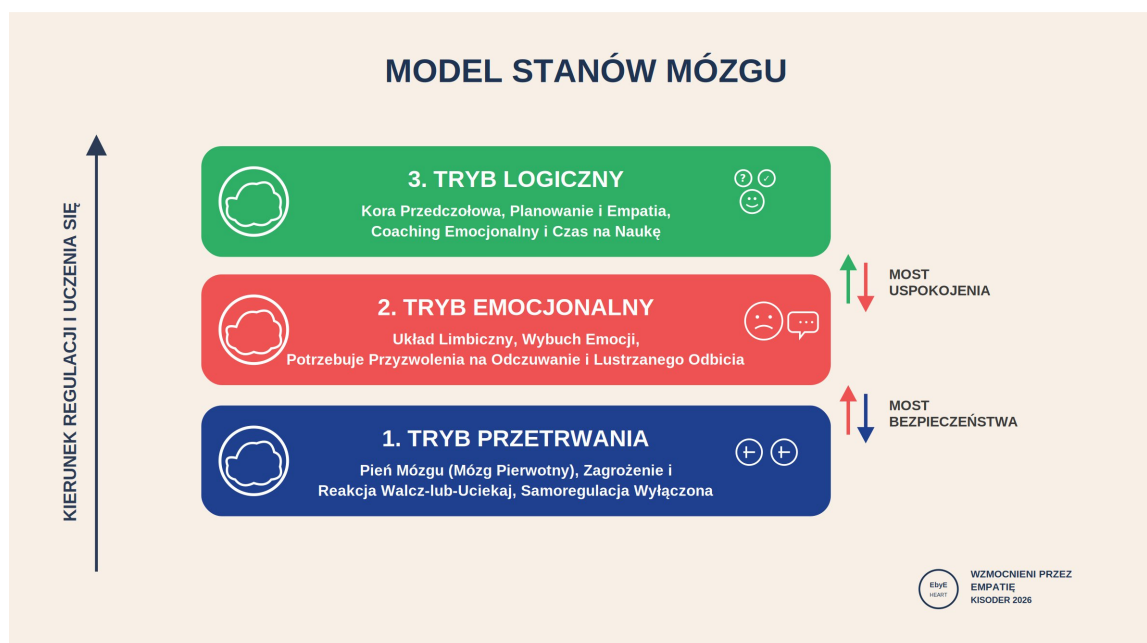
Materiały: Schemat Modelu Stanów Mózgu.

Etapy realizacji:

1. Wyjaśnienie teoretyczne: Trener przedstawia sytuację kryzysową w następujący sposób:

„Drodzy uczestnicy, które momenty są dla nas, opiekunów, najtrudniejsze w praktyce? Czy nie są to chwile, gdy dziecko przeżywa wybuch złości, rzuca przedmiotami, krzyczy, wchodzi z nami w walkę o władzę lub całkowicie odrzuca zasady? W takich chwilach zwykle myślimy: 'Dziecko celowo mnie nie słucha', 'Okazuje mi brak szacunku' albo 'Sabotuje to, co mówię'. Właśnie wtedy psychologia i neuro-nauka otwierają przed nami ważne drzwi i mówią: 'Dziecko w tym momencie nie robi tego celowo, ponieważ jego mózg nie działa w trybie logicznym!'”

Przyjrzyjmy się krok po kroku trzem podstawowym trybom, w których podczas kryzysu działa mózg dziecka - a także nasz - oraz temu, jak powinniśmy reagować na każdy z tych trybów:



A. Tryb przetrwania (dolna część mózgu - pień mózgu)

Odpowiednik w mózgu: Jest to najbardziej pierwotna, najniższa część naszego mózgu. Odpowiada wyłącznie za bezpieczeństwo. Niczym radar stale skanuje otoczenie i uruchamia się, gdy tylko wykryje zagrożenie.

Co dziecko robi w czasie kryzysu?: W tym trybie dziecko może bić, niszczyć i rzucać przedmiotami, trząszyć drzwiami, gryźć albo całkowicie się wycofać i wyjść z pomieszczenia. Logiczne myślenie jest w dużym stopniu ograniczone. Z powodu alarmu w mózgu dziecko może w tej chwili postrzegać opiekuna jako zagrożenie, a nie jako osobę wspierającą.

Najważniejsza strategia opiekuna: Udzielanie rad, przypominanie zasad lub karanie dziecka w tym trybie może nasilić kryzys, ponieważ dziecko ma wtedy dużą trudność z usłyszeniem nas. Jego bezpośrednią potrzebą jest bezpieczeństwo fizyczne. Wyraźnie ściszy głos, zachowaj bezpieczny dystans, podejdz z otwartymi dłońmi i przekaz postawą ciała komunikat: „Jestem tutaj, jesteś bezpieczny”.

B. Tryb emocjonalny (środkowa część mózgu - układ limbiczny)

Odpowiednik w mózgu: Jest to ośrodek emocji, wspomnień i relacji. To tutaj kolory omawiane w Metodzie RULER są przeżywane najintensywniej.

Co dziecko robi w tym trybie?: Dziecko może nie być fizycznie agresywne, lecz może krzyczeć, nadmiernie płakać, marudzić lub podnosić głos. Jego wypowiedzi są nielogiczne:

Dziecko tworzy katastroficzne scenariusze, takie jak: 'Wszyscy mnie nienawidzą!' albo 'Jestem najgorszym dzieckiem w tej placówce!' • Złota strategia opiekuna: Jedyną potrzebą dziecka w tym trybie jest bycie dostrzeżonym i usłyszonym. Nie wdawaj się w spór o to, kto ma rację. Zastosuj technikę odzwierciedlania RULER: 'Czujesz się teraz bardzo zraniony i potraktowany niesprawiedliwie; słyszę cię.' Gdy tylko potwierdzisz emocję, mózg zaczyna przesuwac się w stronę mostu prowadzącego do uspokojenia.

C. Tryb logiczny (górną część mózgu - kora przedczołowa)

Odpowiednik w mózgu: Jest to najbardziej rozwinięta, najwyższa część naszego mózgu. To tutaj zachodzą logiczne myślenie, rozwiązywanie problemów, odracanie gratyfikacji, empatia i osiągnięcie porozumienia.

Co dziecko robi w tym trybie?: Dziecko jest spokojne (znajduje się w strefie zielonej), przestrzega zasad, potrafi zastosować Technikę Żółwia, przyznać się do błędu i współpracować.

Złota strategia opiekuna: Właśnie w tym trybie odbywa się coaching emocjonalny. Rozwiązywanie problemów, omawianie zasad i pytanie dziecka: 'Co możesz zrobić następnym razem?' działa wyłącznie wtedy, gdy dziecko znajduje się w tym trybie.



Pytanie trenera i analiza przypadku (15 minut)

Po przedstawieniu wyjaśnienia trener zadaje uczestnikom następujące kluczowe pytanie:

„Drodzy uczestnicy, największą pułapką w praktyce jest to, że gdy dziecko znajduje się w trybie 'Prze-trwania' lub 'Emocjonalnym' - czyli na dolnym piętrze - próbujemy odpowiadać mu z trybu 'Logicznego' - z górnego piętra. Kiedy dziecko kopie stolik w salonie, a my mówimy: 'Zgodnie z zasadami placówki niszczenie mienia jest zabronione; zostaniesz ukarany', co robimy? Krzyczymy z górnego piętra do dziecka znajdującego się na dole. Czy dziecko naprawdę może nas wtedy usłyszeć? Zwykle nie. Po-myślcie teraz o kryzysie, którego doświadczyliście podczas wczorajszego dyżuru. W jakim trybie działał wtedy mózg dziecka? A z jakiego trybu wy podeszliście do dziecka? Przeanalizujmy to na przykładzie konkretnej sytuacji.”

2. Ćwiczenie mówienia do siebie: Zapisz na tablicy rzeczywistą sytuację kryzysową z placówki (przy-padek).

Uczestnicy analizują, w jaki sposób podczas kryzysu mogą przesunąć mózg do trybu rozwiązywania problemów, mówiąc w myślach lub na głos: „Czuję się teraz bardzo rozczarowany; potrafię się uspokoić; ta sytuacja osłabnie po 90 sekundach.”

Notatka podsumowująca dla trenera:

„Według niektórych badaczy, gdy uruchamia się złość, pierwsza fizjologiczna fala tej emocji może trwać około 90 sekund. Jeśli nie podsycamy złości negatywnymi myślami, takimi jak 'On mnie w ogóle nie słucha', fala ta ma szansę opaść. Kiedy dziecko znajduje się w trybie przetrwania (bije/niszczy), ma dużą trudność z usłyszeniem nas i najpierw potrzebuje poczuć się bezpiecznie dzięki naszemu spoko-

jowi. Zasada dla opiekuna jest jasna: najpierw Reguluj (Uspokój), potem Buduj Więź (Zrozum), a dopiero na końcu Oceniaj/Ucz (Logika). Próba uczenia zasad, zanim dziecko się uspokoi i wróci na 'górne piętro' (tryb Logiczny), przypomina naukę pływania na wzburzonym morzu. Najpierw trzeba pomóc mu dotrzeć do brzegu."

KROK 5: Ustalanie i ochrona granic

Treść: Omów, jak jasno określać granice podczas kryzysu (bezpieczeństwo a elastyczność) w ramach ról i odpowiedzialności opiekuna.

Uwaga dla trenera: Dopilnuj, aby uczestnicy nie mylili „współczucia” z „brakiem granic”. Wyjaśnij, że granice tworzą dla dziecka bezpieczną przestrzeń.

Metoda: Pytania i odpowiedzi.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

1. Wyjaśnienie złotej zasady: Trener przedstawia filozofię wyznaczania granic:

„Jako opiekunowie powinniśmy pamiętać podczas kryzysu o dwóch zasadach: Mocy Pauzy oraz zasadzie 'Pozwól na emocję, wyznacz granicę zachowaniu'. Nasza podstawowa reguła brzmi: wszystkie emocje są normalne, ale nie na każde zachowanie można pozwolić."

2. Ćwiczenie pytań i odpowiedzi: Poproś uczestników o przećwiczenie następującego schematu:

„Widzę, że jesteś bardzo..... [Emocja], ale nie mogę pozwolić na..... [

Zachowanie].” Poproś uczestników o tworzenie zdań według tego schematu (np. „Widzę, że jesteś bardzo zły, ale nie mogę pozwolić, żebyś uderzył kolegę.”).

KROK 6: Utrwalenie i zakończenie sesji

Uwaga dla trenera: Podkreśl, w jaki sposób poznane dziś techniki wyznaczania granic i zabawy mogą zwiększać zdolność dziecka do „bezpiecznego przywiązania”. Utrwal różnicę między termometrem, który impulsywnie reaguje na zdarzenia, a termostatem, który utrzymuje wewnętrzną równowagę.

Metoda: Metafora/opowieść anegdotyczna.

Etapy realizacji:

1. Metafora termostatu: Trener utrwal treść sesji następującymi słowami:

„Drodzy opiekunowie, w tym module zobaczyliśmy, że małe dzieci nie potrafią samodzielnie się uspokoić; potrzebują naszego spokoju. Musimy przestać być termometrami, które natychmiast nagrzewają się lub ochładzają zależnie od otoczenia, i stać się 'termostatami', które regulują własną temperaturę wewnętrzną mimo kryzysu w pomieszczeniu. Jeśli zachowamy spokój, dziecko nauczy się chować do skorupy żółwia i płynąć na fali."

Co oznacza bycie termometrem? (podejście reaktywne)

Cecha urządzenia: Termometr jest pasywny. Mierzy temperaturę otoczenia i odpowiednio się podnosi. Jeśli na zewnątrz wybuchnie pożar, termometr również gwałtownie wchodzi w strefę czerwoną.

Odniesienie do praktyki: W sytuacji kryzysowej mózg dziecka działa w trybie Przetrwania lub Emocjonalnym: dziecko krzyczy, rzuca przedmiotami albo trzaska drzwiami. Jeśli jako opiekun, widząc tak silną złość, tracisz cierpliwość, podnosisz głos i reagujesz agresywnie, odpowiadasz na burzę w mózgu dziecka własną burzą. To właśnie bycie termometrem. Gdy dziecko wchodzi do czerwonej strefy, ty również wchodzisz do czerwonej strefy. Efekt? Kryzys w pomieszczeniu podwaja się, napięcie rośnie, a obie strony wchodzą w walkę o władzę w trybie przetrwania.

Co oznacza bycie termostatem? (współregulacja / wspólna regulacja)

Cecha urządzenia: Termostat jest aktywny i ma określony cel. Niezależnie od tego, jak gorąco lub zimno robi się w otoczeniu, pracuje nad doprowadzeniem pomieszczenia do wcześniej ustalonej idealnej temperatury (na przykład 22 stopni). Nie poddaje się chaosowi otoczenia; wpływa na nie.

