

PO PIERWSZE RELACJA

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA NAUCZYCIELI
JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW W BUDOWANIU
DOBRYCH RELACJI W KLASIE



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Poradnik zrealizowany w ramach projektu „Lokalny System Wsparcia na Targówku”,
współfinansowanego przez m. st. Warszawa.



SPIS TREŚCI:

Kliknij w wybrany tytuł, a przeniesiesz się od razu do interesującego Cię rozdziału.

WSTĘP

1. O PROJEKCIE str. 5

2. O AUTORACH PODRĘCZNIKA str. 7



3. PROCES GRUPOWY W KLASIE str. 12

CZYM JEST I JAK MOŻEMY WSPIERAĆ KLASĘ NA KAŻDYM JEGO ETAPIE?



4. BUDOWANIE ZESPOŁU KLASOWEGO str. 24

A. CO JAKO NAUCZYCIEL/WYCHOWAWCA POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O BUDOWANIU ZESPOŁU KLASOWEGO?

B. ĆWICZENIA DLA KLAS I-III

C. ĆWICZENIA DLA KLAS IV-V



5. EDUKACJA O EMOCJACH str. 46

A. CO JAKO WYCHOWAWCA/NAUCZYCIEL POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O EMOCJACH I WSPIERANIU DZIECI W RADZENIU SOBIE Z NIEPRZYJEMNYMI UCZUCIAMI?

B. ĆWICZENIA DLA KLAS I-III

C. ĆWICZENIA DLA KLAS IV-V



6. KONFLIKT A PRZEMOC CYBERPRZEMOC str. 67

A. CO JAKO WYCHOWAWCA/NAUCZYCIEL POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KONFLIKCIE I PRZEMOCY/CYBERPRZEMOCY ORAZ W JAKI SPOSÓB MOŻESZ TOWARZYSZYĆ W TYM DZIECIOM?

B. ĆWICZENIA DLA KLAS I-III

C. ĆWICZENIA DLA KLAS IV-V

7. ZAŁĄCZNIKI DO ĆWICZEŃ str. 97





SZANOWNI PAŃSTWO,

Mamy przyjemność oddać w Wasze ręce publikację, której celem jest **wsparcie Was** jako wychowawców i nauczycieli, pracujących w klasach I-VI szkoły podstawowej, **w budowaniu dobrej atmosfery w klasie – zarówno w relacjach uczeń-uczeń, jak i nauczyciel-uczeń.**

Szkoła to nie tylko edukacja. To przede wszystkim socjalizacja dzieci i młodzieży. Jesteśmy istotami społecznymi – pragniemy przynależeć do grupy, czuć się akceptowani przez innych, ważni, potrzebni. Niezaspokojona potrzeba przynależności i akceptacji może wywoływać frustrację, złość, smutek, zniechęcenie. Odbiera nam poczucie bezpieczeństwa, wytwarza w nas napięcie. **Osoby, które nie czują się dobrze w grupie, są w stanie permanentnego napięcia, mogą mieć problemy z nauką:** koncentracją, pamięcią, motywacją – krótko mówiąc – spada ich wydajność intelektualna oraz energia życiowa. Jako nauczyciele i wychowawcy jesteśmy zobowiązani do zwracania uwagi i reagowania na emocje i potrzeby, które pojawiają się w klasie. Dzieci i młodzież mogą nie mieć wystarczających zasobów do poradzenia sobie z wyzwaniem związanym z funkcjonowaniem w grupie. **Naszą rolą jest wspierać ich w nabywaniu kompetencji społecznych niezbędnych do tworzenia zdrowych i budujących relacji.**

Niniejsza publikacja jest zbiorem ćwiczeń do przeprowadzenia w klasie, np. na godzinie wychowawczej, w trzech obszarach: **budowanie zespołu klasowego, edukacja o emocjach oraz profilaktyka przemocy.** Każdy rozdział rozpoczyna się od wstępu – wiedzy psychologicznej z określonego obszaru tematycznego. Zanim zaczniemy edukować klasę, warto sprawdzić, co sami



wiemy o: procesie grupowym, integracji grupy, emocjach, konflikcie, przemocy. Wiedza ta wydaje się być niezbędna, a na pewno ułatwiająca pracę z grupą. Świadomość mechanizmów psychologicznych ułatwia rozumienie tego, co dzieje się w grupie oraz z poszczególnymi osobami, pomaga w znalezieniu bardziej skutecznego rozwiązania.

Propozycje zawarte w podręczniku **to ćwiczenia, które niejednokrotnie przetestowaliśmy podczas prowadzonych przez nas warsztatów.** Wybrałyśmy te, do których mamy największe zaufanie i widzimy, że sprawdzają się w dużej liczbie grup/klas – są skuteczne, a forma jest atrakcyjna dla dzieci. **Łączymy siłę różnych metod i teorii.** Ćwiczenia, które proponujemy, opierają się m.in. na metodzie **Porozumienia bez Przemocy, Pozytywnej Dyscypliny, mindfulness.** Zachęcamy do korzystania z różnorodnych form w pracy z grupami, m.in. z metody dramy stosowanej, angażującej uczestników na wielu poziomach.

