

## BO SZKOŁA TO RELACJE !

Trener: Magdalena Dyląg

### PRZEBIEG AKCJI

15 października 2025 r. w Sosnowcu odbyło się świętowanie zakończenia procesu uczenia się kluczowych umiejętności społecznych przez 32 uczniów.

W ramach projektu wspierającego rozwój umiejętności społecznych, emocjonalnych i odporności psychicznej, klasa pracowała nad umiejętnościami, które bezpośrednio wpływają na dobrostan grupy:

- wyrażaniem swojego zdania w sposób bezpieczny i adekwatny,
- uważnym słuchaniem do końca wypowiedzi drugiej osoby,
- powstrzymywaniem się od przerywania oraz komentowania w trakcie spotkań klasowych.

W oparciu o metodę Kids' Skills, zgodnie z zasadami podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, uczniowie przeszli od rozmów o problemach do języka umiejętności, jasno zdefiniowanych, możliwych do ćwiczenia i wzmacniania. Dzięki temu procesowi grupa nie tylko poprawiła jakość relacji, lecz również doświadczyła poczucia wpływu i wspólnej odpowiedzialności za atmosferę w klasie.

Trenerka wykazała się pełnym zakresem kompetencji wymaganych w metodyce Kids' Skills, Skillful Group i Skillful School, podczas 2 etapów pracy.

#### 1. Etap refleksyjno-społeczny

W kameralnej przestrzeni uczniowie mogli:

- trenować umiejętności dialogu,
- swobodnie wyrażać emocje,
- doświadczać atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku,
- uczyć się uważności i kultury rozmowy.

To właśnie tutaj trenerka – zgodnie z kompetencjami opisanymi w Kids' Skills i Skillful Group – obserwowała, jak uczniowie stosują umiejętności w naturalnej sytuacji społecznej. Podczas jej pracy obecne były:

- zdolność facylitowania komunikacji,
- wzmacniania mocnych stron uczniów,
- tworzenia przestrzeni, w której każdy może zostać zauważony,
- dbania o klimat bezpieczeństwa emocjonalnego.

#### 2. Etap aktywności i odreagowania. Dynamiczna gra pozwoliła uczestnikom:

- rozładować nagromadzone napięcia,
- przeżyć radość z działania w grupie,
- podejmować szybkie decyzje
- ćwiczyć współpracę w sytuacjach
- wymagających koordynacji i koncentracji.



# AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

## Profilaktyczny i społeczny wymiar wydarzenia

Świętowanie pełniło istotną rolę w obszarze profilaktyki uniwersalnej:

- uczyło konstruktywnych sposobów regulacji emocji,
- wzmacniało normy bezpieczeństwa i współpracy,
- budowało pozytywne wzorce zachowań,
- promowało więzi rówieśnicze i wzajemne wsparcie.

W wymiarze społecznym:

- rozwijało kulturę dialogu,
- wzmacniało relacje i zaufanie w grupie,
- budowało poczucie przynależności i identyfikacji z zespołem,
- pomagało uczniom poznać siebie w różnych kontekstach i rolach.

## UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

### Budowanie kompetencji emocjonalnych

- nauka uważnego słuchania i adekwatnego wyrażania emocji,
- praktykowanie komunikacji w sytuacjach społecznych i dynamicznych,
- regulowanie napięcia poprzez zabawę i ruch.

### 2. Wzmacnianie zasobów społecznych

- współpraca w grach zespołowych,
- poczucie wsparcia i akceptacji,
- budowanie relacji opartych na szacunku i wzajemności.

### 3. Rozwijanie poczucia sprawczości

- zauważenie efektów własnej pracy nad umiejętnościami,
- doświadczenie, że zmiana jest możliwa i zależy od wysiłku grupy
- wpływ na atmosferę klasy i przebieg wydarzenia.

### 4. Integracja profilaktyki uniwersalnej

- działania oparte na bezpieczeństwie i współpracy,
- wzmacnianie norm prospołecznych,
- rozwijanie umiejętności ochronnych chroniących przed zachowaniami ryzykownymi.

### Rola trenera jako facylitatora prężności

Trenerka pełniła kluczową rolę, dbając o: monitorowanie emocji uczestników, wzmacnianie zasobów i mocnych stron, prowadzenie procesu tak, by każde dziecko mogło odnieść sukces, dostosowanie metod do potrzeb różnych kontekstów wydarzenia.

