

SIŁKA UMYSŁU – ŚWIĘTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI

Trener: Marta Zaborowska

PRZEBIEG AKCJI

Celem akcji był rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych dzieci oraz wzmocnienie prężności psychicznej poprzez naukę akceptowania własnych błędów. Wydarzenie miało również wymiar profilaktyki uniwersalnej – wzmocniało postawy sprzyjające zdrowiu psychicznemu, budowaniu relacji rówieśniczych i konstruktywnemu radzeniu sobie z wyzwaniami.

Kompetencje trenera wykorzystane podczas wydarzenia

Trenerka wykazała się zaawansowanymi kompetencjami, również z zakresu II poziomu SKILLFUL GROUP.

- **tworzenie bezpiecznej przestrzeni** do rozmowy o błędach i porażkach,
- **uczenie strategii radzenia sobie** z napięciem i wstydem,
- **wzmacnianie więzi rówieśniczych** opartych na akceptacji i wsparciu.

Wydarzenie pokazało, że błąd nie jest zagrożeniem, lecz elementem rozwoju, co zmniejsza lęk przed oceną i sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości.

Szczegółowy przebieg wydarzenia:

Świętowanie stanowiło podwójne wydarzenie: było nagrodą dla klasy, która w trakcie cyklu zajęć Kids' Skills wypracowała umiejętność „potrafię zaakceptować swoje błędy”, oraz egzaminem praktycznym trenera, potwierdzającym zdobycie tytułu Praktyka Kids' Skills.

Trenerka, pracując zgodnie z metodologią Kids' Skills oraz standardami programów Skillful Group, zaplanowała spotkanie tak, by jednocześnie integrować grupę, uruchamiać refleksję nad procesem uczenia się i modelować konstruktywne sposoby wyrażania emocji.

Podczas wydarzenia uczniowie wybrali formę wspólnego świętowania – wspólne jedzenie pizzy i rozmowy w szkolnej przestrzeni. Każdy uczestnik miał możliwość podzielenia się doświadczeniem z procesu zdobywania umiejętności, nazwania własnych emocji i wskazania sytuacji, w których nowa kompetencja okazała się pomocna.

Trenerka moderowała dyskusję, wzmocniała pozytywne komunikaty i dbała o atmosferę akceptacji, a jednocześnie – zgodnie z wymogami egzaminu – prezentowała swoje kompetencje w zakresie facylitacji grupy, wzmacniania zasobów społecznych, wspierania uważności emocjonalnej i profilaktyki zdrowia psychicznego.

AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych** – uczniowie uczyli się rozpoznawać i nazywać emocje towarzyszące błędom oraz otwarcie o nich rozmawiać.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych** – wspólne świętowanie i dzielenie się doświadczeniami zwiększyło zaufanie i poczucie wspólnoty w klasie.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości** – dzieci dostrzegły, że mogą świadomie kształtować swój sposób reagowania na niepowodzenia.
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej** – wydarzenie promowało zdrowie psychiczne poprzez pozytywne wzorce zachowań i komunikacji.
- **Rola trenera jako facylitatora prężności** – trenerka prowadziła proces w sposób wzmacniający zasoby grupy, modelując postawę otwartości i akceptacji.



Akcję sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach rządowego programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2023.