Nie wiemy, do jakiej rzeczywistości wrócimy po wakacjach. **Dlatego też zależało nam, aby ćwiczenia były łatwo modyfikowalne do wersji on-line. Opisujemy, jak to zrobić przy każdym ćwiczeniu.**

Mamy nadzieję, że po zapoznaniu się z naszą publikacją poczujecie się Państwo zachęceni do przetestowania ćwiczeń, o których przeczytaliście, na żywym organizmie – klasie. **Nam, autorkom, zależy głównie na użyteczności stworzonego przez nas podręcznika. Dlatego też chętnie usłyszymy o Państwa wrażeniach – co się sprawdziło lub nie sprawdziło, jakie wyzwania się pojawiły w trakcie prowadzenia ćwiczeń, co było sukcesem.**

W razie dodatkowych pytań dotyczących opisanych ćwiczeń, chęci podzielenia się wrażeniami z przeprowadzonych zajęć, zapraszamy do kontaktu z Karoliną Sieńkowską: k.sienkowska@stop-klatka.org.pl.

Życzymy dobrej lektury, radości i satysfakcji z wprowadzania ćwiczeń do grup.





O PROJEKCIE



Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu „Lokalny System Wsparcia na Targówku”, współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy. Głównym celem projektu jest wzmocnienie dzieci, młodzieży, rodziców i całych rodzin tak, aby mogli lepiej radzić sobie w życiu, rozwijać się, wyrównywać szanse edukacyjne i życiowe, pogłębiać więzi rodzinne.

Aktualnie realizowana jest trzecia edycja LSW. Kontynuowane są działania podjęte przez konsorcjum LSW Targówek w 2013 roku. Tym razem oprócz Targówka Mieszkaniowego działaniami objęto również Targówek Fabryczny. Aktualna edycja została poszerzona o nowo wypracowane dobre praktyki - wnioski wyciągnięte z poprzednich edycji – a także nowych partnerów.

Zadanie jest realizowane w okresie 01.09.2018-31.12.2020 przez konsorcjum pięciu organizacji pozarządowych oraz jednej parafii, działających na rzecz lokalnej społeczności mieszkańców Targówka:



Stowarzyszenie dla Rodzin (Lider konsorcjum)



Zarząd Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego Towarzystwa Przyjaciół Dzieci





Rzymsko-Katolicka Parafia Św. Marka Ewangelisty



Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci
Szansa Warszawa Targówek – Ta Szansa



Fundacja AVE



Stowarzyszenie Praktyków Dramy „Stop-Klatka”

Projekt Wsparcie prowadzimy w sposób interdyscyplinarny, we współpracy ze środowiskiem lokalnym, instytucjami z różnych sektorów: oświaty, pomocy społecznej, służby kuratorskiej, służby zdrowia.

Projekt w sposób kompleksowy łączy i wykorzystuje różne typy działań, m. innymi:

- edukacyjne (np. warsztaty w klasach, zajęcia pozalekcyjne, korepetycje, warsztaty dla rodziców)
- profilaktyczne (np. warsztaty w grupach rówieśniczych)
- opiekuńczo-wychowawcze (np. korzystanie z pozaszkolnych placówek wsparcia dziennego), wyrównujące deficyty (np. terapia pedagogiczna), specjalistyczne (np. socjoterapia, psychoterapia, coaching)
- poradnictwa i konsultacji (np. psychologicznego, pedagogicznego, socjalnego)
- animacje uliczne/podwórkowe i społecznościowe
- asystenturę rodzinną
- działania społeczno-kulturalne, sportowe, artystyczne, turystyczne, rekreacyjne, upowszechniania nauki, teatralne i dramowe
- wzmacnianie uczniów zdolnych
- socjalne (np. dożywianie)
- interdyscyplinarne (np. spotkania kliniczne różnych specjalistów)
- informacyjne (np. prowadzenie informatornii i udostępnienie „Internetowego Informatora Lokalnego dla Dzielnicy Targówek”)
- szkoleniowe (np. specjalistyczne szkolenia dla kadry merytorycznej)



O AUTORKACH PODRĘCZNIKA



KAROLINA SIĘNKOWSKA

- mgr kulturoznawstwa, trenerka umiejętności miękkich (absolwentka Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych), trenerka dramy. Wiceprezeska Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA, w którym już od ponad 6 lat realizuje projekty edukacyjne, kulturalne i profilaktyczne z wykorzystaniem metody dramy stosowanej. W ramach Lokalnego Systemu Wsparcia na Targówku prowadzi diagnozy oraz warsztaty dla klas w szkołach podstawowych. Wspiera uczniów w rozwijaniu kompetencji społecznych i budowaniu dobrej atmosfery w klasie. Współpracuje przy tym aktywnie z wychowawcami klas, by działania edukacyjne były jeszcze bardziej skuteczne, a efekty długofalowe. Współprowadzi procesy Teatru Forum z grupami młodzieżowymi, w których uczestnicy dzięki formie teatralnej mają możliwość opowiedzieć o wyzwaniach, z którymi się na co dzień zmagają i wspólnie z publicznością szukać rozwiązań swoich problemów na scenie. Pasjonatka metod aktywnych w pracy z grupami (dramy, edukacyjnych escape roomów, teatru), nieustrudzona poszukiwaczka potencjałów i talentów, które pomaga odkrywać dzieciom, miłośniczka metody Porozumienia Bez Przemocy.





