



Opublikowane na: Mława (www.mlawa.pl)

Autor: Eliza Śledzińska

„Wyspa Kompetencji” - podsumowanie programu profilaktycznego

Publikowane od

28.08.2026 13:43:01



Wakacje jeszcze trwają, a my przygotowujemy się do wdrożenia od września nowego programu profilaktycznego dla uczniów klas I-III – **„Zagrajmy Razem”**. Tymczasem w czerwcu zakończyliśmy realizację programu **„Wyspa Kompetencji”**, skierowanego do nieco starszych dzieci.

„Wyspa Kompetencji” to program, który był realizowany w klasach piątych i siódmych Szkoły Podstawowej nr 2 oraz w klasach szóstych Szkoły Podstawowej nr 7. W okresie od maja do czerwca w programie łącznie wzięło udział **190 uczniów**.

Podczas **15-godzinnych warsztatów profilaktycznych** dzieci miały możliwość wzmacniania swoich kompetencji społecznych i emocjonalnych. Zajęcia koncentrowały się na pięciu kluczowych obszarach:

- rozwijaniu umiejętności rozpoznawania, nazywania i regulowania emocji,
- doskonaleniu sposobów radzenia sobie ze stresem,
- wzmacnianiu dobrostanu psychicznego i poczucia własnej wartości,
- rozwijaniu postawy asertywnej oraz umiejętności skutecznej komunikacji własnych potrzeb,
- kształtowaniu poczucia własnej skuteczności oraz radzeniu sobie z lękiem i smutkiem.

Jakie efekty przyniósł program?

Po zakończeniu zajęć, podzielonych na moduły tematyczne, przeprowadzono ich ewaluację. Badaniem objęto 190 uczniów, którzy wypełnili komplet narzędzi diagnostycznych przed rozpoczęciem programu oraz po zakończeniu wszystkich warsztatów. Uzyskane wyniki poddano analizie porównawczej, co pozwoliło określić zakres zmian osiągniętych dzięki udziałowi w programie.

Uczniowie wysoko ocenili sposób prowadzenia warsztatów oraz ich praktyczny charakter. Szczególnie pozytywnie odbierane były ćwiczenia angażujące całą grupę, scenki sytuacyjne oraz zadania wymagające wspólnego poszukiwania rozwiązań. Uczniowie podkreślali, że zdobyte podczas zajęć umiejętności mogą wykorzystywać w codziennych relacjach z rówieśnikami, w domu oraz podczas nauki szkolnej.

W porównaniu z początkiem programu uczestnicy wykazywali większą swobodę w wyrażaniu emocji. Chętniej podejmowali współpracę i częściej stosowali konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów. Prowadzący zaobserwowali również wzrost aktywności podczas zajęć oraz większe zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń praktycznych.

Konkretne rezultaty

Moduł I – Rozpoznawanie i regulowanie emocji

Odsetek uczniów, którzy poprawnie identyfikowali własne emocje, potrafili je regulować oraz współpracować w grupie, wzrósł średnio z **36% do 81%**.

Moduł II - Radzenie sobie ze stresem

Odsetek uczniów, którzy zwiększyli swoją wiedzę dotyczącą stresu, autorefleksji, rozpoznawania jego objawów oraz korzystania z własnych zasobów, wzrósł średnio z **47% do 79%**.

Moduł III - Wzmacnianie samooceny

Wzrosły m.in. umiejętności funkcjonowania w grupie, refleksja nad własną samooceną, wiedza dotycząca samooceny, poziom rozumienia wpływu myśli i emocji na obraz siebie oraz świadomość własnych zasobów. Średni poziom osiągania założonych celów wzrósł z **47% do 79%**.

Moduł IV - Asertywność i komunikacja

Wzrost odnotowano w zakresie wiedzy i umiejętności wykorzystywania zasad asertywności, rozpoznawania stylów komunikacji, świadomości własnych granic oraz praktycznego stosowania technik asertywnych. Średni poziom osiągania założonych celów wzrósł z **38% do 77%**.

Moduł V - Kształtowanie poczucia własnej skuteczności, obniżenie lęku i smutku

W ramach tego modułu dzieci rozwijały umiejętność planowania działań, poznawały elementy wpływające na poczucie własnej skuteczności oraz wzmacniały umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami. Osiąganie założonych celów oceniano na podstawie wskaźników behawioralnych, poznawczych, emocjonalnych, interpersonalnych i wykonawczych, możliwych do zaobserwowania przez prowadzących podczas zajęć.

Zebrane dane potwierdzają, że **program odpowiadał na potrzeby uczniów i został oceniony jako wartościowa forma wsparcia ich rozwoju społecznego i emocjonalnego.**

„Wyspa Kompetencji” dobiegła końca, ale zdobyte podczas niej umiejętności zostają z uczniami na dłużej – w relacjach z rówieśnikami, w domu, w szkole i w codziennych sytuacjach, w których potrzebne są pewność siebie, umiejętność komunikowania własnych potrzeb oraz radzenia sobie z emocjami.

Program zrealizowano w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława na lata 2026-2029







Adres źródłowy: <https://www.mlawa.pl/artykul/wyspa-kompetencji-podsumowanie-programu-profilaktycznego>