Odpowiednik w praktyce: Niezależnie od tego, jak silny kryzys przeżywa dziecko w salonie, pamiętasz, że to ty określasz 'pogodę' w pomieszczeniu. Przypominasz sobie Zasadę 90 Sekund i dostrajasz język ciała do otwartej i spokojnej postawy (Strefy Zielonej). Gdy dziecko znajduje się w strefie czerwonej, ty pozostajesz niewzruszoną strefą zieloną. Gdy dziecko krzyczy, świadomie obniżasz głos. Na tym polega bycie termostatem. Utrzymując własną temperaturę wewnętrzną - spokój - stopniowo przyciągasz burzliwą atmosferę pomieszczenia do swojego poziomu, ku wyciszeniu.

Prawda, że „małe dzieci nie potrafią uspokoić się samodzielnie”

Podłoże neurologiczne: Jak pokazano na poprzednim schemacie, logiczna część mózgu i mechanizmy samokontroli dzieci nie są jeszcze rozwinięte w takim stopniu jak u dorosłych. Oczekiwanie, że dziecko w kryzysie powie sobie: 'Zatrzymam się, odetchnę i uspokoję', przypomina wymaganie od niemowlęcia, które jeszcze nie umie chodzić, aby pobiegło.

Rola opiekuna: Dzieci uczą się uspokajać nie samodzielnie, lecz opierając się na naszym spokoju. W psychologii nazywa się to współregulacją. Gdy dziecko słyszy stały rytm waszego głosu i widzi w waszych oczach współczującą, a zarazem stanowczą postawę, dolna część mózgu (ciało migdałowe) stopniowo się uspokaja. Dziecko otrzymuje komunikat: 'Dorosły przed tobą się nie rozpada; jesteś bezpieczny; możesz wyłączyć alarm.'

Zdanie końcowe:

„Drodzy uczestnicy, jutro, gdy rozpoczniecie dyżur i usłyszycie krzyk albo odgłosy bójki dochodzące z salonu lub pokoi, przyspieszając kroku zadajcie sobie magiczne pytanie: 'Czy wchodzę do tego pomieszczenia jako termometr, czy jako termostat?' Jeśli wejdziecie do pomieszczenia jak termostat i własnym spokojem będziecie potrafili płynąć po burzliwych falach dzieci, dziecko z czasem przejmie od was ten spokój, nauczy się chować do skorupy żółwia i rozwinię własny wewnętrzny termostat. Pamiętajcie: burze dzieci uspokaja niezachwiana przystań, którą im oferujemy.” Zadaj pytanie: „Która z tych technik może zmienić sposób, w jaki komunikujecie się z dzieckiem, z którym najtrudniej pracuje wam się w placówce?” i pozwól każdemu opowiedzieć, jak ją zastosuje.

SESJA 4: ROZUMIENIE DRUGIEJ OSOBY - „EMPATIA”



Krok	Efekt uczenia się (tytuł kroku)	Ćwiczenie	Metoda	Czas
1	Definiowanie i rozpoznawanie empatii	„Patrzanie przez okulary drugiej osoby”	Prezentacja interaktywna	20 min
2	Umiejętność przyjmowania perspektywy	„Jednodniowy dziennik empatii”	Praca grupowa	20 min
3	Praktyka empatycznego słuchania	„Tylko słucham”	Odgrywanie ról	25 min
4	Różnica między empatią a współczuciem	Dyskusja: empatia a współczucie	Pytania i odpowiedzi	15 min
5	Budowanie mostu empatii z dzieckiem	„Dlaczego dziecko tak się czuje?”	Analiza przypadku	20 min
6	Używanie języka empatycznego	Komunikaty „ja” zamiast komunikatów „ty”	Ćwiczenie	15 min
7	Ocena i zakończenie	Opinie uczestników	Ustna informacja zwrotna	10 min

KROK 1: Patrzenie przez okulary drugiej osoby

Uwaga dla trenera: Wyjaśnij, że empatia nie polega wyłącznie na odczuwaniu bólu drugiej osoby, lecz także na rozumieniu jej świata z jej perspektywy.

Metoda: Prezentacja interaktywna.

Materiały: Tablica i kolorowe oprawki okularów (opcjonalnie).

Etapy realizacji:

1. Definiowanie empatii: Trener przedstawia pojęcie empatii następującymi słowami:

„Empatia nie oznacza po prostu uprzejmości. Oznacza zdolność zobaczenia oczami drugiej osoby tego, co ona czuje, oraz dostrojenia się do jej emocjonalnej częstotliwości bez utraty własnego poczucia siebie. Osoba empatyczna obserwuje sytuację jasno z zewnątrz i tworzy wspierającą przestrzeń, mówiąc: 'Widzę, że jest ci teraz bardzo trudno.' Empatia jest jak mięsień; wzmacnia się wraz z używaniem i ćwiczeniem.”

2. Dyskusja „Patrzenie przez okulary drugiej osoby”: Aby pomóc uczestnikom wejść w świat dzieci, którymi się opiekują, poproś ich, aby wyobrazili sobie, że odkładają osobiste osądy i „okulary dorosłego”, a zakładają „okulary empatii”, które uwzględniają wcześniejsze traumy i obecną sytuację dziecka.

„Drodzy uczestnicy, kiedy mówimy o empatii, wszyscy stwierdzamy: 'Tak, przecież już okazuję empatię'. Jednak podczas pracy z dziećmi nieświadomie wpadamy w poważną pułapkę: patrzymy na dziecko przez własne okulary rodzica lub dorosłego i całkowicie pomijamy okulary dziecka. Przyjrzyjmy się teraz różnicy między tymi dwiema parami okularów oraz niewidocznym pułapką, w którą wpadamy w opiece instytucjonalnej:

Czym są „okulary dorosłego” i dlaczego mogą wprowadzać w błąd?

Jako dorośli mamy wysoko rozwiniętą logiczną część mózgu, wieloletnie doświadczenie życiowe i ugruntowany światopogląd. Gdy coś się wydarza, przepuszczamy to przez własny filtr logiczny.

Odpowiednik w praktyce: Kiedy dziewięcioletnie dziecko robi awanturę i płacze w salonie, ponieważ kolega bez pozwolenia zabrał mu kredkę, przez „okulary dorosłego” możemy pomyśleć: 'To tylko kredka. Damy mu nową i po sprawie. Czy trzeba tak płakać? Jakie trudne dziecko.' To jest perspektywa dorosłego. Odczytuje wydarzenie wyłącznie przez „wartość materialną” kredki i „logikę”.

Co zmienia się, gdy zakładamy „okulary dziecka (okulary empatii)”?

Na chwilę całkowicie wyciszamy własne osądy i głos dorosłego mówiący: 'Po co robić z tego taki problem?' Bierzemy pod uwagę etap rozwoju dziecka, jego niekorzystne doświadczenia i walkę o znalezienie miejsca w placówce.

Odpowiednik w praktyce: Spójrzmy teraz na silną reakcję dziecka na tę samą kredkę przez „okulary empatii”. To dziecko znajduje się pod opieką, ma osłabione poczucie przynależności i bardzo niewiele bezpiecznych przestrzeni, które naprawdę należą do niego. Kredka nie jest dla niego jedynie przyborem papierniczym; stanowi ogromny symbol 'tego, co jest moje, co kontroluję i co wyznacza moje granice'. Kiedy kolega zabiera ją bez pozwolenia, dziecko nie czuje, że traci tylko kredkę; ma wrażenie, że traci bezpieczeństwo, granice i prawa. Tę głębszą prawdę pokazuje perspektywa dziecka.

KROK 2: Jednodniowy dziennik empatii

Uwaga dla trenera: Wzmacniaj zdolność uczestników do przyjmowania perspektywy, pomagając im patrzeć na wydarzenia nie przez pryzmat zasad placówki, lecz przez wewnętrzny świat dziecka znajdującego się w niekorzystnej sytuacji.

Metoda: Praca grupowa.

Materiały: Karty pracy i długopisy.

Etapy realizacji:

1. Rozpoczęcie ćwiczenia: Trener dzieli grupę na zespoły liczące cztery lub pięć osób. 2. Ćwiczenie „Jednodniowy dziennik empatii”: Każda grupa otrzymuje profil wyobrazonego dziecka mieszkającego w placówce (na przykład: „Ośmioletnie dziecko, które niedawno przybyło do placówki, stale płacze wieczorami i nie rozmawia z nikim”). Grupy mają postawić się na miejscu dziecka (przyjąć jego perspek-

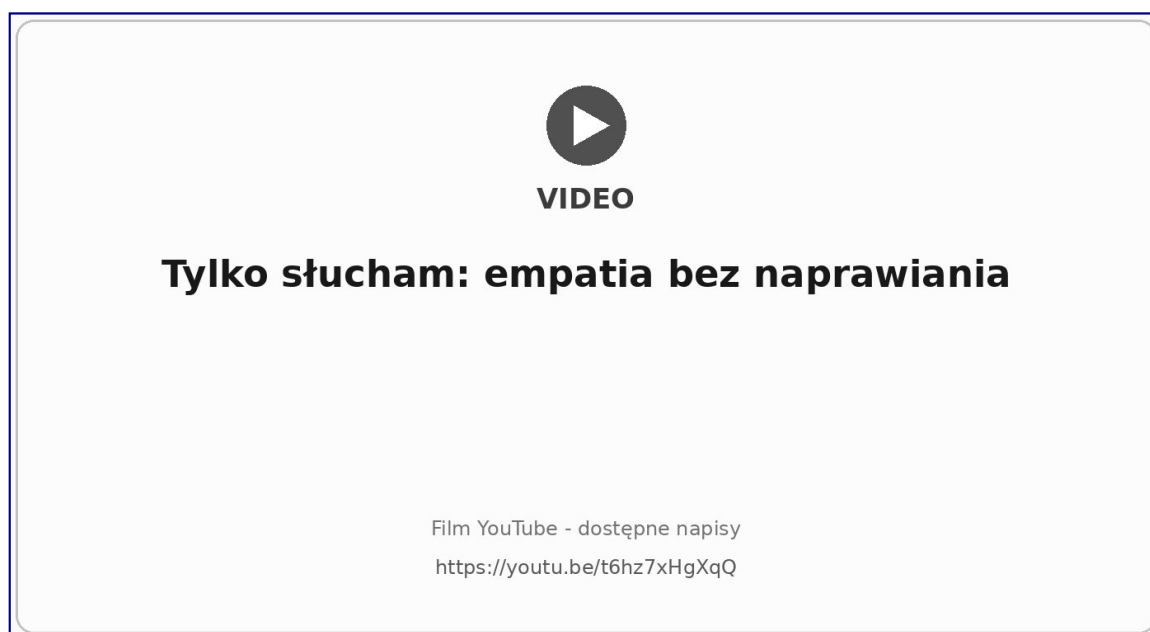
tywę) i napisać krótką stronę dziennika jego głosem, zatytułowaną „Mój pierwszy dzień w placówce”. 3. Dzielenie się: Rzecznik każdej grupy odczytuje dziennik. Trener podkreśla, w jaki sposób postawienie się na miejscu drugiej osoby (przyjęcie perspektywy) wspiera potrzebę dziecka, aby być „dostrzeżonym i zrozumianym”.

KROK 3: Ćwiczenie „Tylko słucham”

Uwaga dla trenera: Pozwól uczestnikom doświadczyć umiejętności „słuchania, aby zrozumieć” drugą osobę, a nie słuchania po to, by odpowiedzieć, doradzić lub ocenić.

Metoda: Odgrywanie ról.

Materiały: Lista „przeszkód w byciu dobrym słuchaczem” (ocenianie, porównywanie, natychmiastowe udzielanie rad, rozproszenie uwagi).



Etapy realizacji:

1. Zabawa „Tylko słucham”: Uczestnicy dobierają się w pary. Pierwsza osoba opowiada o rzeczywistym i trudnym dniu pracy w praktyce. 2. Zasady ról: Przez trzy minuty druga osoba nie może przerywać ani udzielać rad, mówić „to nic takiego” ani porównywać opowieści z własnymi wspomnieniami. Po prostu słucha, utrzymując kontakt wzrokowy, potakując i będąc w pełni obecnym. Następnie role się odwracają. 3. Ocena: Trener pyta: „Co odczuwaliście w ciele i w świecie emocji, gdy po prostu was słuchano, bez przerywania i udzielania rad?”

KROK 4: Dyskusja „Empatia a litowanie się (sympatia/współczucie)”

Uwaga dla trenera: Dopilnuj, aby personel wyraźnie dostrzegł kluczową różnicę między „litowaniem się (sympatią/współczuciem)” a „rozumieniem (empatia)”.

Metoda: Pytania i odpowiedzi oraz dyskusja interaktywna.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

1. Wyjaśnienie kluczowej różnicy: Trener zapisuje oba pojęcia na tablicy i przedstawia następujące wyjaśnienie:

„Drodzy uczestnicy, najważniejsze rozróżnienie, którego powinniśmy nauczyć dzieci i które sami powinniśmy stosować, brzmi następująco: litowanie się mówi 'jest mi ciebie żal' i patrzy z dystansu, pozostawiając między nami przestrzeń. Może wywołać u dziecka poczucie niższości. Empatia mówi: 'Rozu-

miem cię; przeżywam z tobą ten ból lub uczucie', siada obok dziecka i tworzy więź. Nie będziemy lito-
wać się nad dziećmi; usiądziemy obok nich i zbudujemy most empatii, aby je zrozumieć."