MAGDALENA SKORUPKA

– mgr pedagogiki specjalnej, trenerka umiejętności miękkich, edukatorka Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców, nauczycieli i wczesnego dzieciństwa, zafascynowana tym podejściem. Ukończyła m.in. Szkołę Trenerów, Studia Podyplomowe z Interwencji Kryzysowej, Terapii Pedagogicznej, a także długoterminowe szkolenia w zakresie udzielania indywidualnej pomocy psychologicznej i pracy systemowej z rodziną. Od 1997 r. zaangażowana w działalność społeczną Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci “ Szansa”. W latach 2004-2016. pełniła funkcję wiceprezeski O.T.TRAD Szansa Warszawa Ochota, zaś od 2016 r. z radością jako prezeska reprezentuje Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek. Autorka i współautorka wielu programów psychoedukacyjnych, szkoleniowych i rozwojowych, skierowanych do dzieci, rodziców, nauczycieli i osób zajmujących się szeroko rozumianym „pomaganiem”. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy szkoleniowej i konsultacyjnej z dorosłymi, prowadzeniu Warsztatów Umiejętności Wychowawczych dla rodziców, nauczycieli, kadry zarządzającej, osób dorosłych, warsztatów rozwijających umiejętności społeczne dzieci, prowadzeniu Klubu dla Rodzin z dziećmi 0-6, a także w organizowaniu obozów edukacyjno-wypoczynkowych. W projekcie LSW Targówek prowadzi warsztaty dla rodziców i kadry merytorycznej w zakresie Pozytywnej Dyscypliny, warsztaty w klasie rozwijające umiejętności emocjonalno-społeczne uczniów.





KATARZYNA LEONIEWSKA

- mgr psychologii i animacji kultury (Uniwersytet Warszawski), trenerka umiejętności miękkich (absolwentka Szkoły Treningu i Warsztatu Psychologicznego INTRA). Ukończyła liczne szkolenia z zakresu metody dramy i Teatru Uciśnionych, realizowane przez polskich i zagranicznych ekspertów. Od 2012 roku pracuje w Stowarzyszeniu Praktyków Dramy STOP-KLATKA, gdzie realizuje projekty dla dzieci, młodzieży i dorosłych z obszaru psychoedukacji, profilaktyki i edukacji kulturalnych. Prowadzi także szkolenia dla osób pracujących z grupami dotyczące wykorzystania technik dramowych w różnych obszarach tematycznych. W ramach Lokalnego Systemu Wsparcia na Targówku prowadzi diagnozy i warsztaty dla klas w szkołach podstawowych, procesy tworzenia Teatru Forum z grupami młodzieżowymi oraz zajęcia w edukacyjnych escape roomach. Współprowadzi także dwie dziecięce grupy socjoterapeutyczne. Zafascynowana edukacją poprzez twórcze działanie i doświadczenie oraz pracą procesową z grupą opartą na budowaniu relacji.





ANNA BORECKA

- mgr sztuki (absolwentka Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie, Wydział Grafiki), arteterapeutka – ukończyła studia podyplomowe na kierunku Arteterapia z elementami terapii pedagogicznej (Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie). Edukatorka Pozytywnej Dyscypliny w klasie. Ukończyła szkolenie I stopnia z Dramy Stosowanej oraz szkolenie z zakresu Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Od 2010 r. związana z Szansą. Założycielka i członkini Zarządu Oddziału Terenowego Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek - Ta Szansa. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i rodzinami. Pomysłodawczyni i realizatorka wielu projektów edukacyjno-wychowawczych, mająca doświadczenie w prowadzeniu warsztatów rodzinnych, integracyjnych, twórczych i międzypokoleniowych. W projekcie LSW Targówek prowadziła warsztaty twórcze z elementami arteterapii dla dzieci „Kuźnia Talentów” oraz warsztaty w klasach szkoły podstawowej, rozwijające umiejętności emocjonalno-społeczne uczniów.





