

# TUSer uspołeczni

**Na rynku pracy coraz bardziej są poszukiwane kompetencje miękkie, tymczasem sylabusy i podręczniki sprowadzają rolę edukacyjną szkoły do przekazywania umiejętności twardych. Jak więc wspierać najmłodszych? Wykorzystując wielomiesięczne badania z udziałem rodziców, nauczycieli i uczniów, tworzymy aplikację dla nauczycieli, która pomoże im stymulować rozwój kompetencji społecznych uczniów.**



**Anna Gorgolewska**

psycholożka dziecięca, badaczka i dydaktyczka w Uniwersytecie SWPS. Specjalizuje się w profilaktyce zaburzeń i promocji zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Współtwórczyni aplikacji TUSer. Prowadzi szkolenia dla kadry nauczycielskiej, warsztaty dla rodziców oraz zajęcia ze studentami z zakresu psychologii. Pracuje indywidualnie z dziećmi potrzebującymi wsparcia w rozwoju emocjonalno-społecznym.



Aplikacja pomoże uczniom budować poczucie własnej wartości poprzez rozwój umiejętności społecznych, a także wesprze nauczycieli w komunikacji z uczniami w procesie edukacji.

Umiejętności społeczne to umiejętności, których używamy, kiedy obcujemy z innymi ludźmi. Wysokie umiejętności społeczne pozwalają nam uzyskiwać to, na czym nam zależy. Na każdym etapie rozwoju uczymy się tych umiejętności i wzmacniamy je w stopniu zależnym od naszych predyspozycji. Jak można pomóc tym, którzy umiejętności społeczne rozwijają wolniej lub mają trudności w relacjach międzyludzkich?

Z pomocą przychodzi aplikacja TUSer, bazująca na tzw. TUSie, czyli treningu umiejętności społecznych, a także Treningu Zastępowania Agresji ART. Są to metody poznawczo-behawioralne, opracowane przez dr. Arnolda Goldsteina wraz ze współpracownikami na Uniwersytecie Syracuse w USA. Te metody od lat 60. XX w. pomagają

młodym ludziom kształtować umiejętności społeczne, takie jak: odczytywanie i rozumienie emocji, nawiązywanie relacji czy reagowanie na trudne sytuacje społeczne.



## Chcemy wychować szczęśliwe dzieci

Umiejętności komunikacyjne są ściśle związane z dobrostanem psychicznym, czyli zadowoleniem z życia. Jak wskazuje dr Anna Gromada, autorka raportu Unicef: „Worlds of Influence” (<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Report-Card-16-Worlds-of-Influence-child-wellbeing.pdf>) na temat dobrostanu dzieci i młodzieży, w ocenie jakości życia dzieci żyjących dziś w krajach rozwiniętych ważne jest oddzielenie osiągnięć od dobrostanu. – *Czym innym są kompetencje do dostania się na prestiżowe studia, o których marzą rodzice, a czym innym kompetencje do dobrego życia.* Według tego raportu Polska zajmuje wysokie, bo 7. miejsce (na 41 krajów), jeśli chodzi o umiejętności akademickie, takie jak biegłe

czytanie i zdolności matematyczne w wieku 15 lat. Jednocześnie co trzecie dziecko w naszym kraju deklaruje, że ma trudności w nawiązywaniu przyjaźni i ten wynik plasuje Polskę na 4. od końca miejscu w kategorii umiejętności społecznych.

Poznaniem czynników budujących ludzki dobrostan zajmuje się dział psychologii zwany psychologią pozytywną. Czołowy badacz Martin Seligman dowodzi, że szczęśliwe życie to życie, w którym działamy z zaangażowaniem i ku wyznaczonym celom oraz z poczuciem sensu. O dobrym życiu świadczy także wysoki poziom doświadczanych pozytywnych emocji, tj. radość, wdzięczność, przebaczenie, przyjemność, uważność oraz pozytywne relacje z ludźmi. Umiejętności społeczne są zatem niejako narzędziem do budowania dobrostanu.