Empatia ≠ Litość Porównanie obok siebie		
	 Litość	 Empatia
 Jak cię postrzegam	Widzę cię jako kogoś bezradnego lub złamanego.	Widzę cię jako osobę, która przechodzi trudny moment.
 Co mówię	Och, biedactwo.	Jestem przy tobie. Jak mogę cię wesprzeć?
 Co zakładam	Zakładam, że sam lub sama sobie z tym nie poradysz.	Zakładam, że twoje uczucia są prawdziwe, a ty nadal masz w sobie siłę.
 Co to tworzy	Tworzy dystans, nierówność i wstyd.	Tworzy więź, godność i zaufanie.
 Wybierz empatię. Buduj więź. Twórz życzliwszy świat.		

2. Pytania i odpowiedzi: Zapytaj uczestników: „Jakie różnice w zakresie pewności siebie dziecka zauważyliście między podejściem do dziecka w placówce z litością a podejściem do niego z empatycznym zrozumieniem?”

KROK 5: „Dlaczego dziecko tak się czuje?” (analiza przypadku)

Uwaga dla trenera: Przećwicz „Trzystopniową formułę rozumienia dziecka” na przykładzie przypadku.

Metoda: Analiza przypadku.

Materiały: Karty przypadków.

Etapy realizacji:

1. Przedstawienie formuły: Trener wyjaśnia trzystopniową formułę:

„Budując z dzieckiem most empatii, wykonujemy trzy kroki:

1) Słuchaj, aby zrozumieć, a nie po to, by odpowiedzieć.

2) Odzwierciedl jak lustro to, co zauważyłeś ('Wygląda na to, że ta sytuacja bardzo cię przytłoczyła').

3) Uznaj i potwierdź emocję dziecka ('To bardzo naturalne, że tak się czujesz; każdy na twoim miejscu czułby podobnie')."

2. Analiza przypadku: Omów przypadek „dziecka, które straciło miejsce w kolejce w stołówce i z tego powodu krzyknęło na kolegę”. Uczestnicy analizują krok po kroku, jak podejść do dziecka, wykorzystując te trzy kroki.

„Drodzy uczestnicy, rozważymy teraz przypadek, z którym możecie spotkać się w każdej chwili w praktyce. Jest bardzo znajomy, lecz kryje głębokie znaczenia. Wyobraźcie go sobie:

Przypadek: Ali ma dziesięć lat. Sześć miesięcy wcześniej trafił do placówki, a w jego historii występują poważne zaniedbania i lęk związany z dostępem do zasobów (głód i niepewność). Tego dnia w stołówce podawane jest jego ulubione danie. Ali z radością staje w kolejce i cierpliwie czeka. Właśnie gdy nadchodzi jego kolej, starsze, trzynastoletnie dziecko mieszkające w tym samym korytarzu lekko odpycha go ramieniem i wchodzi przed niego.

Ali na chwilę zamiera. Po kilku sekundach jego twarz robi się czerwona, zaciska pięści i krzyczy tak głośno, że słyszy go cała stołówka: 'Co ty robisz? Wszyscy są przeciwko mnie; wszystko mi zabieracie! Nienawidzę ciebie i tej placówki!' Następnie mocno uderza trzymaną tacą o stół. Wszyscy w stołówce odwracają się i patrzą na Alego."

Odczytanie przypadku przez „okulary empatii” (wyjaśnienie trenera)

„Drodzy uczestnicy, jeśli najpierw spojrzymy na ogromną reakcję Alego przez okulary dorosłego, co zobaczymy? 'To tylko kolejka; po 30 sekundach dostałby jedzenie. Jakie porywcze i trudne dziecko.' Zdejmijmy teraz te okulary i założmy okulary empatii. Ali doświadczył w przeszłości zaniedbania; jego prawa, przestrzeń i bezpieczeństwo były wielokrotnie naruszane. Kolejka po jedzenie nie jest dla niego zwykłą kolejką; symbolizuje 'jego prawa, widoczność, wysiłek i sprawiedliwość'. Kiedy ktoś wchodzi przed niego, pierwotna część mózgu Alego (ciało migdałowe) natychmiast przechodzi w tryb Prze-trwania/Zagrożenia i wysyła sygnał: 'Znów naruszają twoje prawa; znów cię pomijają; zaatakuj, aby się ochronić!' Reakcja Alego nie dotyczy wyłącznie tej chwili, lecz głębokiego poczucia niesprawiedliwości stworzonego przez jego przeszłość.”

Analiza interwencji z użyciem „Trzystopniowej formuły rozumienia dziecka”

Trener dzieli grupę na zespoły trzy- lub czteroosobowe i prosi, aby przećwiczyły, jak opiekun podcho-dzący do Alego mógłby zarządzić kryzysem zgodnie z formułą:

Etap 1: Słuchaj, aby zrozumieć, a nie po to, by odpowiedzieć

Kiedy Ali krzyczy i uderza tacą, nie będziemy wołać z daleka: 'Uspokój się, nie krzycz, czekaj na swoją kolej' - nie będziemy termometrem. Natychmiast podejdziemy do Alego i zejdziemy do poziomu jego oczu. Gdy Ali krzyczy, nie będziemy mu przerywać ani bronić się słowami: 'Ale nie wolno podnosić głó-su'. Po prostu spojrzymy mu w oczy i z pełną uwagą pozwolimy mu uwolnić silną emocję.

Etap 2: Powiedz, co zauważyłeś (odzwierciedlanie)

Ponieważ mózg Alego znajduje się w strefie czerwonej, nie potrafi on dostrzec własnego uczucia. Wy-korzystując moc nazywania RULER, odzwierciedlimy mu jego emocję:

„Ali, jesteś teraz bardzo zły i twoja twarz zrobiła się czerwona. Ponieważ zabrano ci miejsce w kolejce, na które cierpliwie czekałeś, czujesz się głęboko skrzywdzony i pominięty. Rozumiem cię.”

Etap 3: Uznaj i potwierdź emocję

Zwróć uwagę, że nie akceptujemy zachowania Alego polegającego na uderzeniu tacą o stół ani krzyku; potwierdzamy jego głębokie poczucie niesprawiedliwości.

„Wiem, że czekasz tutaj od kilku minut, Ali. To bardzo bolesne, gdy ktoś wchodzi przed ciebie właśnie wtedy, gdy nadchodzi twoja kolej. Każdy na twoim miejscu czułby się głęboko skrzywdzony i zły. To bardzo naturalne, że tak się czujesz.”

„Drodzy opiekunowie, wiecie, co zmieni się w mózgu Alego, gdy zastosujemy te trzy kroki? Ali pomyśli: 'Dorosły przede mną mnie nie karze; ten dorosły mnie rozumie; jestem tutaj i mam wartość', a alarm zagrożenia w jego mózgu zacznie się stopniowo wyłączać. Dopiero gdy Ali się uspokoi i przejdzie do górnej części mózgu - trybu Logicznego - możemy przejść do etapu 'Granice i rozwiązywanie proble-mów':

'Ali, to bardzo naturalne, że złościsz się, gdy ktoś traktuje cię niesprawiedliwie, ale nie mogę pozwolić ci uderzać tacą o stół. Teraz, gdy jesteś spokojny, czy pójdziemy razem porozmawiać z drugim dzieckiem i obronić twoje prawa, używając strategii Lisa lub Sowy oraz komunikatów „ja”?’

Pytam teraz: czy w waszej placówce są dzieci, które - podobnie jak Ali - wchodzi w strefę czerwoną podczas walki o zasoby lub prawa? Jak waszym zdaniem zmieniłaby się sytuacja, gdybyście od dziś podchodzili do nich, stosując te trzy kroki?”

KROK 6: Komunikaty „ja” zamiast komunikatów „ty”

Uwaga dla trenera: Przedstaw różnicę między komunikatami „ty” a komunikatami „ja” jako narzędzie asertywności, które nie obwinia drugiej osoby i pozwala wziąć odpowiedzialność za emocję.

Metoda: Ćwiczenie praktyczne i przekształcanie zdań.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

1. Podstawa teoretyczna: Trener wyjaśnia logikę języka empatycznego:

„Oskarżające wypowiedzi często używane podczas konfliktu, takie jak 'Nigdy mnie nie słuchasz!' lub

'Jesteś taki samolubny!' - komunikaty „ty” - natychmiast wywołują u drugiej osoby postawę obronną i przerywają komunikację. Używanie komunikatów „ja” pozwala wziąć odpowiedzialność za własne emocje i myśli bez obwiniania drugiej osoby."

2. Zabawa „Od ty do ja”: Zapisz oskarżające zdania na tablicy i poproś uczestników o przekształcenie ich w komunikaty „ja”:

o Komunikat „ty”: „Zawsze zostawiasz taki bałagan w swoim pokoju; mam już dość!” o Komunikat „ja”: „Kiedy pokój jest nieuporządkowany, czuję się bardzo zmęczony i potrzebuję, abyśmy współpracowali w utrzymaniu porządku."

KROK 7: Utrwalenie i zakończenie

Uwaga dla trenera: Uzyskaj od uczestników konkretne zobowiązania dotyczące tego, jak jutro wykorzystają w praktyce poznane narzędzia empatycznego słuchania i odzwierciedlania. Zakończ sesję, podkreślając, że empatia jest najsilniejszą „niewidzialną więzią” między opiekunem a dzieckiem.

Metoda: Ustna informacja zwrotna.

„Dzisiaj omówiliśmy wyraźną różnicę między litowaniem się (sympatią) a rozumieniem (empatia). Zobaczyliśmy, że litość tworzy dystans, podczas gdy empatia siada obok osoby i buduje więź. Jaką różnicę ta świadomość może wprowadzić w waszym życiu codziennym i zawodowym?"

SESJA 5: UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE I ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW



Krok	Efekt uczenia się (tytuł kroku)	Ćwiczenie	Metoda	Czas
1	Ustalanie granic w relacjach społecznych	Analiza „Kręgu przyjaźni”	Prezentacja interaktywna	20 min
2	Przekształcanie konfliktu w szansę	Model „wygrana-wygrana”	Odgrywanie ról	25 min
3	Umiejętność rozwiązywania problemów	Łańcuch „Pomyśl-Mów-Słuchaj”	Praca grupowa	20 min
4	Wzmacnianie współpracy w komunikacji	Symulacja „Gry zespołowej”	Gra praktyczna	20 min
5	Odczytywanie sygnałów społecznych	„Jak myślisz, co myśli druga osoba?”	Analiza przypadku	15 min
6	Wspieranie umiejętności społecznych	Praktyka społeczna w codziennym życiu	Pytania i odpowiedzi	10 min
7	Utrwalenie na zakończenie sesji	Powtórzenie kluczowych pojęć	Metafora/anegdota	10 min
8	Ocena i zakończenie	Opinie uczestników	Ustna informacja zwrotna	5 min

KROK 1: Ustalanie granic w relacjach społecznych

Uwaga dla trenera: Pomóż uczestnikom zrozumieć, że umiejętności społeczne dzieci są sposobem, w jaki wyrażają swój wewnętrzny świat emocjonalny w świecie zewnętrznym. Podkreśl rolę dobrego słuchania w utrzymywaniu granic społecznych.

Metoda: Prezentacja interaktywna.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

1. Wyjaśnienie podstaw umiejętności społecznych: Trener przedstawia pojęcie następującymi słowami:

„Drodzy uczestnicy, umiejętności społeczne to sposób, w jaki osoba rozumiejąca własne uczucia i potrafiąca okazywać empatię innym przenosi te cechy do świata zewnętrznego. Dzięki tym umiejętnościom ludzie dobrze się ze sobą porozumiewają, współpracują i rozwiązują spory bez przekształcania ich w bójkę. Najbardziej podstawową zasadą jest bycie dobrym słuchaczem. Osoby, które potrafią słuchać bez przerywania, bez ciągłego mówienia o sobie i bez oceniania, rozumieją uczucia innych i komunikują się znacznie zdrowiej.”

2. Analiza „Kręgu przyjaźni”: Narysuj na tablicy trzy współśrodkowe kręgi (najbardziej wewnętrzny: Ja i moje najbliższe otoczenie; środkowy: Moi przyjaciele; zewnętrzny: Obcy/otoczenie społeczne). Poproś uczestników o omówienie zagubienia, którego doświadczają dzieci w placówce podczas przechodzenia między tymi kręgami: jak blisko mogą podchodzić do różnych osób i jak chronić granice fizyczne oraz emocjonalne.

„Drodzy uczestnicy, trzy kręgi narysowane na tablicy są w rzeczywistości 'Mapą granic emocjonalnych i fizycznych', która pomaga dziecku czuć się bezpiecznie w życiu społecznym. Dzieci wychowujące się w rodzinach naturalnie uczą się, obserwując rodziców w codziennym życiu, jakie emocje i zachowania okazywać osobom z poszczególnych kręgów. Na przykład przytulają matkę z kręgu wewnętrznego, dzielą się zabawką z przyjacielem z kręgu środkowego i zachowują dystans wobec obcego z kręgu zewnętrznego.