EWELINA ŁAPIŃSKA

- mgr psychologii, ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego ze specjalizacją: psychologia wychowawcza stosowana. Studentka podyplomowych studiów filozoficznych, koordynator i realizator projektów w Oddziale Terenowym Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek - Ta Szansa. Kocha organizować, koordynować i okiełznwać chaos. W Szansie pracuje w biurze i angażuje się w okazjonalne warsztaty. Jej marzeniem jest zrealizowanie projektu dla seniorów. Uczestniczyła m.in. w konferencji "Starość jak ją widzi psychologia. Szanse rozwoju w starości" organizowanej przez Akademię Ignatianum w Krakowie, a także międzynarodowej konferencji "European Echo of Generations" w Heidelbergu. Interesuje się psychologią narracyjną, gerontologią narracyjną i warsztatami narracyjnymi dla osób starszych. W trakcie szkolenia "Skuteczna terapia osób starszych z chorobami neurodegeneracyjnymi". Koordynatorka Projektu Lokalny System Wsparcia na Targówku z ramienia Oddziału Terenowego Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek.





PROCES GRUPOWY W KLASIE

CZYM JEST I JAK MOŻEMY WSPIERAĆ KLASĘ NA KAŻDYM ETAPIE?

Każda klasa, jako grupa ludzi skupiona wokół jednego celu (w przypadku klasy szkolnej tym celem jest m.in. edukacja i socjalizacja), naturalnie podlega procesowi grupowemu. Czym jest proces grupowy? Samo słowo proces przywodzi mi na myśl trzy słowa: ruch, czas, zmienność. Charakterystyczną cechą procesu jest zmiana: pączek przeradza się w kwiat, piasek w skałę, dziewczynka w kobietę itd. Aby tak się stało, potrzebny jest czas i ruch, energia: współoddziaływanie na siebie pewnych elementów. Tak samo dzieje się w grupie. **Czy tego chcemy czy nie, jej członkowie nie są sobie obojętni (nawet jeśli myślą, że są) i oddziałują na siebie.**

Obecność w grupie angażuje nas na poziomie:

- **emocjonalnym** – współpraca z innymi lub jej brak, raz może być dla nas źródłem radości, innym razem emocjonalnego dyskomfortu
- **poznawczym** – działanie z innymi, obserwacja innych wpływa na nasz sposób postrzegania świata i jego interpretację
- **behawioralnym** – normy przyjęte w grupie regulują nasz sposób zachowania

Grupa zmienia się nieustannie – zmieniają się emocje, potrzeby i oczekiwania jej członków w odpowiedzi na zmieniające się okoliczności, w jakich znajduje się grupa. Do przykładów można zaliczyć: zmianę wychowawcy, zmianę oczekiwań nauczycieli, nowych uczniów w klasie, zmianę miejsca – nowy budynek szkolny, szkolną wycieczkę, zmianę zadań i celów grupy. Mogą





zmieniać się również sytuacje życiowe poszczególnych członków grupy: problemy rodzinne, przeprowadzka, choroby (zarówno własne, jak i członków rodziny), zmieniają się priorytety życiowe uczniów, a więc m.in. ich stopień i rodzaj zaangażowania w życie klasy, sposób wchodzenia w relacje, potrzeby, które mają w związku z funkcjonowaniem w grupie.

Zmieniają się w końcu też sami członkowie grupy – dojrzewają! Co warto wiedzieć o zmianach zachodzących w tym okresie (wpływających na zmiany w grupie):

- Bardzo dynamicznie zmienia się struktura połączeń w mózgach dzieci i nastolatków. Między piątym a dwudziestym rokiem życia z mózgu wycinane jest – pod względem neurobiologicznym, a nie fizjologicznym – wszystko, co zbędne. W tym okresie mózg jest w ciągłej przebudowie. Nastolatek kładzie się spać z innym mózgiem niż ten, z którym budzi się następnego dnia rano! To efekt intensywnej zmiany struktury systemu przetwarzającego informacje – tzw. wycinka konektywna – i nie ma sposobu, by ten proces uległ przyspieszeniu. Każda taka zmiana przekłada się na zachowanie młodego człowieka.
- Jako ostatnia w mózgu człowieka dojrzewa kora czołowa – siedlisko naszej świadomości, odpowiedzialne za racjonalne decyzje i racjonalne zarządzanie emocjami. W trakcie dojrzewania znika z niego aż 85% wszystkich połączeń. To najbardziej intensywny obszar rozwoju. Aż do zakończenia tych przemian człowiek ma dysfunkcję w obszarach świadomości i racjonalności. Oto neurobiologiczne podłoże problemów większości nastolatków.
- Okres dojrzewania to kształtowanie się nowych potrzeb w człowieku, szczególnie tych psychospołecznych. Za najważniejsze uznaje się potrzeby kontaktu emocjonalnego, sensu życia, autonomii i potrzeby seksualne (Obuchowska, 1996). Nastolatkowie będą dążyć m.in. do wyróżnienia się w grupie rówieśników i jednocześnie akceptacji grupy. Coraz częściej będą potrzebowali widzieć w działaniach, które podejmują, konkretne korzyści dla siebie, atrakcyjny cel. Zwiększy się również ich potrzeba samodzielnego decydowania o sobie.

