**Kompetencje społeczne a bezpieczne zabawy**

Kompetencje społeczne to umiejętności radzenia sobie w sytuacjach społecznych. Są one ważne w każdym aspekcie naszego życia. Łatwość, z jaką nawiązujemy kontakty, zdolność zabawy i pracy w grupie, komunikatywność, umiejętność organizowania swojego czasu oraz dostosowania się do panujących zasad, mogą być przepustką do wspólnej zabawy a w przyszłości wymarzonej kariery.

**Co to są kompetencje społeczne?**

Wiele osób zastanawia się, **co to są kompetencje społeczne**. Najprościej rzecz ujmując, kompetencje społeczne to umiejętności efektywnego radzenia sobie w sytuacjach społecznych. Dzięki nim jesteśmy w stanie pracować w grupach, nawiązywać kontakty z innymi ludźmi lub po prostu zaadaptować się do środowiska, w którym żyjemy. Z tego powodu kompetencje emocjonalno-społeczne należy rozwijać już od najmłodszych lat.

Kompetencje społecznerozumiane są niekiedy jako umiejętności interpersonalne, czyli zdolność radzenia sobie ze stresem, bycia asertywnym oraz autoprezentacji. Warunkują je czynniki takie jak: cechy osobowości, temperament, inteligencja ogólna, emocjonalna i społeczna.

### **Kompetencje społeczne – rodzaje i przykłady**

Najpopularniejszym modelem opisującym strukturę **kompetencji społecznych** jest ten zaproponowany przez Аrgyle’а. Autor wyszczególnia:

* empatię **–**zdolność podejmowania różnych ról społecznych, a także układania dobrych relacji z innymi ludźmi;
* nagradzanie – zdolność motywowania innych do współpracy;
* asertywność – umiejętność wyrażania i obrony własnego zdania bez naruszania przestrzeni własnej i innych ludzi;
* rozumienie kontaktu społecznego– zdolność rozwiązywania konfliktów;
* komunikację niewerbalną – komunikacja niewerbalna, nazywana również mową ciała obejmuje mimikę, gesty, gestykulację, postawę, kontakt wzrokowy;
* komunikację werbalną– mowę;
* umiejętność własnej autoprezentacji – element ten ma bardzo duże znaczenie w pracy oraz rozwoju zawodowym. Człowiek przekazuje informacje o sobie przez ubiór, akcent, fryzurę czy sposób zachowania. Jej celem jest budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.

**Dlaczego warto rozwijać umiejętności społeczne u dziecka?**

Kształtowanie umiejętności społecznych to ważny element rozwoju, który ma znaczenie nie tylko z punktu widzenia tego, jak dziecko poradzi sobie w grupie rówieśniczej w przedszkolu czy szkole. Kompetencje te odgrywają ważną rolę przez całe życie, wpływając między innymi na zdolność nawiązywania relacji z innymi, skuteczną komunikację, wyrażanie swoich potrzeb, czy kształtowanie postaw empatii oraz tolerancji. Wszelkie zabawy rozwijające umiejętności społeczne dzieci wspierają również zdolność rozumienia swojej roli w społeczeństwie i dostosowywania się do norm, jakie w nim panują.

**Jak nauczyć dziecko zachowań społecznych?**

Zachowania społeczne można kształtować u dzieci na kilka sposobów:

* **Zabawy rozwijające umiejętności społeczne** – zabawa jest pierwszym i podstawowym środowiskiem dla dziecięcego rozwoju, dlatego też stanowi jedno z najważniejszych narzędzi do kształtowania zachowań społecznych. Taki rodzaj aktywności może uczyć między innymi współpracy i dzielenia się, rozwiązywania konfliktów, stawiania się w sytuacjach innych osób oraz dostosowywania się do zasad panujących w danej grupie. Ważne aby wszystkie zabawy odbywały się w przyjaznej, bezpiecznej dla dziecka atmosferze.
* **Obserwowanie i naśladowanie dorosłych** – dzieci są doskonałymi obserwatorami i szybko zaczynają naśladować zachowanie dorosłych, dlatego też warto zachowywać się w taki sposób, jakiego oczekuje się od swojej pociechy, dając dobry przykład.
* **Kształtowanie postaw przez wychowanie** – rozumienie zachowań społecznych przez najmłodszych wymaga wielu rozmów i tłumaczenia, dlaczego coś jest dobre, a coś złe oraz jakie konsekwencje mogą mieć określone działania.
* **Praktykowanie**– równie ważnym sposobem rozwijania umiejętności społecznych jest możliwość ćwiczenia ich w realnych sytuacjach przez same dzieci. Warto więc stworzyć maluchowi przestrzeń do samodzielnego rozwiązywania konfliktów rówieśniczych, wchodzenia w interakcje społeczne, czy radzenia sobie z emocjami.