Jednak w świecie dzieci objętych opieką instytucjonalną, dzieci znajdujących się w niekorzystnej sytuacji lub mających wczesne doświadczenia zaniedbania czy przemocy granice między tymi kręgami mogą być całkowicie zaburzone.

Do placówki lub domu dziecka przychodzi nowy gość, nieznany pracownik albo instruktor zawodowy. Można zobaczyć, jak niektóre dzieci w ciągu kilku sekund podchodzą do tego 'obcego', który powinien znajdować się w kręgu zewnętrznym, jak do matki lub ojca z kręgu wewnętrznego, rzucają mu się w ramiona i okazują nadmierną czułość.

Obserwator z zewnątrz może powiedzieć: 'Jakie ciepłe i uczuciowe dziecko.' Jednak sytuacja ta wynika z braku bezpiecznego przywiązania i nieznajomości granic między kręgami. Analiza prowadzi do ważnej świadomości: jeśli dziecko traktuje osobę z kręgu zewnętrznego jak kogoś z kręgu wewnętrznego, jest bardzo podatne na wykorzystanie i manipulację w życiu społecznym. Musimy rozpoznawać to pomieszanie granic i wskazywać dzieciom 'komu, w jakim stopniu i w jaki sposób ufać'. W jakich sytuacjach najczęściej obserwujecie takie pomieszanie granic w swojej praktyce?"

KROK 2: Przekształcanie konfliktu w szansę

Uwaga dla trenera: Podkreśl pięć podstawowych strategii stosowanych w konfliktach interpersonalnych (Pięć metafor zwierząt). Wspieraj uczestników w stawianiu się przewodnikami kierującymi dzieci ku strategiom Lisa i Sowy, zamiast pełnić rolę „sędziów”. Przedstaw konflikt nie jako „zniszczenie”, lecz jako „okazję do uczenia się”.

Metoda: Odgrywanie ról.

Materiały: Pięć ilustracji zwierząt (Żółw, Pluszowy Miś, Rekin, Lis i Sowa).

Etapy realizacji:

1. Wyjaśnienie Pięciu Strategii Zwierząt: Trener wyjaśnia strategię za pomocą metafor:

„Drodzy uczestnicy, podczas konfliktu dzieci - i dorośli - mogą korzystać z pięciu różnych sposobów poszukiwania rozwiązania. Możemy ich łatwo nauczyć za pomocą symboli zwierząt:

Żółw (Wycofanie): Milczy, aby uniknąć napięcia, i rezygnuje z obrony swoich praw.

Pluszowy Miś (Ustępowanie): Całkowicie ignoruje własne potrzeby, aby nie zranić innych.

Rekin (Wymuszanie): Koncentruje się wyłącznie na własnych celach i próbuje wygrać poprzez nacisk.

Lis (Kompromis): Jest skłonny do wzajemnych ustępstw i spotkania się pośrodku ('Ja pobawię się chwilę, a potem ty').

Sowa (Współpraca): Dociera do źródła problemu i znajduje konstruktywne rozwiązanie, które w pełni uwzględnia potrzeby obu stron."

2. Ćwiczenie z odgrywaniem ról: Uczestnicy dobierają się w pary. Na przykładzie sytuacji kryzysowej często występującej w placówce (np. spór o kolejność korzystania z komputera) kolejno odgrywają styl „Rekina” (nacisk/wywieranie presji), a następnie „Lisa/Sowy” (kompromis/współpraca), aby doświadczyć różnicy.



KROK 3: Umiejętność rozwiązywania problemów

Uwaga dla trenera: Pomóż uczestnikom przyswoić kroki „Pomyśl-Mów-Słuchaj”, które umożliwiają dzieciom tworzenie własnych rozwiązań, zamiast pełnić rolę sędziów rozwiązujących problemy za dziecko.

Metoda: Praca w małych grupach.

Materiały: Karty pracy i karty scenariuszy „Stwórz rozwiązanie i zastosuj je!”.

Etapy realizacji:

1. Rola rodzica/opiekuna: Trener przedstawia podstawową zasadę z przewodnika:

„Kiedy dziecko doświadcza problemu, zamiast rozwiązywać go za nie lub stawiać się sędzią decydującym, kto ma rację, powinniśmy zapytać, której strategii zwierzęcia używa, i poprowadzić je ku rozwiązaniu. Naszym celem jest pomoc dzieciom w korzystaniu, zależnie od sytuacji, ze strategii Lisa lub Sowy zamiast stawiania się Żółwiem lub Rekinem.”

2. Ćwiczenie łańcucha „Pomyśl-Mów-Słuchaj”: Daj każdej grupie scenariusz problemowy.

Uczestnicy opracowują kroki interwencji, które pomagają dzieciom najpierw zatrzymać się i pomyśleć o odpowiedniej strategii podczas kryzysu, następnie konstruktywnie porozmawiać z drugą stroną, a na końcu wysłuchać jej potrzeb.

Rozdzielenie scenariuszy: Podziel uczestników na grupy po trzy lub cztery osoby. Każdej grupie przekaż jeden z następujących scenariuszy:

Scenariusz 1: Dwoje dzieci chce korzystać z tego samego komputera. Oboje mówią: „Byłem pierwszy”,

a kłótnia narasta.

Scenariusz 2: Jedno dziecko bierze bez pozwolenia rzecz drugiego, a tamto ze złością krzyczy: „Złodziej!”

Scenariusz 3: Podczas gry grupowej jedno dziecko nie przestrzega zasad, a pozostali chcą wykluczyć je z zabawy.

• **POMYŚL (Zatrzymaj się i oceń):** Opiekun nie podaje od razu rozwiązania dzieciom, które się kłócą. Najpierw zaprasza oboje do uspokojenia się i kolejno zadaje następujące pytania:

„Co teraz czujesz? Powiedz jednym słowem.” (Nazywanie emocji)

„Co dokładnie się wydarzyło? Opowiedz.” (Opisanie wydarzenia z własnej perspektywy dziecka)

„Czego chciałeś?” (Wyjaśnienie potrzeby)

Pytania te przenoszą mózg dziecka z „trybu reagowania” do „trybu myślenia”. Na tym etapie opiekun nie ocenia, lecz jedynie słucha i prowadzi.

• **MÓW (Konstruktywne wyrażanie):** Poproś dziecko, aby wyjaśniło problem drugiej osobie za pomocą poznanych komunikatów „ja”. W razie potrzeby opiekun może rozpocząć od następującego schematu:

„Czy możesz wyjaśnić to za pomocą komunikatu 'ja'? Zamiast mówić 'Ty zawsze...', zacznij od 'Poczułem... ponieważ...'. ”

Opiekun nie przerywa, gdy dziecko mówi. Po zakończeniu pyta, której strategii zwierzęcia użyło:

„Jakie zwierzę przypominało twoje zachowanie? Rekina, Żółwia czy inne zwierzę?”

• **SŁUCHAJ (Rozumienie drugiej strony):** Teraz przychodzi kolej drugiego dziecka. Poproś je o użycie tego samego formatu komunikatu „ja”, a pierwsze dziecko o samo słuchanie, bez przerywania i sprzeciwiania się. Po zakończeniu zapytaj oboje dzieci:

„Co czuła druga osoba? Czego potrzebowała?”

Pytanie to wymaga od dziecka przyjęcia perspektywy - czyli okazania empatii. Opiekun zapisuje na tablicy lub kartce potrzeby obu stron i pyta:

„Czy można zaspokoić potrzeby was obojga? Jakie rozwiązanie zadziała dla obydwu stron? Lis czy Sowa?”

Omówienie na forum: Każda grupa krótko przedstawia swój scenariusz i znalezione rozwiązanie. Trener pogłębia dyskusję następującym pytaniem:

„Które ogniwo tego łańcucha jest najtrudniejsze w prawdziwym życiu: Pomyśl, Mów czy Słuchaj? Dlaczego?”

KROK 4: Wzmacnianie współpracy w komunikacji

Uwaga dla trenera: Ten krok jest w pełni praktyczną zabawą. Pozwól uczestnikom bezpośrednio doświadczyć, jak jednostronne słuchanie bez informacji zwrotnej i interakcji zrywa komunikację.

Metoda: Gra praktyczna.

Materiały: Jedna czysta kartka A4 dla każdego uczestnika.

Etapy realizacji:

1. Zabawa „Rozdzieranie papieru”: Trener daje każdemu uczestnikowi kartkę A4 i prosi wszystkich, aby zamknęli oczy. Trener ustala zasadę: „Zadawanie pytań, mówienie i otwieranie oczu jest bezwzględnie zabronione.” 2. Przekazywanie instrukcji: Trener kolejno wydaje następujące polecenia:

„Złóżcie kartkę na pół... Oderwijcie lewy górny róg... Ponownie złożcie kartkę na pół... Oderwijcie lewy dolny róg...”

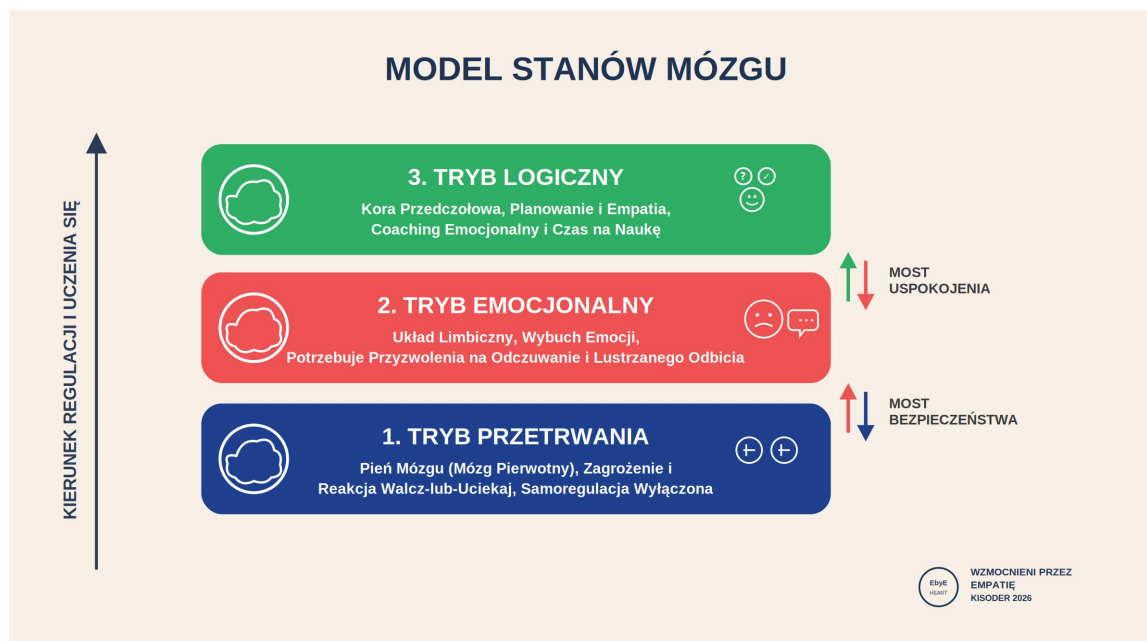
3. Ocena: Gdy uczestnicy otwierają oczy, widzą, że kartki zostały rozdarte w całkowicie różny sposób. Trener podkreśla: „Jak widzicie, jednostronne słuchanie bez informacji zwrotnej, takiej jak wzajemna interakcja, zadawanie pytań i kontakt wzrokowy, całkowicie zakłóca komunikację. Podczas komunikowania się z dziećmi również potrzebujemy interakcji, aby upewnić się, że właściwie nas zrozumieli.”

KROK 5: Odczytywanie sygnałów społecznych

Uwaga dla trenera: Pomóż uczestnikom dostrzec, że dzieci znajdujące się w niekorzystnej sytuacji oraz dzieci z doświadczeniem traumy mogą mieć neurologicznie bardzo niski próg „postrzegania zagrożenia”. Kieruj ich ku interpretowaniu agresji dziecka nie jako „braku wychowania”, lecz jako fałszywego alarmu mózgu.

Metoda: Analiza przypadku i dyskusja interaktywna.

Materiały: Tablica i schemat Modelu Stanów Mózgu.



Etapy realizacji:

1. Analiza sygnałów społecznych

„Drodzy uczestnicy, umiejętności społeczne nie ograniczają się do czekania na swoją kolej, używania komunikatów 'ja' ani obrony własnych praw. Bardzo ważną częścią umiejętności społecznych jest zdolność właściwego odczytywania niewidocznych sygnałów i wskazówek społecznych w otoczeniu. Jako dorośli, wchodząc do danego miejsca, w przybliżeniu rozumiemy sytuację na podstawie gestów, mimiki, tonu głosu lub szeptów innych osób. Mechanizm odczytywania sygnałów społecznych może jednak być niewystarczający w świecie dzieci znajdujących się pod ochroną, w niekorzystnej sytuacji lub doświadczających we wczesnym wieku zaniedbania albo przemocy. Z powodu filtra neurologicznego mogą one interpretować nawet neutralne lub niejednoznaczne sygnały bezpośrednio jako 'atak' lub 'wykluczenie'.”