Każda zmiana składu osobowego grupy wpływa na jej charakter, tak więc nauczyciel wchodzący do klasy zmienia ją. Z tego punktu widzenia trudno się dziwić, że u polonisty młodzież szkolna zachowuje się inaczej niż u wuefisty. Na obu lekcjach ta sama klasa mogła zmienić swoją dynamikę, proces grupowy mógł zajść trochę inaczej.



Grupa nie rozwija się bez zmiany. Warto potraktować zmianę jako szansę na rozwój grupy – dzięki temu, że wydarza się co nowego, innego niż dotychczas, mamy okazję nauczyć się czegoś nowego poprzez próbę wspólnej analizy i zrozumienia tego, co się zadziało, wyciągnięcie wniosków z danej sytuacji. A przecież najszybciej i najskuteczniej uczymy się właśnie poprzez doświadczenie!

Nowe doświadczenia, także trudne, sprawiają, że członkowie grupy mogą się lepiej poznać. Jeżeli trudne doświadczenia zostaną dojrzałe przepracowane, z pełnym szacunku uwzględnieniem uczuć i potrzeb wszystkich uczestników biorących udział w sytuacji, **mogą przyczynić się do wzmocnienia relacji w grupie.**

Warto wiedzieć, co jest naturalne dla grupy (jakie zachowania, emocje, potrzeby) na każdym z etapów, abyśmy jako **przewodnicy stada** umieli:

1. Zaakceptować to, co dzieje się w grupie - nie przestraszyć się nieoczekiwanych zmian zachowań, nie obwiniać się za istnienie tych zmian (a te niekiedy mogą wywoływać dyskomfort, zarówno u uczniów, jak i u wychowawców).
2. Wiedzieć, kiedy reagować i w jaki sposób to robić, aby mądrze wspierać grupę na danym etapie oraz pomóc jej bezpiecznie wejść do kolejnego.

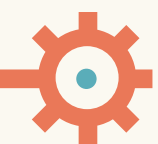
ETAPY PROCESU GRUPOWEGO ORAZ ROLA WYCHOWAWCY/NAUCZYCIELA W POSZCZEGÓLNYCH JEGO FAZACH

1. FAZA ORIENTACJI I ZALEŻNOŚCI

Rozpoczynamy budowanie grupy! Poszczególni uczestnicy poznają się wzajemnie, dokonują pierwszej płytkiej i fasadowej autoprezentacji. Próbują dowiedzieć się, jak grupa funkcjonuje, jakie panują w niej normy i zasady, sami podejmują się tworzenia reguł dotyczących bycia w grupie. W fazie tej osoby starają się określić swoje miejsce, pozycję i rolę.

Na tym etapie szczególnie często obecne są:

- **Uczucie niepewności i lęku przed odrzuceniem** – nie znamy dobrze osób tworzących grupę (w tym wychowawcy, który jest częścią grupy!),



dlatego zastanawiamy się, jak zostaniemy odebrani w grupie, co nas tu czeka, jakie są oczekiwania innych względem naszego zachowania, wyglądu itp. Czy zostaniemy przyjęci w grupie tacy, jacy naprawdę jesteśmy?

- **Potrzeba uznania, akceptacji, przynależności do grupy, bezpieczeństwa** – oczywiście są to uniwersalne potrzeby, obecne na każdym etapie życia grupy. W tej fazie są one jednak wyjątkowo silne, ważniejsze niż np. potrzeba autonomii czy wolności. Aby móc dobrze i swobodnie poczuć się w grupie, aby móc w pełni skupić się na celach (nauka), potrzebujemy wiedzieć, że grupa nas akceptuje, że jesteśmy ważną jej częścią. Członkowie grupy zrobią wiele, aby tak się właśnie stało: za wszelką cenę będą starać się dopasować do norm, które uwidaczniają się jeszcze zanim zostaną nazwane, uzgodnione i spisane. Zanim się uwidocznia i zostaną formalnie przyjęte, pewne zachowania będą ostrożnie (lub nie) testowane, aby sprawdzić, jaka jest reakcja otoczenia na nie. Czy np. głośno opowiedziany żart w trakcie lekcji jest czymś, co podoba się klasie?
- **Ograniczone zaufanie i niski stopień bezpieczeństwa** – na tym etapie uczestnicy wolą częściej mówić o świecie zewnętrznym, tj. o innych osobach i zjawiskach, niż o sobie. Wynika to z naturalnego oporu przed osobistym pokazywaniem siebie. Nie wiadomo, jak inni na to zareagują i jak to przyjmą – grupa nie ma jeszcze takich doświadczeń, a poziom zaufania i bezpieczeństwa jest niski. Na tym etapie częstsze jest ogólne zgadzanie się ze sobą niż ujawnianie różniących się poglądów, myśli, odczuć. Grupa szuka tego, co wspólne dla większości. Unika tematów i sytuacji, które mogą poróżnić klasę, wywołać silne emocje. Nawet jeśli konkretna jednostka ma inaczej niż większość, stara się dopasować do ogółu, aby zostać przyjętą i zaakceptowaną.
- **Potrzeba zabawy, śmiechu, żartowanie** – aby rozładować napięcie wywołane niepokojem i brakiem poczucia bezpieczeństwa, grupa odreagowuje często śmiechem i wygłupami.
- **Duża zależność grupy od prowadzącego/wychowawcy** – grupa oczekuje, że wychowawca zadba o bezpieczną atmosferę wśród jej członków, zaplanuje i poprowadzi proces integracji, będzie inicjatorem wszelkich działań w klasie.