” *Badania pokazują, że wykorzystanie psychologii pozytywnej w szkole wspiera profilaktykę samobójstw, podwyższa zdolności poznawcze, co w rezultacie wpływa na lepsze przyswajanie wiedzy, większą kreatywność oraz zdolność abstrakcyjnego myślenia.*

Treningi Umiejętności Społecznych (TUS) cechują się wysoką efektywnością, a mogą być prowadzone zarówno w grupach terapeutycznych, jak i profilaktycznych. Z tych założeń wyszliśmy przy tworzeniu TUSera. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie promocji zdrowia psychicznego jako przedmiotu szkolnego, ale trudno na to liczyć i dlatego stworzyliśmy naszą aplikację.

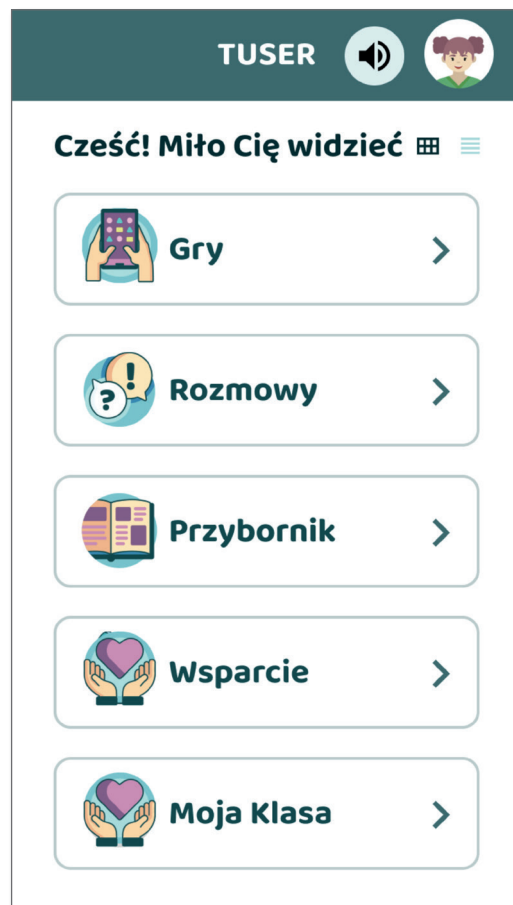
Z badań, przeprowadzonych wspólnie z psychologami SWPS Uniwersytetu Humanistyczno-społecznego, wynika, że największego wsparcia w rozwoju badanych dzieci wymagają podstawowe kompetencje komunikacyjne:

- aktywne słuchanie,
- rozpoczynanie rozmowy,
- prowadzenie rozmowy,
- wyrażanie swoich potrzeb i emocji,
- wyrażanie swoich opinii,
- prośenie o pomoc,
- zadawanie pytań,
- rozmowa online i przez telefon,
- umiejętności emocjonalne,
- rozpoznawanie i komunikowanie emocji.

