

LIGA SUPERBOHATERÓW: ŚWIĘTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI I PRĘŻNOŚCI PSYCHICZNEJ

Trener: Agata Białas

PRZEBIEG AKCJI

Świętowanie Umiejętności zrealizowane w klasach 4C oraz 5B stanowiło nagrodę dla zespołów klasowych za skuteczne zdobycie i rozwinięcie wybranej umiejętności społeczno-emocjonalnej, a jednocześnie było egzaminem praktycznym trenerki, potwierdzającym uzyskanie przez nią tytułu Praktyczki Kids' Skills. Wydarzenie zostało zaprojektowane i przeprowadzone zgodnie z założeniami metody Kids' Skills, Skillful Group oraz School, integrując rozwój kompetencji dzieci i młodzieży z elementami profilaktyki uniwersalnej.

Celem wydarzenia było wzmacnianie kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów, budowanie ich poczucia własnej wartości, sprawczości oraz przynależności do wspólnoty klasowej. Działania miały charakter rozwojowy, wzmacniający i profilaktyczny – przeciwdziałając wykluczeniu, obniżonemu poczuciu własnej skuteczności oraz trudnościom w relacjach rówieśniczych.

Przebieg akcji

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni i narracji rozwojowej: trenerka rozpoczęła wydarzenie od rozmowy kierowanej w kręgu, inicjując refleksję wokół pojęcia bohatera i bohaterstwa rozumianego nie jako nadzwyczajna siła, lecz jako codzienne umiejętności emocjonalne i społeczne: odwaga w proszeniu o pomoc, wytrwałość, empatia, współpraca czy regulacja emocji. W ten sposób trenerka świadomie zastosowała język wzmacniający, kluczowy w metodzie Kids' Skills, normalizując trudności i przekierowując uwagę dzieci na zasoby.

Kompetencje trenerki:

- budowanie bezpiecznej relacji i klimatu zaufania,
- stosowanie języka skoncentrowanego na rozwiązaniach i zasobach,
- facylitowanie refleksji grupowej bez oceniania.

Indywidualizacja procesu uczenia się – „Moja wymarzona supermoc”

W kolejnym etapie uczniowie pracowali indywidualnie z kartami „Moja wymarzona supermoc”, identyfikując: umiejętność, którą rozwijali lub chcą rozwijać, osobistą motywację, osoby oraz zasoby wspierające proces zmiany.

Trenerka pełniła rolę facylitatorki, wspierając uczniów pytaniami pogłębiającymi, wzmacniając ich poczucie wpływu i autonomii, a jednocześnie dbając o realistyczne formułowanie celów.

Kompetencje trenerki:

- prowadzenie procesu wyznaczania celów w duchu Kids' Skills,
- wzmacnianie sprawczości i odpowiedzialności dzieci,
- wspieranie autorefleksji bez narzucania rozwiązań.

AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Wymiar społeczny – „Liga Superbohaterów”: Następnie uczniowie przystąpili do pracy zespołowej, tworząc klasową „Ligę Superbohaterów”. Każdy uczeń projektował własny symbol i postać, opisując: posiadaną umiejętność, rolę, jaką pełni w klasowej wspólnotcie, sposób, w jaki może wspierać innych.

To działanie stanowiło kluczowy element profilaktyki uniwersalnej, wzmacniając poczucie przynależności, redukując ryzyko izolacji społecznej i budując pozytywne normy grupowe.

Kompetencje trenerki:

- prowadzenie pracy grupowej zgodnie z modelem Skillful Group,
- wzmacnianie zasobów społecznych klasy,
- dostrzeganie mocnych stron, komplementowanie każdego dziecka.

Świętowanie i domykanie procesu: Zajęcia zakończyły się rozmową podsumowującą w kręgu. Uczniowie dzielili się refleksjami dotyczącymi: własnych sukcesów i wyzwań, doświadczenia bycia częścią wspólnoty, znaczenia zdobytej umiejętności w codziennym życiu szkolnym.

Chętni uczniowie zaprezentowali swoje prace, a wspólne zdjęcie oraz wręczenie przypinek symbolicznie podkreśliły moment świętowania sukcesu – kluczowy element metody Kids’ Skills, wzmacniający motywację i utrwalający zmianę.

Kompetencje trenerki:

- umiejętne domykanie procesu rozwojowego,
- wzmacnianie pozytywnych doświadczeń i sukcesów,
- celebrowanie wysiłku, a nie tylko efektu.

ROLA WYDARZENIA W WYMIARZE PROFILAKTYCZNYM I SPOŁECZNYM

Wydarzenie pełniło funkcję profilaktyki uniwersalnej, ponieważ:

- wzmacniało kompetencje emocjonalne i społeczne wszystkich uczniów,
- promowało pozytywne strategie radzenia sobie,
- budowało klimat wsparcia i współodpowiedzialności w klasie,
- przeciwdziałało zachowaniom ryzykownym poprzez wzmacnianie zasobów.

Jednocześnie miało silny wymiar społeczny – integrowało zespół klasowy, wzmacniało relacje rówieśnicze i kształtowało kulturę doceniania różnorodnych talentów.



AKCJA WSPIERAJĄCA PRĘŻNOŚĆ PSYCHICZNĄ

UZASADNIENIE

W trakcie akcji trenerka skutecznie rozwijała kluczowe elementy prężności psychicznej:

Budowanie kompetencji emocjonalnych

- autorefleksja, nazywanie mocnych stron, rozpoznawanie emocji związanych z sukcesem i wysiłkiem.

Wzmacnianie zasobów społecznych

- praca zespołowa, wzajemne wsparcie, poczucie przynależności do „Ligi Superbohaterów”.

Rozwijanie poczucia sprawczości

- samodzielne definiowanie umiejętności, celów i sposobów ich realizacji.

Integracja profilaktyki uniwersalnej

- działania skierowane do całej klasy, normalizujące trudności i wzmacniające zdrowe strategie funkcjonowania.

Rola trenerki jako facylitatorki prężności

- trenerka nie była ekspertem „od naprawiania”, lecz osobą towarzyszącą procesowi, wydobywającą zasoby i wzmacniającą potencjał dzieci.

Rola trenera jako facylitatora prężności

Świętowanie Umiejętności stało się nie tylko nagrodą dla klasy, ale także wiarygodnym potwierdzeniem kompetencji trenerki jako Praktyczki Kids' Skills, zdolnej do wspierania prężności psychicznej dzieci i młodzieży w środowisku szkolnym.