2. Prezentacja i pogłębiona analiza przypadku

Trener przedstawia grupie scenariusz przypadku z podręcznika, a następnie rozpoczyna dwuetapową analizę:

Przypadek: Jedenastoletni Can siedzi w pokoju telewizyjnym. Dwaj jego koledzy, Mert i Efe, siedzą na kanapie w drugim rogu pomieszczenia. Nagle zaczynają się śmiać, cicho do siebie szepcząc. Can na nich nie patrzy, ale gdy tylko słyszy śmiech, zrywa się i rusza w stronę Mert i Efe. Zaciska pięści, krzyczy: 'Co mówicie za moimi plecami? Jakim prawem się ze mnie naśmiewacie?' i rzuca w ich stronę czasopisma leżące na stoliku (Strategia Rekina). W rzeczywistości Mert i Efe rozmawiają o zabawnym filmie, który oglądali poprzedniego wieczoru i który nie ma żadnego związku z Canem.

Pytanie pogłębiające: Jakie są neurologiczne przyczyny błędnej interpretacji tego sygnału społecznego przez dziecko?

Trener kieruje uwagę uczestników na Model Stanów Mózgu omawiany w poprzednim module:

Chroniczny stan alarmowy (hiperczułość): W mózgach dzieci, które doświadczyły traumy, zaniedbania lub niebezpiecznego otoczenia, ciało migdałowate (ośrodek alarmowy) stale działa na najwyższym poziomie. Przypominają dom z nadmiernie czułym alarmem z obawy, że w każdej chwili może wejść wła-

mywacz; alarm uruchamia się nawet pod wpływem wiatru.

Postrzeganie niepewności jako zagrożenia: Szepty i śmiech w pokoju są dla Cana „niejednoznacznym sygnałem społecznym”. Podczas gdy prawidłowo funkcjonujący mózg może pomyśleć: 'Ciekawe, z czego się śmieją?' (Tryb Logiczny), system alarmowy Cana natychmiast koduje tę niepewność jako poważne zagrożenie, atak wykluczenia lub upokorzenia. W ciągu kilku sekund dziecko przechodzi do Trybu Przetrwania (dolnej części mózgu). Agresja (Strategia Rekina) nie wynika w rzeczywistości z braku szacunku, lecz z polecenia mózgu: 'Jesteś atakowany; uderz natychmiast, aby się ochronić!'

3. Jak uczymy dziecko „właściwego odczytywania sygnałów społecznych” w praktyce?

Trener zbiera propozycje uczestników podczas burzy mózgów i przedstawia na tablicy następujący Trzystopniowy Model Prowadzenia, aby opiekunowie mogli uczyć tych sygnałów dzieci takich jak Can:

1. Etap 1: Najpierw wyłącz alarm (współregulacja)

Gdy dziecko jest w samym środku kryzysu i atakuje kolegów, stwierdzenie: 'Oni się z ciebie nie wyśmiewali; źle zrozumiałeś' nie zadziała. Najpierw podejdź do Cana, zejdź do jego poziomu z zachowaniem bezpiecznego dystansu i spokojnym głosem powiedz: 'Can, jestem tutaj; jestem obok ciebie. Weźmy głęboki oddech; najpierw możesz trochę się uspokoić', pomagając dziecku wyjść z Trybu Przetrwania.

2. Etap 2: Zbadaj sygnał społeczny (zabawa w detektywa)

Gdy dziecko się uspokoi i przejdzie do górnej części mózgu (Trybu Logicznego), przeanalizujcie wspólnie wskazówki niczym detektywi na miejscu zdarzenia:

„Can, rozumiem, że bardzo się zezłościłeś, gdy usłyszałeś dwóch kolegów szepczących i śmiejących się w pokoju, ponieważ pomyślałeś, że mówią o tobie. Czy miałeś jednak wyraźny dowód, że rzeczywiście o tobie rozmawiali? Słyszałeś tylko ich głosy, prawda? Jakie było, twoim zdaniem, prawdopodobieństwo, że śmiali się z czegoś całkowicie niezwiązanego z tobą? Zbadajmy to jak detektywi.”

3. Etap 3: Naucz dziecko zadawać „pytanie Sowy” zamiast zachowywać się jak Rekin

W ramach próby zachowania naucz dziecko, że gdy ponownie pojawi się podobny niejednoznaczny sygnał, zamiast atakować (być Rekinem) lub obrażać się i odchodzić (być Żółwiem), może zadać pytanie jak Sowa lub Lis, aby sprawdzić sytuację:

„Can, następnym razem, gdy ktoś będzie szeptał i się śmiał, a w tobie pojawi się to nieprzyjemne uczucie, czy zamiast podejść i uderzyć chciałbyś spróbować zapytać wprost: 'Śmiejecie się z czegoś zabawnego? Mogę dołączyć?' To zachowanie Sowy. Jeśli podejdziesz i zapytasz, własnymi oczami wyłączysz fałszywy alarm wysyłany przez mózg.”

Końcowe podkreślenie dla trenera

„Drodzy opiekunowie, to, że dziecko w sytuacji Cana odbiera każdy szept osobiście, nie jest zaburzeniem osobowości. Dawne rany sprawiły, że te dzieci postrzegają świat jako niebezpieczne miejsce. Dzięki cierpliwemu prowadzeniu niczym detektyw nauczymy je, że nie muszą stale pozostawać w gotowości i że mogą badać sygnały otoczenia oczami Sowy, zamiast natychmiast gryźć zębami Rekina.”

KROK 6: Włączanie umiejętności społecznych do codziennego życia

Uwaga dla trenera: Ten krok jest całkowicie ukierunkowany na praktykę. Pomóż uczestnikom zauważyć, że codzienne rutyny w placówce są laboratoriami umiejętności społecznych. Podkreśl, że umiejętności społeczne rozwijają się nie przez czytanie książek, lecz przez przeżywanie, powtarzanie i popełnianie błędów w bezpiecznym otoczeniu.

Metoda: Pytania i odpowiedzi oraz burza mózgów.

Materiały: Tablica i kartki do notatek.

Etapy realizacji:

Wyjaśnienie pojęcia: Trener najpierw przedstawia podstawową zasadę:

„Drodzy uczestnicy, do tej pory omawialiśmy właściwe słuchanie dzieci, stosowanie empatii, przekształcanie konfliktu w okazję oraz odczytywanie sygnałów społecznych. Jak te umiejętności utrwalają się w umyśle dziecka? Odpowiedź jest prosta: powtarzanie, powtarzanie i jeszcze raz powtarzanie. Umiejętności społeczne są jak mięśnie: słabną, gdy się ich nie używa, i wzmacniają się dzięki małym codzien-

nym ćwiczeniom. Każdy wspólny posiłek, każdy podział zadań i każda gra grupowa w placówce są w rzeczywistości okazją do ćwiczenia umiejętności społecznych."

Możliwości codziennej praktyki: Trener zapisuje na tablicy „Laboratorium umiejętności społecznych w placówce” i zaprasza uczestników do burzy mózgów. Następnie omawia następujące wzorce: wspólne przygotowanie posiłku - dzieci dzielą się zadaniami, czekają na swoją kolej, proszą o pomoc i dziękują; sprzątanie pokoju - negocjują i ćwiczą rozwiązywanie sporów; gry grupowe - naturalnie rozwijają umiejętność ustalania zasad, zgłaszania sprzeciwu i osiągania kompromisu; krąg słuchania - każdego wieczoru każdy dzieli się najlepszą i najtrudniejszą chwilą dnia, a opiekun jedynie słucha i nie komentuje.

Karta „Mój kompas społeczny”: Zaproponuj następujące ćwiczenie praktyczne: raz w tygodniu usiądź indywidualnie z każdym dzieckiem w placówce i zadaj trzy pytania: 'Pamiętasz, kto pomógł ci w tym tygodniu?' 'Czy w tym tygodniu kogoś zasmuciłeś; zauważyłeś to?' 'Czy następnym razem chciałbyś zrobić coś inaczej?' Te trzy pytania w cichy, lecz silny sposób rozwijają świadomość społeczną i umiejętność samooceny dziecka.

Pytanie końcowe: Trener zamyka krok pytaniem: „Którą codzienną rutynę w waszej placówce można przekształcić w świadome ćwiczenie umiejętności społecznych, wykorzystując to, czego się dzisiaj nauczyliśmy? Niech dwie osoby z każdej grupy się wypowiedzą."

KROK 7: Utrwalenie na zakończenie sesji

Wskazówka dla trenera: Jest to etap utrwalania poznawczego. Pomóż uczestnikom skonkretyzować w umysłach kluczowe pojęcia dnia. Posługuj się metaforami i anegdotami, aby utrwaliły się w pamięci emocjonalnej; pojęcia abstrakcyjne są znacznie trwalej przyswajane dzięki konkretnym obrazom.

Metoda: Metafora i anegdota.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

Podsumowanie kluczowych pojęć: Trener zapisuje na tablicy pięć głównych pojęć dnia i każde z nich wyjaśnia jednym zdaniem: Umiejętności społeczne - most, który pozwala w zdrowy sposób przenosić nasze emocje do świata zewnętrznego. Krąg Przyjaźni - dziecko, które wie, komu i w jakim zakresie ufać, jest lepiej chronione przed krzywdzeniem. Pięć Strategii Zwierząt - świadomość, jakim zwierzęciem jesteśmy w konflikcie, sama w sobie jest siłą. Darcie Papieru - komunikacja bez interakcji przypomina wskazywanie drogi na mapie bez wiedzy, gdzie znajduje się druga osoba. Sygnały społeczne - agresja dziecka jest często fałszywym alarmem.

Metafora „Tarczy”: Trener posługuje się następującym obrazem:

„Drodzy uczestnicy, pomyślcie o umiejętnościach społecznych w ten sposób: dziecko trzyma niewidzialną tarczę. Tarcza ta nie chroni go przed uderzeniami ani słowami - chroni je przed samotnością. Umiejętność tworzenia bezpiecznych przyjaźni, niedopuszczania do tego, by konflikt przerodził się w bójkę, mówienia «nie» i proszenia o pomoc - każda z tych zdolności wzmacnia tarczę. Ucząc dzieci tych umiejętności, dajecie im solidną tarczę."

Pytanie łączące: Trener nawiązuje do poprzedniej sesji: „W zeszłym tygodniu zajmowaliśmy się empatią. Empatia była otwieraniem przez dziecko okna na świat innej osoby. W tym tygodniu zajmowaliśmy się umiejętnościami społecznymi - zrobieniem kroku przez to okno. Dzięki empatii rozumiemy wewnętrzny świat drugiej osoby; dzięki umiejętnościom społecznym w sytuacji kryzysowej możemy dojść do porozumienia jak Sowa, zamiast stawać się Rekinem. Gdy te dwa narzędzia łączą się, budujemy bezpieczną współpracę."

KROK 8: Ocena i zakończenie

Uwaga dla trenera: Ten krok zamyka zarówno sesję, jak i Rozdział 5. Ustna informacja zwrotna uczestników jest cenna dla trenera, a dla uczestników stanowi ważne doświadczenie uczenia się, ponieważ wyjaśnianie innym tego, czego się nauczyliśmy, jest jednym z najskuteczniejszych sposobów utrwalania wiedzy.

Metoda: Informacja zwrotna ustna i krąg zamykający.

Materiały: Brak (jedynie ustawienie krzeseł w kręgu).

Etapy realizacji:

Krąg zamykający: Uczestnicy tworzą krąg. Trener rozpoczyna rundę i prosi każdego uczestnika, aby kolejno odpowiedział na dwa pytania: „Które pojęcie najbardziej utkwilo mi dziś w pamięci?” oraz „Co jutro, po powrocie do placówki, zrobię inaczej w pracy z dzieckiem w zakresie umiejętności społecznych?”.

Wypowiedź końcowa: Trener kończy sesję następującymi słowami:

„Drodzy uczestnicy, dziś wspólnie odkryliśmy coś bardzo ważnego: uczenie umiejętności społecznych jest jeszcze cenniejsze niż nauczanie dziecka łowienia ryb. Dziecko, które nauczy się łowić ryby, potrafi się wyżywić; dziecko, które nauczy się umiejętności społecznych, dorasta bez poczucia osamotnienia i z poczuciem przynależności. Wiemy, że najgłębszą raną dzieci przebywających w opiece instytucjonalnej jest właśnie poczucie «Nie należę». Kiedy przenosicie te narzędzia do praktyki, nakładacie na to uczucie warstwę uzdrowienia. Podczas sesji w przyszłym tygodniu zajmiemy się najsilniejszym elementem tych umiejętności: asertywnością - czyli pomaganiem dziecku w odnalezieniu własnego głosu. Dziękuję wszystkim za dzisiejszy dzień.”

