

Prof. dr hab. Zbigniew Izdebski  
Pedagog doradca rodzinny, seksuolog  
Uniwersytet Warszawski  
Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii  
Uniwersytet Zielonogórski  
Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii

Warszawa 12.11.2018 r.

### **Opinia o programach autorskich Akademii JA Sp.z o.o.**

Autorskie programy Akademii JA są propozycją zajęć dodatkowych, mają ciekawą formułę i mocno wspierają podstawy programowe od przedszkola po szkołę średnią w zakresie kształtowania umiejętności społecznych, w szczególności w zakresie konstruktywnego porozumiewania się, rozpoznawania i wyrażania własnych emocji, rozumienia różnych punktów widzenia, tolerancji, radzenia sobie ze stresem. Uczą budowania relacji z otoczeniem, przygotowują do życia w zgodzie ze sobą i innymi.

W przypadku dzieci przedszkolnych, program mocno wspiera osiągnięcie u dzieci tzw. „gotowości szkolnej” w zakresie kompetencji inteligencji emocjonalnej i społecznej. Uczy interakcji i odczytywania zachowań społecznych, aby w rezultacie rozwijać stabilne poczucie własnej wartości i umiejętność współpracy.

Program przeznaczony dla szkół podstawowych, pomaga dzieciom i młodzieży odnaleźć się w nowej rzeczywistości, z nowymi emocjami, które towarzyszą rozpoczęciu nauki w szkole, dojrzewaniu, zawieraniu nowych znajomości, szukaniu własnej tożsamości. W atrakcyjny sposób uczy nawiązywania relacji w grupie rówieśniczej, opartych na rozumieniu emocji własnych i rozpoznawania emocji u innych.

Program w szkole średniej koncentruje się na budowaniu własnej tożsamości, postawy szacunku do innych, pracy zespołowej, myślenia o własnym rozwoju. Pomaga wychować młodzież w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka. Pokazuje jak radzić sobie z trudnymi, silnymi emocjami i stresem, który szczególnie mocno daje się odczuć w relacjach pomiędzy nastolatkami a otoczeniem.

Treści w poszczególnych programach zostały podzielone na części dostosowane do wieku dzieci. Każda z nich jest odpowiedzią na problemy, pojawiające się w danym okresie.

Grupa przedszkolna dzieli się na dwie części: „Pudełko talentów” (dzieci 3-4 letnie) oraz „Podróż” (dzieci 5-6 letnie). W tej części oprócz poznawania emocji, dzieci stopniowo budują także poczucie własnej wartości w oparciu o swoje mocne strony, talenty. To ciekawa formuła podczas której dziecko nabiera wiary we własne umiejętności. Dzięki udziałowi w programie, dzieci stają się świadome swoich emocji, asertywne i pewne siebie. Zajęcia pozwalają dziecku odnaleźć się także w sytuacjach trudnych, takich jak konflikt czy stres.

Udział w zajęciach daje dziecku poczucie sukcesu, zachęca do nabywania nowych umiejętności i radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, dzięki czemu może stawać się coraz bardziej samodzielne. To ważne z perspektywy późniejszym doświadczeń w szkole. Kluczowym elementem tej części oprócz poznawania emocji i radzenia sobie z nimi, jest rozpoznawanie emocji u innych co jest krokiem milowym w rozwoju inteligencji społecznej.

Program przeznaczony dla szkół podstawowych „Ja czyli kto” podzielono na 3 grupy wiekowe: „JA” (klasy 1-2: dzieci 7-8 letnie), „TY” (klasy 3-5: dzieci 9-11 letnie), „MY” (klasy 6-8: dzieci 12-14 letnie). Ten materiał jest bardziej zaawansowany pod kątem poziomu zgłębiania tematu emocji, a także odpowiada na problemy, które są charakterystyczne dla rozpoczęcia nauki w szkole, a potem dla okresu dojrzewania. Dzięki takim zajęciom młodzież uczy się działania na rzecz istotnych wartości i dobra wspólnego z równoczesnym zadaniem o siebie.

Program „Kto jak nie JA?” dla uczniów szkoły średniej jest kontynuacją tematyki związanej z emocjami, jednak w dużej mierze koncentruje się na budowaniu tożsamości młodego człowieka. Zajęcia są prowadzone metodami coachingowymi. Taka formuła to dobre rozwiązanie dla tej grupy wiekowej, ponieważ w ten sposób młodzież ma szansę dowiedzieć się kim jest i poszukać w sobie odpowiedzi na pytania dotyczące swoich potrzeb, a dzięki temu zbudować swoją tożsamość młodego dorosłego i myśleć o przyszłości w sposób konstruktywny.

