

UŚMIECH, EMPATIA I KOMPLEMENT – PRZEPIS NA DOBRY DZIEŃ

Trener: Karolina Fic

PRZEBIEG AKCJI

Świętowanie rozpoczęło się od wspólnego kręgu rozmowy, podczas którego trenerka przypomniała uczestnikom, po co warto mówić dobrze o innych i o sobie samym. Dzieci dzieliły się doświadczeniami z całego procesu nauki – mówiły, co było dla nich najłatwiejsze, a co wymagało odwagi. Ta refleksja stanowiła wstęp do symbolicznego potwierdzenia zdobytej umiejętności, które miało formę wspólnego „odkodowania” hasła – afirmacji pokazującej, że klasa potrafi już komplementować w sposób autentyczny, życzliwy i wspierający.

Trenerka wykazała się pełnym zakresem kompetencji wymaganych w metodyce Kids’ Skills, Skillful Group i Skillful School:

- **potrafiła facylitować proces grupowy**, dbając o emocjonalne bezpieczeństwo uczestników,
- **modelowała język pozytywnej komunikacji i zachęcała do empatii**,
- **wprowadzała elementy refleksji emocjonalnej i samoświadomości**,
- **wykorzystywała gry i aktywności** jako narzędzia edukacji przez doświadczenie, służące wzmocnieniu relacji i współpracy.

Kulminacyjnym momentem wydarzenia było wspólne świętowanie – wręczone gry planszowe, symbolizowały radość wspólnego działania i dalsze rozwijanie umiejętności współpracy. Wspólna zabawa po świętowaniu stała się naturalnym przedłużeniem procesu uczenia – dzieci doświadczały, że życzliwość, humor i współdziałanie budują dobre relacje i pomagają radzić sobie z trudnościami.

Kompetencje trenera wykorzystane podczas wydarzenia

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

- umiejętność łączenia edukacji emocjonalnej z doświadczeniem wspólnoty,
- zdolność facylitowania pozytywnych relacji i komunikacji,
- kompetencje w zakresie profilaktyki uniwersalnej i wspierania prężności psychicznej.



AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Wymiar profilaktyczny i społeczny wydarzenia

Z perspektywy społecznej i profilaktycznej wydarzenie pełniło rolę pozytywnego modelu komunikacji i współpracy w grupie rówieśniczej. Trenerka stworzyła przestrzeń, w której dzieci mogły otwarcie mówić o emocjach, uczyć się empatii i budować poczucie przynależności.

Akcja sprzyjała redukcji napięć emocjonalnych i przeciwdziałała zachowaniom izolacyjnym, promując zdrowe relacje i klimat wsparcia w klasie. Wymiar profilaktyczny wydarzenia wpisuje się w założenia profilaktyki uniwersalnej, gdyż rozwijał postawy prospołeczne, wspierał pozytywny obraz siebie oraz promował zdrowie psychiczne oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu.

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

- **Budowanie kompetencji emocjonalnych** – dzieci uczyły się rozpoznawać i wyrażać pozytywne emocje, a także przyjmować komplementy bez zawstydzenia, co wzmacnia ich samoakceptację i empatię.
- **Wzmacnianie zasobów społecznych** – wydarzenie integrowało klasę i wzmacniało więzi rówieśnicze poprzez wspólne działania, współpracę i wzajemne docenianie.
- **Rozwijanie poczucia sprawczości** – uczestnicy doświadczyli, że dzięki swojej postawie i słowom mogą wpływać pozytywnie na emocje innych, co buduje w nich poczucie skuteczności i wpływu.
- **Integracja profilaktyki uniwersalnej** – poprzez zabawę, rozmowę i wspólne działanie promowano wartości wspierające dobrostan psychiczny, ucząc dzieci konstruktywnych form komunikacji i współdziałania.

Rola trenera jako facylitatora prężności – trenerka pełniła rolę towarzysza procesu, kierując energią grupy z uważnością, wzmacniając pozytywne zachowania i modelując postawę empatycznego lidera.