SESJA 6: UMIEJĘTNOŚCI ASERTYWNE - WYRAŻANIE SIEBIE I OBRONA SWOICH PRAW



Krok	Efekt uczenia się (tytuł kroku)	Ćwiczenie	Metoda	Czas
1	Rozróżnianie zachowań biernych, agresywnych i asertywnych	Analiza Trójkąta Zachowania	Prezentacja interaktywna	20 min
2	Wyrażanie emocji za pomocą komunikatów „ja”	Komunikaty „ja” zamiast komunikatów „ty”	Odgrywanie ról	25 min
3	Wyznaczanie granic i umiejętność mówienia „Nie”	Ćwiczenie „Uprzejmego Nie”	Ćwiczenie praktyczne	20 min
4	Obrona przed naruszeniem praw	Utrzymywanie bezpiecznego dystansu	Analiza przypadku	20 min
5	Wykorzystywanie mowy ciała i tonu głosu	„Stań prosto, mów stanowczo”	Aktywność ruchowa	15 min
6	Wspieranie umiejętności społecznych	Ćwiczenie asertywności w życiu codziennym	Pytania i odpowiedzi	10 min
7	Utrwalenie na zakończenie sesji	Powtórzenie kluczowych pojęć	Metafora/anegdota	10 min
8	Ocena i zakończenie	Opinie uczestników	Ustna informacja zwrotna	5 min

KROK 1: Rozróżnianie zachowań biernych, agresywnych i asertywnych

Wskazówka dla trenera: Wyjaśnij różnice między zachowaniem biernym (milczenie), agresywnym (krzyk/atak) i asertywnym (jasne i pełne szacunku wyrażanie siebie). Nie dopuść do mylenia asertywności z agresywnością. Wyraźnie podkreśl, że asertywność oznacza zarówno ochronę własnych praw, jak i poszanowanie granic drugiej osoby.

Metoda: Prezentacja interaktywna i odgrywanie scenek.

Materiały: Tablica oraz karty przedstawiające cztery różne style komunikacji.

Etapy realizacji:

„Drodzy uczestnicy, w ostatnim module naszego szkolenia zajmujemy się najsilniejszą tarczą inteligencji emocjonalnej w świecie zewnętrznym: asertywnością. W życiu codziennym, szczególnie w intensywnych relacjach w placówce, reagujemy na wydarzenia poprzez cztery główne style komunikacji:

Styl bierny (Ja jestem nieważny, ty jesteś ważny): Osoba nie potrafi wyrażać własnych potrzeb ani praw. Nie potrafi powiedzieć „nie”. Tłumi emocje i pozwala na naruszanie swoich granic.

Styl agresywny (Tylko ja jestem ważny, ty jesteś nieważny): Broniąc swoich praw, osoba krzyczy, oskarża i grozi oraz przekracza granice drugiej osoby (strategia Rekina).

Styl bierno-agresywny (Nie powiem tego wprost, ale sprawię, że za to zapłacisz): Osoba uśmiecha się komuś w twarz, lecz działa za jego plecami, czyni aluzje, trzaska drzwiami i obraża się.

Styl asertywny (Ja jestem ważny i ty jesteś ważny): Osoba jasno i stanowczo wyraża swoje prawa, uczucia i potrzeby, nie raniąc ani nie obwiniając drugiej osoby. To idealna równowaga, którą chcemy rozwijać w sobie i wspierać u dzieci." Styl komunikacji, który prezentujemy podczas kryzysu w codziennym życiu - krzyk, obrażanie się lub jasne wyznaczenie granicy - jest jedynie widoczną częścią góry lodowej: „zachowaniem”. W psychologii wiemy jednak, że żadne zachowanie nie jest bez przyczyny. Za każdym zachowaniem stoi emocja, a za emocją - myśl wytworzona przez umysł. Te trzy elementy tworzą nierozłączny trójkąt:

[TRÓJKĄT ZACHOWANIA]

MYŚL

EMOCJA ZACHOWANIE

Przeanalizujemy teraz bierny, agresywny i asertywny styl komunikacji, często obserwowany w placówce, umieszczając je w Trójkącie Zachowania. Zobaczycie, że nie można zmienić stylu bez zmiany leżącej u jego podstaw myśli:

1. Trójkąt Stylu Agresywnego (Rekin)

Myśl: „Jeśli nie podniosę głosu, inni mnie zdominują; nikt mnie nie wysłucha. Muszę zaatakować, aby udowodnić, że mam rację.”

Emocja w ciele: Poczucie zagrożenia, intensywna złość i silne pragnienie zwycięstwa.

Zachowanie zewnętrzne: Przerywanie drugiej osobie, oskarżanie, wskazywanie palcem, krzyk lub rzucanie przedmiotami.

2. Trójkąt Stylu Biernego (Żółw)

Myśl: „Jeśli powiem «nie», przestaną mnie lubić i zostanę wykluczony. Aby uniknąć problemu, muszę zrezygnować z tego, czego chcę.”

Emocja w ciele: Lęk przed odrzuceniem, silny niepokój i poczucie bezwartościowości.

Zachowanie zewnętrzne: Milczenie, niezdolność do obrony własnych praw, wycofywanie się, niemożność powiedzenia „nie” i ciągłe ustępowanie.

3. Trójkąt Stylu Asertywnego (Sowa/Lis)

Myśl: „Moje prawa i potrzeby są wartościowe, podobnie jak prawa osoby stojącej przede mną. Mogę wyrazić się jasno, nie obwiniając drugiej osoby.”

Emocja w ciele: Wewnętrzna pewność siebie, spokój, szacunek do siebie i do drugiej osoby.

Zachowanie zewnętrzne: Wyprostowana postawa, wyraźny ton głosu, wyznaczanie granic za pomocą komunikatów „ja” oraz ochrona zarówno siebie, jak i drugiej osoby.

POLSKI		PASYWNY / AGRESYWNY / ASERTYWNY		
		Trzy sposoby wyrażania siebie		
		PASYWNY	AGRESYWNY	ASERTYWNY
 POSTAWA I TON		Zamknięta postawa, opadnięte ramiona, unika kontaktu wzrokowego, cichy lub niepewny ton. 	Pochyla się do przodu, wskazuje palcem, napięta twarz, głośny lub ostry ton. 	Otwarta postawa, rozluźniona i spokojna, kontakt wzrokowy, spokojny i jasny ton. 
 TYPOWE WYPowiedzi		"W porządku..." "Nie przeszkadza mi..." "Jak chcesz..."	"Ty zawsze..." "Ty nigdy..." "To twoja wina!"	"Czuję..." "Potrzebuję..." "Chciałbym..."
 SZACUNEK DLA SIEBIE I INNYCH		Niski szacunek do siebie, stara się unikać konfliktu, może ignorować własne potrzeby. 	Niski szacunek dla innych, silne skupienie na własnych potrzebach, potrzeby innych są ignorowane. 	Szacunek do siebie i innych, równoważy potrzeby. 
 PRAWDOPODOBNY SKUTEK		Frustracja, uraza, potrzeby niezaspokojone. 	Konflikt, napięcie, relacje ulegają pogorszeniu. 	Zrozumienie, współpraca, pozytywne rezultaty. 
		ASERTYWNOŚĆ: WYRAŻAJ SVOJE POTRZEBY, SZANUJ SIEBIE I INNYCH.		

Ćwiczenie: Praktyka Trójkąta Zachowania w sali szkoleniowej (10 minut)

Trener rysuje na tablicy bardzo duży trójkąt i w jego trzech wierzchołkach zapisuje Myśl - Emocja - Zachowanie. Następnie przedstawia uczestnikom następujący przypadek z praktyki:

Scenariusz: „Pracujesz na wieczornej zmianie w placówce. Jesteś bardzo zmęczony i właśnie masz zrobić sobie przerwę, gdy podchodzi współpracownik i rozkazującym tonem mówi: «Natychmiast sprawdź pokój tego dziecka; mam pilną sprawę na zewnątrz», po czym odchodzi, nie czekając na odpowiedź.”

Trener zaprasza grupę do interaktywnej dyskusji:

„Drodzy uczestnicy, w tej sytuacji: Jeśli bez zastanowienia uruchomimy Trójkąt Agresywny, jaka myśl pojawi się w naszej głowie? Jaka emocja w nas wybuchnie i jakie „zachowanie” okażemy wobec współpracownika? (Uzyskaj odpowiedzi takie jak myśl „Uważa mnie za służącego”, emocja „Złość” i zachowanie „Idź i zrób to sam!”.)

A co się stanie, jeśli uruchomimy Trójkąt Bierny? (Uzyskaj odpowiedzi takie jak myśl „Nie wypada odmówić”, emocja „Uraza” i zachowanie polegające na sprawdzeniu pokoju przy jednoczesnym narzekaniu pod nosem.)

Naszym celem jest uniknięcie obu tych pułapek. Jak możemy w tej sytuacji zbudować Trójkąt Asertywny? Jaką zdrową myśl powinniśmy umieścić w umyśle, aby ciało pozostało spokojne i abyśmy mogli jasno wyznaczyć granicę wobec współpracownika, nie raniąc go, ale też nie pozwalając na lekceważenie siebie?”

Po zebraniu odpowiedzi kontynuuj w następujący sposób:

„Pojawiły się znakomite pomysły. Zbudujmy teraz wspólnie Trójkąt Asertywny, który pozwala nam chronić siebie i jednocześnie zachować relację zawodową w tej trudnej sytuacji, a następnie zapiszmy jego elementy we właściwych miejscach na tablicy:

1. Wierzchołek 1: Zdrowa MYŚL (mentalne dostrojenie)

Aby uniknąć pułapek bierności - „To byłoby niegrzeczne” - lub agresji - „Próbują mnie zdominować” - powinniśmy umieścić w umyśle następującą asertywną myśl:

„Mój współpracownik może mieć pilną sytuację i jest to zrozumiałe; jednak po bardzo męczącej zmianie również mam prawo do odpoczynku i zakończenia pracy zgodnie z planem. Chronienie własnej granicy nie oznacza, że atakuję współpracownika ani odmawiam współpracy.”

2. Wierzchołek 2: EMOCJA w ciele (stan wewnętrzny)

Gdy umieścimy tę zdrową myśl w umyśle, ustaje krzyk ciała migdałowatego - naszego prymitywnego mózgu - mówiący „Jesteś zagrożony!”. Aktywuje się górna część mózgu. Emocją pojawiającą się w ciele nie jest już złość ani strach, lecz wewnętrzny spokój, stanowczość i szacunek do siebie. Tętno nie przyspiesza, a głos nie drży.

3. Wierzchołek 3: Zewnętrzne ZACHOWANIE (asertywne zdanie wyznaczające granicę)

Uspokoiliśmy się i jesteśmy świadomi swoich praw. Teraz należy zatrzymać odchodzącego współpracownika, używając stanowczej mowy ciała - utrzymując kontakt wzrokowy i wyprostowaną postawę - bez gryzienia jak Rekin ani narzekania za jego plecami jak Żółw, i wypowiedzieć następujące Asertywne Zdanie:

Asertywne zdanie: „Ayşe, proszę, poczekaj chwilę. Słyszę i rozumiem, że masz pilną sprawę. Jednak właśnie zakończyłem bardzo intensywną i męczącą zmianę, moje godziny pracy dobiegły końca i muszę natychmiast wyjść. Dlatego nie mogę sprawdzić pokoju. Jeśli chcesz, możemy wspólnie poinformować kolegę pełniącego teraz dyżur lub naszego przełożonego. Co o tym sądzisz?”

Końcowe podkreślenie dla trenera

„W ten sposób nie powiedzieliśmy «Tak» na prośbę współpracownika i nie pozwoliliśmy się zlekceważyć; ale też nie krzyczeliśmy na niego, stawiając się w złej sytuacji, mimo że mieliśmy rację. Po prostu jasno i stanowczo stanęliśmy przy własnej granicy. To właśnie Trójkąt Asertywności. Im częściej stosujemy asertywność we wzajemnych relacjach i wobec dzieci, tym częściej dzieci w placówce będą naśladować naszą jasną i stanowczą postawę podczas obrony swoich praw, zamiast krzyczeć agresywnie lub wycofywać się biernie. Dzięki temu trójkątowi przestajemy postrzegać drażliwe zachowanie dziecka lub jego wycofanie wyłącznie jako „niegrzeczność”. Pamiętajcie: aby zmienić drażliwe zachowanie dziecka, trzeba najpierw dotrzeć do pozostałych wierzchołków trójkąta - emocji w jego sercu i traumatycznej myśli w umyśle - przez „Okulary Empatii”.”

KROK 2: Wyrażanie emocji za pomocą komunikatów „ja”

Wskazówka dla trenera: Komunikaty „ja” są podstawą asertywności. Podkreśl transformującą siłę zdania „Kiedy ktoś mnie uderza, boli mnie i jest mi smutno” zamiast „Denerwujesz mnie”. Umożliw uczestnikom przećwiczenie odzwierciedlania emocji i obrony praw za pomocą konkretnej formuły.

Metoda: Odgrywanie ról.

Materiały: Karty do przekształcania komunikatów „ty” w komunikaty „ja”.