Co jako opiekunowie możemy zrobić, aby na tym etapie wspierać grupę?

- Pamiętać, że jako opiekunowie jesteśmy częścią klasy, uczestniczymy w procesie grupowym!
- **Zainicjować zabawy i gry integracyjne**, które pomogą dzieciom lepiej się poznać w działaniu i rozmowie oraz rozładować napięcie spowodowane niepewnością – warto zadbać, aby proponowane ćwiczenia były jak najbardziej zróżnicowane, wykorzystywały różnorodne talenty i predyspozycje dzieci, np. zabawy ruchowe, plastyczne, muzyczne, zabawy z opowiadaniem o sobie, dramowe, z pisaniem (jesli dzieci potrafią już pisać), statyczne i dynamiczne – takie, w których będzie można głośno się pośmiać, czasami nawet pokrzyczeć i takie, które zadbają o potrzebę ciszy i skupienia. Ćwiczenia, w których uczestnicy będą odkrywać, w czym są do siebie podobni, ale również pokażą, że różniemy się i to jest OK.
- **Zebrać potrzeby i oczekiwania uczestników w związku z funkcjonowaniem w grupie**, np. pytając: Jak wyglądałaby klasa, w której dobrze byście się czuli? Co moglibyście tu robić? Jak inni zachowywaliby się wobec Was?

lub: Czego oczekujecie od innych? Czego oczekujecie od siebie? Czego oczekujecie od wychowawcy? Można zachęcić grupę do retrospekcji: jeżeli są to osoby, które mają doświadczenie bycia w innej grupie rówieśniczej – zapytać o to, czy chcą jakieś zasady z innej grupy przełożyć na pracę w naszej grupie, bo uważają, że dobrze wpływają na współpracę?

- **Pomóc w ustaleniu i spisaniu kontraktu** – na podstawie zebranych oczekiwań i potrzeb ustalacie zasady, które pomogą uczestnikom poczuć się w grupie bezpiecznie. Bardzo ważne, by zadbać o to, aby każdy w grupie mógł się wypowiedzieć w tej kwestii – zaproponował swoją zasadę lub wyraził oczekiwanie w związku z byciem w grupie (jeśli nie na forum, to np. pisząc na kartce). Pamiętaj, że Ty, jako opiekun, który jest częścią grupy, również masz prawo wyrazić swoje oczekiwania i potrzeby, zaproponować jakąś zasadę, bez której nie wyobrażasz sobie budowania dobrej atmosfery w klasie, np.: „mówimy pojedynczo”, „każdy w grupie jest ważny i jego potrzeby są brane pod uwagę”. Zostaw kontrakt otwarty – w miarę zdobywania nowych doświadczeń we współpracy będziecie mogli coś jeszcze do niego dodać albo zmodyfikować pewne zasady.



- **Zapewnić o swojej gotowości do rozmowy i wsparcia indywidualnych uczestników oraz całej grupy w sytuacjach dla nich trudnych.** Gdy sam/a będziesz miał/a wątpliwości, jak wesprzeć osoby w trudnej sytuacji, możesz skonsultować to z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Świadomość, że dorosły czuwa i jest do dyspozycji w razie problemów, bywa bardzo kojąca dla uczniów.

2. FAZA BUNTU, RÓŻNICOWANIA

O ile w fazie orientacji i zależności uczestnicy szukają podobieństw między sobą, starają się nie wychodzić przed szereg, nie ujawniać różnic, o tyle w drugiej fazie procesu grupowego zaczynają doświadczać konfliktu wewnętrznego. Nie wiedzą, na ile jeszcze mogą się otworzyć, nie zgodzić się np. z obowiązującymi nieformalnymi normami. Toczy się zmaganie pomiędzy pozostaniem w bezpiecznym miejscu, a wyraźniejszym zaangażowaniem się w zgodzie ze sobą. Odczuwalne jest napięcie w grupie spowodowane różnicami w potrzebach i oczekiwaniach. Zaczyna dochodzić do konfliktów – na początku niejawnych, bo wciąż mało jest odwagi w uczestnikach, żeby otwarcie mówić o tym, co myślą i czują. W grupie odczuwalne jest często pełne napięcia milczenie, niechęć do zaangażowania się we współpracę, pojawiają się plotki. Niejawne konflikty po jakimś czasie jednak przeradzają się w otwarte konfrontacje, co jest wynikiem tego, że zaufanie w grupie wzrosło i możliwe jest głębsze zaangażowanie.