Programy dla szkół podstawowych i średnich znacząco wspierają radzenie sobie z problemem rosnącej agresji wśród chłopców i pojawiającym się ostracyzmem u dziewczynek z czym szkoła i rodzice niestety często nie potrafią sobie poradzić. Co ważne, udział w zajęciach w dużej mierze może przyczynić się również do zmniejszenia ilości symptomów depresyjnych u dzieci i młodzieży. Młody człowiek uczy się jak prawidłowo komunikować się i rozwiązywać konflikty, świadomie akceptując swoje i cudze potrzeby. Uczy się jak radzić sobie ze stresem i emocjami. Dzięki temu w trudnych społecznie sytuacjach ma zdecydowanie większą szansę zareagować w bardziej skuteczny sposób niż dzieci i młodzież, którzy nie uczestniczą w programie.

Na szczególne podkreślenie zasługuje piękna, i adekwatna do wieku dzieci szata graficzna, która z całą pewnością pozytywnie wpływa na proces edukacyjny. Podczas zajęć wykorzystywane są autorskie materiały, przygotowane z dużą dbałością i dostosowane do potrzeb rozwojowych i zainteresowań dzieci. Zajęcia urozmaicają emonakładki, pacynki wyrażające podstawowe emocje, zdjęcia ilustrujące autentyczne stany emocjonalne, liczne karty pracy indywidualnej i grupowej. Do każdej części programu został opracowany podręcznik dla dzieci. Dostosowując się do potrzeb społecznych i sposobu komunikacji współczesnych dzieci i młodzieży w trakcie zajęć ze starszymi dziećmi wykorzystywane są czasem bezpłatne aplikacje mobilne, które pomagają utrzymać swobodną, przyjazną i radosną atmosferę zajęć.

Co ważne, oprócz programów dla dzieci i młodzieży, przygotowana została także oferta warsztatów dla rodziców, dzięki którym będą mogli oni lepiej rozumieć zarówno siebie jak i swoje dzieci oraz ich emocje a także polepszyć komunikację pomiędzy członkami rodziny.

Programy autorskie Akademii JA Sp. z o.o. uczą dzieci i młodzież jak akceptować ich emocjonalność i czerpać z niej siłę. Dają podstawy do właściwego nazywania i rozumienia wewnętrznych odczuć. Pomagają w budowaniu stabilnego obrazu swojej osoby, niezależnego od bodźców zewnętrznych, a jest to bardzo ważne w kontekście zawiązywania się grup rówieśniczych i poszukiwania swojej tożsamości. Duży nacisk położony jest na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych dzieci i młodzieży, poczucia sprawczości i samooceny.

Zajęcia pomagają poradzić sobie z sytuacjami stresowymi, uczą współpracy i asertywnego stawiania granic. Mocno wspierają samodzielność dzieci/nastolatków w radzeniu sobie w życiu codziennym. Dają możliwość, aby nauczyły one się ufać swoim emocjom i wykorzystywać je w konstruktywny sposób. Uczą dzieci i młodzież czerpania z własnych odczuć, mówienia o emocjach, komunikowania własnych potrzeb i patrzenia również przez pryzmat potrzeb innych osób. Udział w tym projekcie daje szansę dzieciom i młodzieży na lepsze zrozumienie istoty dojrzewania psycho – seksualnego i pojawiających się w związku z tym problemów z samym sobą oraz z otoczeniem. Wydaje się być to dobra podstawa do zbudowania pozytywnej relacji również na poziomie rodzic-dziecko/nastolatek, a także dziecko/nastolatek-placówka oświatowa. Dzięki temu programy stają się również niejako programami profilaktycznymi, rozwijającymi poczucie sprawczości, wrażliwości i otwartości na rozmowę, a także programami profilaktyki stanów depresyjnych, a także trudnych zachowań, w tym agresji i uzależnień.

Warto podkreślić, że autorką programów jest dr Agnieszka Zielonka – psycholog. Specjalizująca się w psychologii dzieci, młodzieży oraz rodzin. Jej zaangażowanie i kompetencje zawodowe związane z pracą psychologa, trenera, nauczyciela w wyraźny sposób są widoczne w zaproponowanym programie.



Prof. Zbigniew Izdebski