Etapy realizacji:

Przedstawienie formuły: Trener zapisuje na tablicy formułę asertywnego wyrażania siebie:

Kiedy wydarza się [zdarzenie] + Czuję [uczucie/emocję] + Ponieważ potrzebuję [potrzeba] + Dlatego oczekuję/wyznaczam następującą granicę [oczekiwanie/granica].

Ćwiczenie z odgrywaniem ról: Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba odgrywa rolę kogoś, kto łamie zasadę; druga odpowiada komunikatem „ja” zgodnym z formułą, zamiast używać oskarżającego komunikatu „ty”:

„Kiedy podczas przekazania zmiany widzę, że pokój nie został posprzątany, czuję frustrację, ponieważ potrzebuję sprawiedliwego podziału pracy. Dlatego oczekuję, że podczas następnej zmiany będziesz przestrzegać planu sprzątnięcia.”



VIDEO

Granice, mówienie „nie” i komunikaty „ja”

Film YouTube - dostępne napisy

https://youtu.be/1gUWZtVv_iw

KROK 3: Wyznaczanie granic i umiejętność mówienia „Nie”

Uwaga dla trenera: Pomóż uczestnikom zauważyć, że rola „troskliwego opiekuna” nie oznacza nadmiernej pobłażliwości ani bierności wobec dzieci; granice również pełnią wobec dziecka funkcję ochronną.

Metoda: Ćwiczenie praktyczne.

Materiały: Scenariusze wyznaczania granic.

Etapy realizacji:

Zasada uprzejmego „Nie”: Trener wyjaśnia, że powiedzenie „nie” nie jest atakiem na drugą osobę; jest wyrażeniem własnych granic.

Ćwiczenie: Uczestnicy ćwiczą pisemnie i ustnie, jak mówić „nie” spokojnie, lecz z niezachwianą jasnością, gdy dzieci nalegają na naginanie zasad - na przykład chcą korzystać z telefonu po porze snu:

„Słyszę cię i rozumiem, że chcesz się bawić, ale teraz jest pora snu, dlatego nie mogę pozwolić na korzystanie z telefonu. Jutro w czasie wolnym będziesz mógł ponownie go użyć.”

KROK 4: Obrona przed naruszeniem praw

Wskazówka dla trenera: Pomóż uczestnikom dostrzec, że mówienie „Nie” narzucanym lub przekraczającym granice prośbom znajomych, sąsiadów czy innych osób w codziennym życiu nie jest kłótnością; jest umiejętnością asertywną chroniącą dobrostan psychiczny.

Metoda: Wyjaśnienie za pomocą metafory i analiza przypadku.

Materiały: Tablica oraz przykłady z życia codziennego.

Etapy realizacji:

Metafora termostatu dotycząca utrzymywania bezpiecznego dystansu: Trener rozpoczyna ćwiczenie następującymi słowami i zapisuje na tablicy „Termometr” oraz „Termostat”:

„Drodzy uczestnicy, w codziennym życiu sąsiedzi, krewni lub osoby z naszego otoczenia mogą czasem wysuwać niesprawiedliwe żądania, które przekraczają nasze granice i lekceważą nasze plany. Mogą to robić poprzez presję emocjonalną, odwołując się do «dobroci», «sąsiedzkiej pomocy» czy mówiąc «Zachowujesz się niegrzecznie», albo poprzez naciskający ton - strategię Rekina. W takiej chwili nasze działanie ma ogromne znaczenie:

Jeśli stajesz się „Termometrem”: Działasz zgodnie z temperaturą otoczenia. Kiedy druga osoba coś ci narzuca, możesz wybuchnąć, krzyczeć i kłócić się; albo przeciwnie - wycofać się, przyjąć niechciane zadanie, aby nie wyjść na osobę nieuprzejmą, a następnie przez wiele dni żywić urazę. W obu przypadkach nie chronisz swojej granicy.

Jeśli stajesz się „Termostatem”: Nie pozwalasz, aby presja drugiej osoby determinowała twoją reakcję. Zachowujesz bezpieczny dystans emocjonalny. Nie biorąc impulsywnego lub natarczywego zachowania osobiście, odpowiadasz spokojnie, lecz stanowczo, i regulujesz emocjonalną temperaturę sytuacji własnym spokojem. Nie musisz krzyczeć, aby chronić granicę; wypowiadasz się jasno."

Przypadek z życia codziennego: Trener odczytuje przypadek grupie lub wyświetla go na tablicy:

Przypadek: Masz za sobą bardzo intensywny i męczący tydzień. Z niecierpliwością czekasz na weekend spędzony samotnie w domu, na odpoczynek i uporządkowanie myśli. W sobotni poranek dzwoni dzwonek do drzwi. Otwierasz i widzisz sąsiada z piętra wyżej, trzymającego klucze. Zdenerwowanym, natarczywym i całkowicie narzucającym tonem - w stylu Rekina - mówi:

„Ayşe/Ahmet, muszę pilnie wyjechać z miasta. Zostawiam ci klucz na weekend. Dwa razy dziennie wejdź do naszego mieszkania, nakarm kota, daj mu wodę i podlej kwiaty. Nie chcę żadnych sprzeciwów; w końcu jesteśmy sąsiadami. Po co mieszkać obok siebie, jeśli nie będziemy sobie pomagać? Zostawiam to tobie!” Zanim zdążysz odpowiedzieć, sąsiad kładzie klucze na stole i zaczyna odchodzić.

Analiza przypadku krok po kroku w „Trybie Termostatu”

Trener pyta uczestników: „Jak możemy zastosować w tej sytuacji profesjonalny komunikat «ja», nie zamieniając relacji we wrogość, ale również nie rezygnując z tak potrzebnego weekendowego odpoczynku?”

Plan asertywnej interwencji zostaje przedstawiony na tablicy w trzech krokach:

1. Stwórz bezpieczny dystans emocjonalny (wewnętrzny termostat)

Kiedy sąsiad kładzie klucz na stole i wywiera presję poprzez poczucie winy, na trzy sekundy wycisz prymitywne reakcje mózgu: „Nie wypada odmówić; zgódź się” (Bierna) albo „Co za brak szacunku; zabierz klucz i odejdź” (Agresywna). Zrób głęboki wydech. Uświadom sobie, że pośpiech i narzucanie należą do sąsiada, a nie do ciebie, i stwórz dystans emocjonalny. Wyprostuj się i nawiąż wyraźny kontakt wzrokowy.

2. Odzwierciedl sytuację drugiej osoby (zaczynij bez oskarżeń)

Jeśli zaczniesz bezpośrednio od zdania „Jesteś bezmyślny”, stajesz się termometrem. Zamiast tego rozpocznij od zdania pokazującego, że dostrzegasz trudność sytuacji drugiej osoby:

„Pani Esro, słyszę i rozumiem, że pojawiła się pilna sytuacja i że znajduje się pani pod dużą presją, aby znaleźć rozwiązanie dotyczące domu na czas wyjazdu.”

3. Użyj asertywnego komunikatu „ja” i określ własną granicę

Po okazaniu zrozumienia dla drugiej osoby jasno i bez wahania przedstaw własną granicę oraz potrzebę:

„...Jednak ja również mam za sobą bardzo intensywny i wyczerpujący tydzień. Naprawdę potrzebuję spędzić ten weekend na pełnym odpoczynku w domu i poświęcić czas sobie. Dlatego nie mogę podjąć się tej odpowiedzialności w ten weekend i nie mogę przyjąć klucza. Jeśli pani chce, możemy szybko rozważyć inne rozwiązanie, na przykład poprosić innego sąsiada. Co pani o tym sądzi?”

Pytanie dla trenera

Po zakończeniu analizy trener zwraca się do grupy i pyta:

„Drodzy uczestnicy, ile razy w codziennym życiu rezygnowaliśmy z własnych praw i wpadaliśmy w Trójkąt Bierny, ponieważ nie potrafiliśmy powiedzieć «Nie» sąsiadowi, przyjacielowi lub krewnemu? Im częściej będziemy ćwiczyć umiejętność pozostawiania „Termostatem” i stosować komunikaty „ja” w codziennym życiu, tym lepiej ochronimy się przed niepotrzebnym obciążeniem stresem. Co, waszym zdaniem, zmieni się, gdy przeniesiemy tę umiejętność do pracy z dziećmi w placówce i do własnego życia?”

KROK 5: Wykorzystywanie mowy ciała i tonu głosu

Wskazówka dla trenera: Niezależnie od tego, jak asertywne są słowa, pozwól uczestnikom fizycznie doświadczyć, że komunikat traci siłę, gdy mowa ciała jest bierna lub agresywna.

Metoda: Aktywność ruchowa. Poproś uczestników o odegranie sposobu podejścia do dzieci z postawą „stanowczą, ale troskliwą”.

Materiały: Odpowiednio duża przestrzeń do ćwiczeń.

Etapy realizacji:

Ćwiczenie dostrojenia postawy: Trener prosi uczestników, aby wstali i dobrali się w pary. Zapisuje na tablicy następujące zdanie asertywne: „W tej chwili jestem zajęty; wrócę za dziesięć minut.” Trener kolejno podaje instrukcje, a partnerzy, stojąc naprzeciw siebie, wypowiadają to samo zdanie na trzy różne sposoby:

Postawa bierna: Opuszczone ramiona, pochylona głowa, brak kontaktu wzrokowego, głos szeptem.

Postawa agresywna: Nadmiernie wypięta klatka piersiowa, wskazywanie palcem, twardy kontakt wzrokowy, głośny i groźący ton głosu.

Postawa asertywna („Stań prosto, mów stanowczo”): Stopy stabilnie oparte na podłodze, wyprostowane ramiona, bezpośredni, lecz spokojny kontakt wzrokowy oraz wyraźny i stanowczy ton głosu.

„Jak zauważyliście, we wszystkich trzech rundach użyliśmy dokładnie tych samych słów. W pierwszej rundzie nasza granica nie została potraktowana poważnie, ponieważ wyglądaliśmy jak Żółw; w drugiej, mimo uprzejmego zdania, zaatakowaliśmy drugą osobę, ponieważ wyglądaliśmy jak Rekin.

Kiedy mówimy, dzieci obserwują nie tylko nasze słowa, lecz także energię przekazywaną przez ciało. Asertywność zaczyna się w ciele. Wprowadzając do codzienności zasadę „Stań prosto, mów stanowczo”, pokazujemy dzieciom, że można chronić granice bez podnoszenia głosu.”

KROK 6: Wspieranie umiejętności społecznych

Wskazówka dla trenera: Przypomnij uczestnikom, że rozwój asertywności dzieci wymaga poszanowania ich granic w placówce - na przykład poprzez pukanie do drzwi pokoju i pytanie o zdanie. Omów praktyki „Czasu Wyboru”, które zachęcają dzieci do otwartego wyrażania preferencji w ciągu dnia, takich jak wybór zabawy.

Metoda: Pytania i odpowiedzi.

Materiały: Tablica.

Etapy realizacji:

Włączenie do życia codziennego: Trener pyta grupę: „Jak w codziennych praktykach i rutynach placówki możemy wspierać asertywne wyrażanie siebie przez dzieci, aby nie pozostawały bierne i lekceważone ani nie stawały się agresywne i nie atakowały innych?”

Zbieranie pomysłów z praktyki: Trener zapisuje na tablicy praktyczne propozycje uczestników - na przykład: „Gdy dzieci mówią «nie», dać im przestrzeń na własne decyzje zamiast reagować złością” oraz „Zachęcać je do obrony swojego stanowiska za pomocą komunikatów «ja» podczas spotkań grupowych”.

Podsumowanie i połączenie przez trenera pomysłów zapisanych na tablicy:

„Drodzy uczestnicy, znakomite pomysły z praktyki zapisane na tablicy pokazują nam bardzo wyraźną prawdę: asertywność dziecka rozwija się nie w laboratorium, lecz w codziennych rutynach. Jeśli nie chcemy, aby dzieci w placówce pozostawały bierne i były lekceważone albo stawały się agresywne i atakowały innych, musimy tworzyć bezpieczne przestrzenie, w których mogą być asertywne. Pierwsza zasada jest bardzo prosta: dziecko, którego granice nie są szanowane, nie nauczy się wyznaczać granic.

Jeśli gwałtownie wchodzimy do pokoju dziecka bez pukania, przekazujemy mu po cichu komunikat: „Twoje granice są nieważne; każdy, kto ma wystarczającą władzę, może je naruszyć”. Dziecko to widzi i albo podporządkowuje się - stając się bierne - albo powtarza to samo zachowanie wobec rówieśnika - stając się agresywnie.

Dlatego drobne codzienne praktyki mają ogromne znaczenie. Proste, lecz ważne działania, takie jak pukanie przed wejściem do pokoju dziecka i pytanie go o zdanie przed zrobieniem czegoś, co go dotyczy, przekazują: „Jestem wartościowy i mam granice; jestem szanowany. Tak wygląda szacunek.”

KROK 7: Utrwalenie na zakończenie sesji

Uwaga dla trenera: Utrwal asertywność za pomocą wyrazistego, łatwego do zapamiętania obrazu, przedstawiając ją jako syntezę najważniejszych narzędzi i pojęć omawianych podczas szkolenia (RULER, tryby mózgu, empatia i rozwiązywanie konfliktów). Na zakończenie poproś uczestników o odpowiedź na pytanie: „Co powiem jutro jako pierwsze, pomagając dziecku stanąć w swojej obronie?”

