

# LOOK LIKE ME

## RELACJE I BUDOWANIE SIECI KONTAKTÓW



### PODSUMOWANIE

W okresie dorastania zmianom w rozwoju fizycznym i poznawczym towarzyszą istotne zmiany w relacjach z innymi ludźmi. Umiejętności społeczne to zestaw określonych zachowań społecznych lub umiejętności niezbędnych do poznawania i utrzymywania relacji z innymi. Umiejętności społecznych można w mniejszym lub większym stopniu uczyć siebie i innych.

W szkole umiejętności społeczne mogą być nabywane poprzez:

- doświadczenie: po pozytywnym lub negatywnym doświadczeniu wyciąga się wnioski dotyczące zachowania w kolejnych interakcjach;
- rady lub zasady: określenie zasady współżycia w ramach danej instytucji, jak i wszystkie obserwacje, które budują system etyczny osoby.

W szkole uczeń obserwuje, słucha, zastanawia się, wymienia pomysły, decyduje i identyfikuje to, co czują inni. Dlatego szkoła odgrywa kluczową rolę we wspieraniu umiejętności, które umożliwiają empatyczne funkcjonowanie w grupie.

### CELE



### REZULTATY

- **KOMUNIKACJA**

Asertywność, jako umiejętność obrony własnego zdania w sposób nieagresywny i skuteczny.

- **BUDOWANIE SIECI  
KONTAKTÓW**

Umiejętność nawiązywania relacji z innymi.

- **PEWNOŚĆ SIEBIE**

Budowanie poczucia własnej wartości, samokontroli i umiejętności rozwiązywania konfliktów w życiu codziennym.

- **REZULTAT 1**

Opanowanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

- **REZULTAT 2**

Empatia, by zrozumieć i potrafić zarządzać emocjami własnymi i innych.

- **REZULTAT 3**

Pielęgnowanie dobrych relacji.



### POMYSŁY NA ĆWICZENIA

*Kilka pomysłów na to, jak umiejętności społeczne mogą być ćwiczone i rozwijane w klasie:*

- Rozmowa o emocjach, np. zrobienie listy uczuć i dyskusja o nich,
- Ustalenie jasnych zasad dla wszystkich,
- Ćwiczenia dotyczące budowania empatii wśród rówieśników, np. platforma *Genially* ma wiele przydatnych zasobów,
- Traktowanie konfliktów jako okazji do refleksji nad ich przyczyną, sposobami ich rozwiązywania i emocjami z nimi związanymi,
- Pomoc w interpretacji komunikacji niewerbalnej, aby obserwacja innych była coraz bardziej złożona,
- Omówienie umiejętności społecznych w klasie.



### LITERATURA

- Iddocente (2019). Las habilidades sociales en el aula. <https://iddocente.com/habilidades-sociales-aula/>
- Stanford Medicine Children's Health (2022). Desarrollo de las relaciones. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=relationshipdevelopment-90-P04745>
- Equipo Santillana UNICEF Ecuador (2019). Seamos amigos para la vida. Una guía para promover la empatía y la inclusión. [https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador\\_guia\\_inclusion\\_empatia.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

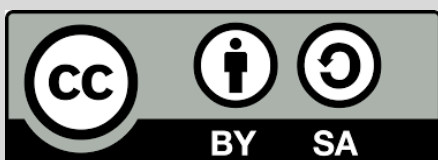
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

### Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

### Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.