Formują się role grupowe, tworzą podgrupy. Uczniowie zaczynają dostrzegać, że się różnią i nie ze wszystkimi jest im po drodze, dlatego szukają bezpiecznej przystani, którą właśnie jest podgrupa. Skupia ona osoby o podobnych zainteresowaniach, sposobie myślenia, podobnych temperamentach/ charakterach, podobnych potrzebach.

Cel grupy znika z horyzontu. Znaczna część energii zużywana jest na szukanie swojego miejsca w grupie, radzenie sobie z trudnymi emocjami, rozładowywanie napięcia.

Na tym etapie szczególnie częste są:

- **Sprawdzanie prowadzącego i członków grupy:** jak zareagują na próby bycia bardziej otwartym, podważanie istniejących norm w działaniu.
- **Walka o władzę i pozycję w grupie** – szczególnie lidera. Na początku przejawia się w postaci niezadowolenia i pretensji wobec prowadzącego.



go, gdyż wydaje się on najbezpieczniejszym obiektem do takich prób. Grupa może się w tej aktywności skonsolidować lub delegować konkretne osoby, które będą rzecznikami całej grupy.

- Antagonizmy wewnątrzgrupowe, konflikty.
- **Kwestionowanie istniejących zasad**, podważanie (poprzez konkretne zachowania) istniejących norm.
- **Uczucie dyskomfortu** w funkcjonowaniu w grupie.
- **Potrzeba autonomii, ekspresji siebie.**



Co jako opiekunowie możemy zrobić aby na tym etapie wspierać grupę?

- **Przygotować się na opór.**
- **Nazywać sytuacje, które widzimy i słyszymy po imieniu**, np.: „Tomku, widzę, że już trzeci raz nie stosujesz się do zasady, którą wspólnie wpisaliśmy do naszego kontraktu – przerywasz i komentujesz wypowiedzi innych.”
- **Pytać o potrzeby i uczucia w związku z zaistniałą sytuacją**, np.: „Chcę lepiej zrozumieć, co kryje się za Twoim zachowaniem. Czego w tej sytuacji potrzebujesz/potrzebujecie? Jakie masz/macie w sobie emocje?”
- **W przypadku antagonizmów wewnątrzgrupowych** – pomóc grupie zrozumieć istotę konfliktu: zauważyć go, nazwać, zachęcić do rozmowy o nim i wspólnego wypracowania rozwiązania.
- **Pomóc osobom usłyszeć się** – stworzyć przestrzeń do opowiedzenia przez osoby zaangażowane w incydent o faktach, emocjach, potrzebach i oczekiwaniach, wspierać w poszukiwaniu rozwiązania „win-win”, w którym żadna ze stron nie będzie czuła się pokrzywdzona. Pamiętajmy, że dzieci, szczególnie młodsze, mogą nie mieć wiedzy i umiejętności w zakresie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów – dopiero się tego uczą. Dlatego też będą potrzebowały wsparcia doświadczonego dorosłego, który pokaże im, że porozumienie bez przemocy jest możliwe. Jeżeli sam nie czujesz się pewnie we wspieraniu dzieci w konflikcie, poproś o pomoc psychologa lub pedagoga szkolnego. Polecamy też zapoznać się z ideą (a także przećwiczyć np. na specjalnych warsztatach dla osób pracujących z grupami) metodę minimediacji lub mikrokręgów.
- **Monitorować, czy to, na co umówiły się osoby, jest realizowane.**
- **Odwoływać się do kontraktu**, rewidować go, jeśli grupa tego potrzebuje.



- **Powiedzieć o swoim odczuciu i potrzebach**, jeśli grupa konsoliduje się przeciwko nam – nauczyciel, który otwarcie mówi o swoim emocjach i potrzebach, modeluje taki styl komunikacji w klasie.
- **Wprowadzić edukację o emocjach i sposobach konstruktywnego rozwiązywania konfliktów** – aby wzmocnić kompetencje uczniów w tym obszarze na przyszłość.

3. FAZA WSPÓŁPRACY

Efektom konstruktywnego przejścia grupy przez fazę buntu jest większe poczucie bezpieczeństwa oraz przekonanie, że możliwe jest bycie w grupie bez zakładania maski. Uczniowie mogą wyrażać nie tylko pozytywne, ale też negatywne odczucia i nie spotyka się to z odrzuceniem czy separowaniem. Cel grupy wraca na horyzont. Gdy emocje są wyciszone, gdy czujemy się bezpiecznie, kora mózgowa zaczyna lepiej pracować – stajemy się bardziej racjonalni. W grupie panuje większy stopień zaufania, chęć współpracy i angażowania się w życie klasy. Nie oznacza to oczywiście, że jedynymi emocjami w tej fazie są radość, zachwyty, entuzjazm. Nawet jeśli pojawią się konflikty (warto wiedzieć, że konflikt nie jest czymś z założenia nacechowanym negatywnie, jest naturalny – ludzie się od siebie różnią i to normalne, że nie zawsze będą się zgadzać) i związane z nimi trudne emocje, grupa będzie starała się znaleźć rozwiązanie, a jeśli będzie to ponad siły i możliwości uczniów, zgłoszą się o pomoc do wychowawcy (to sprawdzian dla nas – na ile nasi podopieczni nam ufają w tej kwestii i wierzą, że realnie możemy im pomóc). Uczestnicy widzą już, że się różnią, ale zaczynają dostrzegać wartość swojej różnorodności, korzystają z niej jako grupa.