Metoda: Metafora/opowieść anegdotyczna.

Etapy realizacji:

Metafora Kompas Granic: Trener utrwalą moduł następującymi słowami:

„Drodzy opiekunowie, asertywność nie jest ani agresywną twierdzą, która buduje wokół siebie nieprzekraczalne mury i atakuje każdego, kto się zbliża, ani biernym terenem bez granic, po którym każdy może deptać. Asertywność jest bezpiecznym mostem z wyraźnie określonym wejściem i granicami, który wysuwa się ku innym, gdy potrzebna jest więź. Nie będziemy biernie pozwalać na naruszanie własnych granic ani chronić ich poprzez agresywne przekraczanie granic innych ludzi. Uznając własną wartość oraz wartość dziecka i współpracownika stojącego przed nami, zbudujemy most „Ja jestem wartościowy i ty jesteś wartościowy”.”

KROK 8: Ocena i zakończenie

Uwaga dla trenera: Ten krok zamyka zarówno Sesję 6, jak i cały program szkoleniowy. Daj uczestnikom możliwość utrwalenia i uporządkowania wiedzy oraz umiejętności zdobytych podczas sześciu sesji. Zakończ, wzmacniając poczucie międzynarodowej solidarności i dumy zawodowej.

Metoda: Ustna informacja zwrotna.

Etapy realizacji:

Duży krąg zamykający: Trener prosi wszystkich uczestników, aby stanęli ramię w ramię w kręgu, i zadaje następujące pytanie końcowe:

„Drodzy Państwo, dzisiaj kończymy sześciotygodniową podróż po Inteligencji Emocjonalnej, którą rozpoczęliśmy od ‘Dzień dobry’ podczas pierwszej sesji. Zabieramy ze sobą RULER, Tryby Mózgu, Technikę Żółwia, zabawy Theraplay, Okulary Empatii, 5 Strategii Zwierząt i Asertywność. Wracając dziś do swojej placówki, jakie najważniejsze zobowiązanie podejmujecie wobec siebie, aby być dla dzieci znajdujących się w niekorzystnej sytuacji ‘Trenerem Emocji’ i ‘Stabilnym Termostatem’?”

Po wysłuchaniu kolejno informacji zwrotnej każdego uczestnika trener gratuluje wszystkim znacznego wysiłku wkładanego w pracę placówki i życie dzieci oraz pomyślnie kończy szkolenie.

Podsumowanie programu: Trener szybko zapisuje na tablicy kluczowe pojęcia ze wszystkich sesji: Sesja 1 – Bezpieczna Więź w Grupie i znaczenie EQ. Sesja 2 – Metoda RULER i Mood Meter. Sesja 3 – Zarządzanie Kryzysem i Technika Żółwia. Sesja 4 – Okulary Empatii i Formuła 3 Kroków. Sesja 5 – Umiejętności Społeczne i 5 Strategii Zwierząt. Sesja 6 – Asertywność i Kompas Granic.

Wypowiedź końcowa: Trener kończy sesję następującymi słowami: „Drodzy uczestnicy, wszyscy mamy ten sam cel - zapewnić dzieciom znajdującym się w niekorzystnej sytuacji dorastanie w bezpiecznym, pełnym troski i wspierającym środowisku. Dzięki wiedzy i ćwiczeniom z zakresu inteligencji emocjonalnej zdobytym podczas tego szkolenia zwiększycie świadomość własnych reakcji i wzmocnicie swoje kompetencje emocjonalne. Przenosząc tę świadomość do codziennej praktyki, będziecie również wspierać dzieci znajdujące się w niekorzystnej sytuacji w rozwijaniu tych umiejętności.”

Pytanie końcowe: Zamykając krąg, trener pyta każdego uczestnika: „Jaki pierwszy konkretny krok podejmiesz jutro, po powrocie do swojej placówki, aby w ramach tej sześciotygodniowej podróży dokonać zmiany w życiu dziecka?” Odpowiedzi są nagradzane brawami, a program zostaje oficjalnie zakończony.

BİBLİOGRAFIA

- Rivers, S. E., Tominey, S. L., O'Bryon, E. C., & Brackett, M. A. (2013). Developing emotional skills in early childhood settings using Preschool RULER. *Psychology of Education Review*, 37(2), 19-25.
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Martinez-Pampliega, A., Ortuño, A., & Mónaco, E. (2025). Assessment of the effectiveness of the parenting intervention programme "Intelligent Families": A randomised controlled study. *Social Sciences*, 14(3), 175.
- Severinsen, L., Stiegler, J. R., Nissen-Lie, H. A., Shahar, B., & Zahl-Olsen, R. (2022). Effectiveness of emotion focused skills training for parents: study protocol for a randomized controlled trial in specialist mental health care. *BMC Psychiatry*, 22(1), 453.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Lee, G., & Kim, S. (2019). An integrative review on the contents and effectiveness of emotion coaching interventions for parents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(1), 64-78.
- Brann, V. V. (2001). *The effect of educational programs on emotional intelligence* [rozprawa doktorska, Oklahoma State University].
- Martin, B. C. (2021). *Mindful, aware parenting: The pathway to raising emotionally regulated children* [praca magisterska, Lesley University].
- Platsidou, M., & Tsirogiannidou, E. (2016). Enhancement of emotional intelligence, family communication and family satisfaction via a parent educational program. *Journal of Education and Practice*, 7(28), 108-117.
- Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajooh, A., Shokoohi Yekta, M., & Afrooz, G. A. (2017). Developing an emotional intelligence program training and study its effectiveness on emotional intelligence of adolescents with emotional and behavioral problems that living in single parent families. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 101-117.
- Chan, R. F.-Y., Qiu, C., & Shum, K. K. M. (2021). Tuning in to Kids®: A randomized controlled trial of an emotion coaching parenting program for Chinese parents in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1673-1687.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212.
- Nurhayati, S., & Rosita, T. (2020). Positive parenting training program implementation to increase parents' emotional intelligence in raising well being children. *Proceedings of the International Conference on Early Childhood Care, Education and Parenting (ICECCEP 2019)*, 78-82. Atlantis Press.
- Özdemir Cihan, M. (2020). Sınıf öğretmeni adaylarının duygusal zeka gelişimine yönelik program geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi: Karma yöntem çalışması [rozprawa doktorska, Atatürk Üniversitesi].
- Özçelik, M. (2007). *Duygusal zeka becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi* [rozprawa doktorska, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Sayan, Ö. F. (2008). *Duygusal zeka modeli oluşturulması* [rozprawa doktorska, İstanbul Üniversitesi].
- Özkan, M. S. (2021). Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi [rozprawa doktorska, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Akyıl, Y. (2022). *Yaratıcı drama temelli duygusal zeka geliştirme programının etkililiğinin incelenmesi* [rozprawa doktorska, Yıldız Teknik Üniversitesi].
- Kılıçkaya, C. (2024). Bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programının özel öğrenme güçlüğü olan ergenlerin duygusal zekâ ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi [rozprawa doktorska, Atatürk Üniversitesi].
- Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organiza-*

tional Behavior, 13(3), 265-274.

Paavola, L. E. (2017). The importance of emotional intelligence in early childhood [praca licencjacka, Laurea University of Applied Sciences].

Ulutaş, İ. (2005). Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının duygusal zekalarına duygusal zeka eğitiminin etkisinin incelenmesi [rozsprawa doktorska, Gazi Üniversitesi].

ZAŁĄCZNIKI

WZMOCNIENI DZIĘKI EMPATII

Program szkoleniowy z zakresu inteligencji emocjonalnej w opiece nad dziećmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji

FORMULARZ TESTU WSTĘPNEGO / KOŃCOWEGO

Uczestnik: _____

Data: _____

Rodzaj zastosowania:

☐ Test wstępny (początek
Sesji 1) ☐ Test końcowy
(koniec Sesji 6)

Ten formularz nie jest egzaminem. Nie ma odpowiedzi prawidłowych ani błędnych. Prosimy o szczerze udzielenie odpowiedzi na każde pytanie.

1. Kiedy dziecko nagle zaczyna płakać, jaka myśl pojawia się jako pierwsza?

☐ Pytam: „Przestań płakać; dlaczego płaczesz?”

☐ Mówię: „Nie płacz; to minie. Nie ma powodu do smutku.”

☐ Podchodzę do dziecka, początkowo pozostaję przy nim bez słów i mówię: „Możemy porozmawiać, kiedy będziesz gotowy.”

☐ Często nie wiem, co zrobić.

2. Jak zdefiniował(a)byś pojęcie „Inteligencji emocjonalnej (EQ)” (Napisz krótko własnymi słowami.)

3. Które z poniższych emocji pełnią, twoim zdaniem, funkcjonalną rolę u dzieci - czyli chronią lub wspierają rozwój? (Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.)

☐ Złość ☐ Smutek ☐ Strach ☐ Przyjemność/Radość ☐ Miłość ☐ Zaskoczenie ☐ Wstręt ☐ Wstyd

☐ Wszystkie pełnią jakąś funkcję. ☐ Emocje negatywne nie pełnią żadnej funkcji.

4. Co robisz, gdy dziecko przeżywa wybuch złości - krzyczy i rzuca przedmiotami? (Zaznacz odpowiedź, którą stosujesz najczęściej.)

☐ Podnoszę głos i mówię: „Przestań!”

☐ Natychmiast interweniuję i fizycznie przytrzymuję dziecko.

☐ Zachowuję spokój, podchodzę bliżej i mówię cicho: „Jestem tutaj; jestem z tobą.”

☐ Nie wiem, jak zareagować.

5. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Złość jest naturalną emocją, natomiast agresja jest zachowaniem niedopuszczalnym”?

☐ Zdecydowanie się zgadzam.

☐ Częściowo się zgadzam.

☐ Nie zgadzam się.

☐ Nie mam pewności.

6. Co robisz, gdy musisz nadal pracować z dziećmi, mimo że sam(a) czujesz stres lub złość?

7. Które z poniższych dwóch zdań najlepiej opisuje empatię?

☐ „Bardzo mi ciebie żal.”

☐ „To doświadczenie musiało postawić cię w bardzo trudnej sytuacji; rozumiem.”

8. Co powiedział(a)byś, gdyby dziecko powiedziało: „Nikt mnie nie kocha”? (Napisz własnymi słowami.)

9. Czy poniższe stwierdzenie jest prawidłowe? „Uznanie emocji dziecka oznacza również aprobatę jego zachowania.”

☐ Tak, jest prawidłowe.

☐ Nie, jest nieprawidłowe.

☐ Nie mam pewności.

10. Jak zazwyczaj interweniujesz, gdy dwoje dzieci kłóci się lub bije w placówce?

☐ Rozstrzygam, kto ma rację.

☐ Rozdzielam dzieci i rozmawiam z każdym osobno.

☐ Pomagam im znaleźć własne rozwiązania.

☐ Często nie wiem, jak interweniować.

11. Które z poniższych zachowań stosujesz podczas konfliktu?

☐ Nalegam na wygraną, nawet gdy druga osoba ma rację.

☐ Mówię: „Ty zrób jeden krok, a ja zrobię drugi”, i szukam kompromisu.

☐ Staram się zrozumieć rzeczywiste potrzeby obu stron i znaleźć nowe rozwiązanie, które je uwzględni.

☐ Rezygnuję z własnej potrzeby, aby druga osoba była zadowolona.

12. Czy zdarzają się sytuacje, w których trudno ci powiedzieć „Nie”?

☐ Bardzo często.

☐ Czasami.

☐ Rzadko.

☐ Nigdy.

13. Czy potrafisz wyjaśnić różnicę między komunikatem „ty” a komunikatem „ja”?

14. Oznacz każde z poniższych stwierdzeń jako „Pasywne”, „Agresywne” lub „Asertywne”:

Zdanie	Kategoria
„Ty zawsze tak robisz!”	_____
„Dobrze, zrobimy tak, jak ty chcesz.”	_____
„Ta sytuacja jest dla mnie niekomfortowa; czy możemy o niej porozmawiać?”	_____

15. Oceń siebie w skali od 1 do 5 w każdym z poniższych obszarów:

(1 = Brak kompetencji → 5 = Bardzo wysokie kompetencje)

Obszar	Ocena
Rozpoznawanie emocji dzieci	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

(1 = Brak kompetencji → 5 = Bardzo wysokie kompetencje)

Zachowywanie spokoju podczas kryzysu	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Okazywanie empatii wobec dziecka	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Zarządzanie własnymi emocjami	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
Wyznaczanie granic / umiejętność mówienia „Nie”	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16.

- ☐ Test wstępny: Czego najbardziej chcesz nauczyć się podczas tego szkolenia?
- ☐ Test końcowy: Co zmieniło się u Ciebie najbardziej dzięki temu szkoleniu?

Dziękujemy za udział i szczerą. • Empowered by Empathy - Erasmus+ KA210-ADU