### Jacy uczniowie najbardziej potrzebują wsparcia?

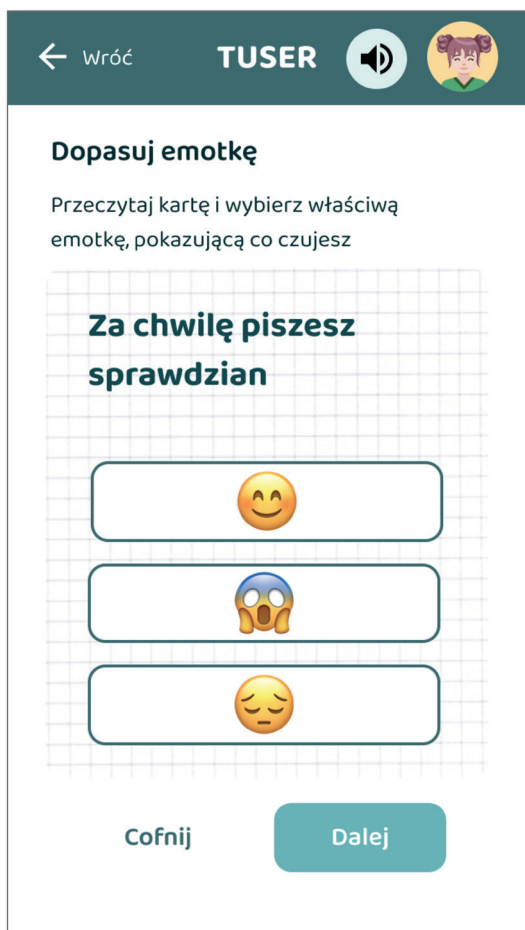
Dzieci, które trudniej nawiązują kontakty z innymi, to np. dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i innymi specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Według rządowych danych, to aż niemal jedna trzecia dzieci w Polsce. Obecnie odpowiedzialność wsparcia dziecka z takimi potrzebami leży po stronie nauczyciela, który ma wiele różnych obowiązków, uczy jednocześnie wiele dzieci, a często musi korzystać z prywatnych sprzętów czy narzędzi, żeby skuteczniej przekazywać wiedzę swoim podopiecznym. Rozwój nowych technologii może nauczycielom przyjść z pomocą, bo dzięki rozwiązaniom takim jak TUSer są w stanie w łatwy sposób uzyskać informacje od uczniów i wesprzeć ich w codziennej nauce.

Skoro tak wiele dzieci w polskich szkołach ma specjalne potrzeby edukacyjne, to rozwiązania cyfrowe stosowane w szkołach powinny je uwzględnić. Jednak nowe media dopiero dostosowują się do specyficznych potrzeb komunikacyjnych użytkowników. Firma Apple dopiero w 2019 r. zwiększyła różnorodność emotikonów, wprowadzając nowy zestaw emoji przedstawiający osoby z różnymi niepełnosprawnościami.



## TUSer wesprze wszystkie dzieci

Aplikacja TUSer to przykład, jak przy użyciu nowych technologii podnieść kompetencje społeczne dzieci i usprawnić komunikację pomiędzy uczniami o zróżnicowanych możliwościach i potrzebach.



TUSer to prosta w obsłudze aplikacja webowa, z której korzystać będą mogli uczniowie prowadzeni przez nauczycielkę/nauczyciela, psycholożkę/psychologa lub pedagogo/pedagoga w trakcie zajęć, np. godzin wychowawczych. Wdrożenie TUSera wiąże się z przeszkoleniem nauczycieli, jak korzystać z aplikacji do treningu w prowadzonej przez nich grupie (6-tygodniowy program treningowy).

Aplikacja jest dziełem interdyscyplinarnego zespołu: psychologów, socjologów oraz w równym stopniu – programistów i projektantów. Różne umiejętności i spojrzenia pozwalają lepiej projektować poszczególne funkcje aplikacji. – *Doświadczenie pracy nad aplikacją TUSer jest dla mnie bardzo wartościowe właśnie ze względu na to, że w skład zespołu weszły nie tylko osoby „technologiczne”, ale też ekspertki i eksperci o szerokich kompetencjach psychologicznych. W wielu projektach tego rodzaju ekspertyza*

*jest dostępna tylko ad hoc w postaci ekstra konsultacji (np. dlatego, że nie ma budżetu lub czasu). Interdyscyplinarny skład zespołu umożliwił nam analizowanie problemów projektowych w szerokim ujęciu, uwzględniającym dobrostan potencjalnych użytkowników. Przy okazji jest znakomitą okazją do uczenia się od siebie nawzajem i poszerzania perspektyw – mówi Katarzyna Janota, product designer w zespole TUSera.*

Pouczający był proces powstawania TUSera – z zebranych rekomendacji wykorzystaliśmy m.in. możliwość nagrywania wypowiedzi zamiast pisania i stworzyliśmy specjalny kod słowno-obrazkowy, który ułatwi komunikację na czacie.



Nadal budujemy nasze rozwiązanie i już niebawem rozpocznie się etap testów TUSera w klasach, a za kilka tygodni będziemy wdrażać aplikację w szkołach. Jeśli chcesz zgłosić swoją szkołę do wdrożenia, napisz do nas: [kontakt@tuser.pl](mailto:kontakt@tuser.pl)