

# KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OBYWATELSKIE

## Podstawowa wiedza, umiejętności oraz podejście do kompetencji społecznych

Kompetencje społeczne są związane z dobrem osobistym i społecznym, które wymaga świadomości, w jaki sposób można zapewnić sobie optymalny poziom zdrowia fizycznego i psychicznego, rozumianego również jako zasób danej osoby i jej rodziny oraz bezpośredniego otoczenia społecznego, a także wiedzy, w jaki sposób może się do tego przyczynić odpowiedni styl życia. Dla powodzenia w kontaktach interpersonalnych i uczestnictwie społecznym niezbędne jest rozumienie zasad postępowania i reguł zachowania ogólnie przyjętych w różnych społeczeństwach i środowiskach (np. w pracy). Równie istotna jest świadomość podstawowych pojęć dotyczących osób, grup, organizacji zawodowych, równości płci i niedyskryminacji, a także społeczeństwa i kultury.

Od dawna wiemy, że jeśli ludzie, którzy dobrze czują się z samymi sobą, mają większe szanse na lepsze osiągnięcia w nauce. Wychowanie kształtuje postawy oraz uczniowską pewność siebie, nastawiając młodzież na sukces, zaś udzielanie pozytywnych informacji zwrotnych oraz częstych pochwał to ważne narzędzie dla nauczycieli i rodziców. Pomyślmy o nas samych: im większą mamy pewność siebie, tym lepiej odnosimy się do zadań, którym mamy sprostać i naszych możliwości ich wykonania. Kiedy dziecko czuje się dobrze z samym sobą, łatwiej jest je motywować do rozwoju naukowego.

**Na czym polega kolejny krok?** Po pierwsze, aby zwiększyć poczucie własnej wartości drugiej osoby, musimy uważnie udzielać informacji zwrotnych. Innymi słowy, należy unikać stwierdzeń takich jak: „Jestem z Ciebie dumny/a” czy „Pracowałeś/aś naprawdę ciężko”. Zamiast tego należy pochwalić wykonanie zadania lub sposób jego wykonania. Należy docenić wysiłek dziecka i jego/jej strategii na przykład: „Widzę, że użyłeś/aś do tego zadania liczydła, to doskonałe rozwiązanie” lub „Widzę, że tym razem nie popełniłeś/aś ani jednego błędu w działaniach”. Udzielając tego rodzaju informacji zwrotnej wpływamy nie tylko na samoocenę, ale i zwiększamy jego/jej poziom motywacji do realizacji celów naukowych. Poczucie własnej wartości jest ważne zarówno w klasie, jak i poza nią. Nauczyciele i rodzice mogą mieć na nią pozytywny wpływ, jeżeli będą pamiętali o następujących zasadach:

- Zawsze kładź nacisk na pozytywne. Czy zauważyłeś/aś, że osoby z niską samooceną zazwyczaj skupiają się na negatywnych stronach?

Słyszymy stwierdzenia takie jak: „Ech, wszystko poszło nie tak” czy „I tak nikt mnie nie lubi”. Jest to w gruncie rzeczy wskazówka, że nasz rozmówca musi sam siebie bardziej polubić.

- Poproś dziecko, aby wymieniło 10 rzeczy, które w sobie lubią. Zachęć je, aby powiedziało, w czym jest dobre i co lubi. Zdziwisz się, odkrywając, jak człowiek z niskim poczuciem własnej wartości będzie miał problem z tym zadaniem – musisz mu pomóc wskazówkami. (Jest to także doskonałe zadanie na początek roku).
- Unikaj krytyki. Osoby cierpiące z powodu niskiego poczucia własnej wartości mają najwięcej problemów z radzeniem sobie z krytyką. Pamiętaj o tym.
- Zawsze pamiętaj, że poczucie własnej wartości wiąże się z poczuciem, że jesteśmy doceniani, akceptowani, kochani i ważni dla innych. Chodzi o to, aby postrzegać samych siebie w pozytywny sposób.
- Zrozum, że rodzice i nauczyciele odgrywają najważniejszą rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości dziecka – po raz kolejny pamiętaj, aby unikać krytyki. Nie zapominaj, że wpływ rodzica lub nauczyciela może budować poczucie własnej wartości. Oczekiwania muszą być zawsze realistyczne. Wiąże się to z nastawieniem dziecka na sukces.
- Naucz się dostrzegać, czego uczą nas popełniane błędy. Spójrz na błąd z innej perspektywy i skoncentruj się na tym, czego można się z niego nauczyć. Pomoże to dziecku skupić się na pozytywnych, a nie negatywnych stronach. Przypomnij, że każdy popełnia pomyłki; ważne jest natomiast to, w jaki sposób radzimy sobie z tymi błędami. Powinniśmy postrzegać je jako okazje do wyciągnięcia nauki na przyszłość. Skuteczna nauka może być skutkiem popełnionego błędu.

Właściwa samoocena odgrywa istotną rolę w prawie wszystkich działaniach dziecka. Poprawia nie tylko wyniki naukowe, ale także pomaga w rozwijaniu umiejętności społecznych i w nawiązywaniu przyjaźni. Relacje z rówieśnikami i nauczycielami mają zazwyczaj bardziej pozytywny charakter przy zdrowej dawce poczucia własnej wartości. Dzieci zazwyczaj dużo lepiej radzą sobie z popełnianymi błędami, doświadczanymi zawodami i porażkami; są bardziej wytrwałe w realizacji ambitnych zadań, w tym zadań naukowych. Poczucie własnej wartości jest nam potrzebne przez całe życie. Musimy zatem pamiętać o ważnej roli, jaką odgrywamy w kształtowaniu poczucia własnej wartości dziecka.