**Jak ćwiczyć umiejętności społeczne?**

Jedną z najefektywniejszych metod rozwijania kompetencji interpersonalnych i emocjonalnych u dzieci są zabawy społeczne. Przykłady tego rodzaju aktywności można mnożyć:

* **Gry i zabawy zespołowe** – aktywności zespołowe, poprzez konieczność współpracy i konkurowania, uczą najmłodszych efektywnej komunikacji, dzielenia się oraz rozwiązywania problemów w sposób, który przysłuży się większej grupie osób. Takie zabawy rozwijające umiejętności społeczne dzieci, szczególnie w szkole, to przede wszystkim sporty drużynowe, takie jak gra w piłkę, przeciąganie liny, czy gry planszowe. Warto przy tym zwrócić szczególną uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz zasad fair play.
* **Praca w zespołach nad wspólnym projektem** – taki rodzaj aktywności zachęca dzieci do współpracy, pozwala na podejmowanie decyzji z myślą o ogóle oraz uczy kompromisów.
* **Zabawy odtwórcze** – odgrywanie ról umożliwia najmłodszym przede wszystkim utożsamianie się z emocjami innych, pokazuje, jak radzić sobie w określonych sytuacjach, i uczy sprawczości oraz podejmowania decyzji.
* **Tworzenie historii i opowiadanie**– wspólne tworzenie opowieści zachęca dzieci do wyrażania swoich emocji, rozwija kompetencje językowe, a także wspiera postawy empatii.
* **Zabawa w teatr, odgrywanie ról** – to inny rodzaj zabaw rozwijających umiejętności społeczne dzieci, gdzie uczą się one wczuwania w emocje innych i podejmowania decyzji. Takie aktywności pomagają także kształtować określone zachowania w stosunku do innych dzieci.
* **Zabawy konstrukcyjne** – pomagają zrozumieć dziecku rolę współpracy podczas realizacji jednego projektu, a także uczą cierpliwości i radzenia sobie z niepowodzeniami.

**Co to jest trening umiejętności społecznych dla dzieci?**

Trening umiejętności społecznych to forma zajęć grupowych moderowanych przez trenera. W ich ramach odbywają się rozmaite aktywności mające na celu kształtowanie określonych zachowań i postaw u osób, które biorą w nich udział. Pozwalają one dzieciom między innymi lepiej odnajdywać się w codziennych sytuacjach, dają im narzędzia do wyrażania swoich emocji oraz budują poczucie wartości i pewność siebie. To, jak wyglądają takie treningi, zależy znów przede wszystkim od programu i wieku grupy docelowej. Często jednak ich częścią są różnorakie gry i zabawy rozwijające umiejętności społeczne.

**Do kogo są skierowane treningi umiejętności społecznych?**

W tego rodzaju zajęciach mogą brać udział praktycznie wszyscy zainteresowani. Należy jednak pamiętać, że poszczególne programy są opracowywane raczej nie z myślą o ogóle, ale o potrzebach określonych grup wiekowych i bez problemu można znaleźć takie warsztaty, w których mogą uczestniczyć już nawet dzieci w wieku przedszkolnym.

**Jak rozwijać kompetencje społeczne dzieci w wieku szkolnym?**

Dzieci są bardzo ciekawe świata oraz chętnie uczestniczą w różnych rodzajach aktywności organizowanych tak w domu, jak i w szkole, a niemal każdy z nich może być okazją, aby wspierać kompetencje interpersonalne i społeczne. Co więcej, zabawy rozwijające umiejętności społeczne dzieci w szkole są poniekąd niezbędne, by zrozumiały, czego się od nich oczekuje, oraz nauczyły się funkcjonowania w grupie rówieśniczej, gdzie spotykają się różne temperamenty, potrzeby i doświadczenia.

Jakie mogą być zabawy rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne?

* **Zabawy uczące empatii:**zabawy naśladowcze (w dom, księżniczki i rycerzy, opiekę nad zwierzętami itp.), czytanie opowieści i rozmowa na ich temat.
* **Zabawy uczące komunikacji i współpracy:** wszelkie zabawy z podziałem na grupy (praca nad wspólnym projektami, zabawy klockami), aktywności na placu zabaw, tory przeszkód, zabawa swobodna, czyli wybierana samodzielnie przez dzieci.
* **Zabawy kształtujące postawy społeczne:**wspólne spacery i wyjścia poza teren szkoły, uczestnictwo w warsztatach plastycznych, kulinarnych lub innych, wspólne czytanie.
* **Zabawy wspomagające samoregulację:** zabawy sensoryczne, gra w gry planszowe, odgrywanie scenek, zabawy wymagające dostosowania się do zasad (np. baba-jaga patrzy, kalambury i inne).

Warto także pamiętać, że znaczenie mają nie tylko same zabawy rozwijające umiejętności społeczne dzieci w szkole, ale również i sam pobyt w placówce. Sytuacja, w której dziecko musi poradzić sobie bez rodzica, stanowi ważną lekcję samodzielności i zaufania. Jednocześnie uczy wchodzenia w różne relacje, z których każda jest oparta na innych zasadach, oraz zaznajamia ze skuteczną komunikacją.

**Jak ćwiczyć kompetencje społeczne dziecka w domu?**

W zabawy rozwijające umiejętności społeczne dzieci można bawić się także w domu. Co więcej, przestrzeń ta stwarza zupełnie nowe możliwości i pozwala na wprowadzenie innych niż szkolne rodzajów aktywności.

Jak można wspierać kompetencje emocjonalno-społeczne w domu?

* **Gry planszowe** – gra w kameralnym gronie wspiera samoregulację, uczy przegrywania, czekania na swoją kolej oraz przeżywania emocji związanych z niezaspokojeniem oczekiwań.
* **Wspólne gotowanie** – to doskonała lekcja cierpliwości, która jednocześnie pokazuje, że określone działania mają takie, a nie inne skutki.
* **Zabawy naśladujące codzienne czynności**– wspierają postawę empatii oraz uczą właściwych zachowań, dzięki czemu dziecko lepiej rozumie potrzeby i stany emocjonalne innych osób.
* **Zabawy związane z rozumieniem emocji** – dzieci często nie wiedzą, co dokładnie czują, a wszelkie zabawy związane z rozpoznawaniem i nazywaniem emocji mogą pomóc im w zrozumieniu samego siebie.

Opracowała

Edyta Górkiewicz

kierownik świetlicy