

OPTYMIZM I UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE RECEPTĄ NA POPULARNOŚĆ W GRUPIE

W ciągu kilkunastu lat prowadzonej przez nas pracy w obszarze pomocy psychologicznej nieraz zgłaszały się do nas rodziny z dziećmi nieakceptowanymi w grupie rówieśniczej. Wielokrotnie pracowałyśmy również w klasach, w których nauczyciel stwierdzał istnienie problemu tzw. „kozła ofiarnego”, czy też osoby izolującej się od zespołu klasowego. Z drugiej strony pedagodzy i psychologowie zatrudnieni w sektorze edukacji, przy okazji różnych szkoleń, zgłaszali często potrzeby edukacyjne w zakresie strategii pracy w podobnych sytuacjach.

W centrum naszej uwagi pojawiło się więc pytanie: co może zrobić placówka taka, jak szkoła, poradnia psychologiczno-pedagogiczna czy dom dziecka, aby wesprzeć dziecko odrzucone i pomóc mu zdobyć korzystną pozycję w grupie rówieśniczej?

Odpowiedź na to pytanie starałyśmy się – korzystając ze swoich doświadczeń pracy w tym obszarze – zawrzeć w opracowanym przez nas programie szkolenia p.t. ***Oni mnie nie lubią! Jak wzmacniać umiejętności społeczne u dzieci.*** Program ten był „prekursorem” obecnie proponowanego cyklu warsztatowego p.t. ***Optymizm i umiejętności społeczne receptą na popularność w grupie.***

U podłoża Programu leży przekonanie, iż deficyty w zakresie umiejętności społecznych, które pojawiają się u dzieci wychowywanych w rodzinach dysfunkcyjnych (np. nadmiernie opiekuńczych, niekoniecznie patologicznych), mogą być uzupełniane przez inne osoby dorosłe, które stworzą odpowiednie doświadczenia korygujące. Również poza rodziną można wpływać na zmianę sposobu myślenia i zachowania dziecka niepopularnego tak, aby udoskonał swoje umiejętności społeczne i zdobyło lepszą pozycję w grupie.

Dzieci niepopularne to zarówno dzieci lekceważone – wycofane, nieśmiałe, wyizolowane, jak i dzieci odrzucone – zniechęcone, często nadmiernie agresywne i zakłócające codzienne kontakty rówieśnicze. O ile ta druga grupa jest łatwo dostrzegana przez nauczycieli i wychowawców, o tyle pierwsza rzadko przyciąga ich uwagę.

Dlaczego powinniśmy interweniować wobec zjawiska izolacji i odrzucenia rówieśniczego i dlaczego warto jest to robić na wczesnym etapie nauki szkolnej?

Badania wykazują, że to, jak dużą sympatią cieszą się dzieci w III klasie szkoły podstawowej, daje znacznie bardziej pewne przesłanki do przewidywania możliwości pojawienia się zaburzeń psychicznych w momencie, gdy młody człowiek osiąga wiek 18 lat, niż wszelkie inne wskaźniki (za: D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*).

Wykazano również, iż dzieci nieakceptowane bardzo często oczekują pomocy w rozwiązywaniu swojej trudnej sytuacji od osób dorosłych. W jednej z ankiet na pytanie: „czy chciałbyś, aby pomógł ci specjalista od przyjaźni, gdyby taki pracował w szkole?” aż 48% dzieci słabo akceptowanych odpowiedziało „tak”, a 38% – „być może”. Im bardziej dziecko jest wycofane, tym bardziej oczekuje pomocy.

Oczekiwania – to jedno, możliwości – to drugie. Obserwacja codziennej praktyki wielu naszych szkół i innych placówek wychowawczych wskazuje na to, iż działania profilaktyczne i interwencyjne w tym obszarze są podejmowane zbyt rzadko.

Skuteczność programów wzmacniania atrakcyjności towarzyskiej u nieakceptowanych dzieci kształtuje się w przedziale 50% - 60%. Najlepsze efekty przynoszą tego typu oddziaływania w grupie dzieci w wieku 8-10 lat (za: D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*).

Te fakty wskazują na konieczność stwarzania przez nauczycieli nauczania zintegrowanego i inne osoby prowadzące zajęcia z dziećmi, licznych możliwości intensywnego trenowania umiejętności społecznych.

Znany amerykański profesor psychologii Uniwersytetu Pensylwańskiego Martin E. P. Seligman, wraz ze swymi współpracownikami stwierdził, że wpływ ważnych dorosłych na kształtowanie optymistycznego stylu wyjaśniania zdarzeń, a tym samym na zaradność dzieci również w sytuacjach społecznych, jest znaczący. Seligman dowiódł, że optymistyczny styl wyjaśniania zdarzeń (w tym zarówno sukcesów jak i porażek), w odróżnieniu do pesymistycznego stylu, przeciwdziała stanom depresyjnym, sprzyja osiągnięciom szkolnym i zwiększa zaradność dzieci.

W przypadku dzieci, o których mowa w tym artykule, pomoc powinna zmierzać właśnie w kierunku zwiększania ich zaradności w sytuacjach społecznych. Niejednokrotnie bowiem cierpią one z powodu syndromu wyuczonej bezradności. Chodzi o to, aby w sytuacjach trudnych (a życie wśród rówieśników na różnych etapach wieku obfituje w kryzysowe momenty) nie wycofywały się, ale aby podejmowały wysiłki w kierunku zmiany niekorzystnej dla siebie sytuacji, a także, aby te wysiłki nosiły znamiona asertywności a nie agresywności.

Interwencja powinna obejmować dwa obszary – kognitywny (poznawczy) i behawioralny. W ramach specyficznego treningu umiejętności kognitywnych istotnym punktem jest wzmacnianie u dzieci optymistycznego stylu wyjaśniania zdarzeń zarówno pomyślnych, jak i niepomyślnych. Z kolei w ramach treningu behawioralnego dzieci powinny uczyć się konkretnych zachowań zwiększających prawdopodobieństwo sukcesu w relacjach

rówieśniczych (szerzej w artykule: B. Łęcka i K. Szczęsna-Witkowska, „Specjalista od przyjaźni potrzebny od zaraz” w: *Psychologia w szkole*, nr 2/2006 r.).

Jesteśmy przekonane, że takie właśnie działania można, a nawet należy zintensyfikować w codziennej praktyce naszych szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych. Taka inwestycja może w przyszłości zaowocować zmianą w kierunku ocieplenia wzajemnych relacji wśród dzieci, ograniczenia zachowań agresywnych (na co tak bardzo uskarżają się nauczyciele i wychowawcy), a także zmniejszenia ryzyka zachorowań na depresję wśród dzieci i młodzieży.

Zaprezentowane powyżej zagadnienia i skrótowo omówione interwencje stanowią kanwę naszej propozycji warsztatowej p.t. ***Optymizm i umiejętności społeczne receptą na popularność w grupie***, kierowanej do psychologów i pedagogów szkolnych, nauczycieli oraz wychowawców placówek opiekuńczo-wychowawczych. Dotychczas przeprowadzone przez nas szkolenia dotyczące omawianego obszaru tematycznego okazały się (wedle oceny uczestniczących w nim osób) przydatne, niejednokrotnie odkrywczе i wzbogacające warsztat pracy.

Konsultanci ROM-E *Metis*

Beata Łęcka

Krystyna Szczęsna-Witkowska