Rodzą się pierwsze głębsze relacje, przyjaźnie.

Na tym etapie szczególnie częste są:

- **Uczucie względnego spokoju** (przynajmniej w związku z relacjami w klasie).
- **Potrzeba działania, współpracy, zabawy, realizacji celów, dzielenia się.**
- **Identyfikacja z grupą**, traktowanie siebie jako ważnej części całości.

Co jako opiekunowie możemy zrobić, aby na tym etapie wspierać grupę?

- **Towarzyszyć uczniom** – być blisko, ale dawać coraz więcej przestrzeni, pozwalać uczestnikom uniezależniać się od siebie, brać odpowiedzialność



za różne zadania. Służyć wsparciem, gdy pojawią się pytania i problemy.

- **Motywować grupę, doceniać jej zaangażowanie** – jako całości i jako poszczególnych osób ją tworzących.
- **Przypominać o wartości współpracy** i korzystania z zasobów różnych osób.
- **Przyglądać się konfliktom w klasie**, dawać przestrzeń do ich samodzielnego rozwiązania przez uczniów. Gdy sytuacja robi się poważniejsza, interweniować, rozmawiać z obiema stronami.
- **Dawać rzetelną informację zwrotną o działaniu grupy** – doceniać za mocne strony, wskazywać kierunki do rozwoju.

4. FAZA KOŃCOWA

Jest to etap, w którym wiemy, że czas rozwiązania grupy jest bliski. Może się tak dziać, kiedy kończy się jakiś etap szkolny (podstawówka) i cykl całej grupy się domyka, gdy grupa się dzieli lub część osób odchodzi. To etap podsumowań, domykania wspólnych działań, żegnania się. Uczestnicy dzielą się tym, co ich satysfakcjonowało we współpracy, co najmilej wspominają, a co nie spełniło ich oczekiwań. Panuje atmosfera wdzięczności wyrażanej innym członkom grupy i żalu związanego z rozstaniem. Jednocześnie pojawiają się nowe cele, nadzieje, oczekiwania, potrzeby i plany związane z przyszłością. W zależności od tego, jak uczestnicy czuli się w grupie i na ile spełniła ona ich oczekiwania, mogą występować różne uczucia: radość, ekscytacja, poczucie ulgi, nadzieja, smutek, złość, tęsknota. W fazie tej jako przejaw niechęci przed końcem może występować mniejsze zaangażowanie i otwartość. Niezgodą na koniec bywa aktywność w kierunku podtrzymania znajomości – pomysły na spotkania i utrzymywanie kontaktu. Osoby, które nie odnalazły swojego miejsca w grupie i nie czuły się tu dobrze, mogą być bardziej zakotwiczone w przyszłości – z mniejszą chęcią będą wspominać i podsumowywać, chętniej będą snuły plany na przyszłość, ciesząc się ze zmiany.

Na tym etapie szczególnie częste są:

- Mieszanka różnych, często skrajnych emocji: lęk przed rozstaniem, ekscytacja związana ze zmianą, ulga w związku ze zbliżającym się zakończeniem pewnego etapu. Rodzaj odczuwanych emocji będzie związany z indywidualnym poczuciem integracji z klasą.



- Idealizacja wydarzeń z przeszłości w obliczu wizji braku wspólnej przyszłości jako grupy.
- Spadek energii i motywacji do działania.
- Potrzeba dziękowania, doceniania innych.
- Potrzeba uroczystego domknięcia procesu.

Co jako opiekunowie możemy zrobić aby na tym etapie wspierać grupę?

- **Umożliwić podzielenie się informacją zwrotną:** zarówno tym, co było dla nas satysfakcjonujące w procesie grupowym, jak i tym, co było trudne.
- **Zachęcić do wyrażenia osobistych podziękowań za indywidualny wkład poszczególnych osób.** Jako wychowawcy również możemy to zrobić, np.: przygotować spersonalizowane dyplomy z podziękowaniami za konkretny wkład w życie klasy.
- **Zaplanować z klasą sposób uroczystego domknięcia procesu** – nie chodzi o oficjalne zakończenie roku w szkole. Niech to będzie coś tylko dla Was! Wydarzenie odpowiadające na potrzeby uczniów, np. pożegnalne ognisko, piknik w parku, wspólne wyjście na pizzę, nocowanie w szkole czy godzina wychowawcza, podczas której zrobicie coś wyjątkowego: przygotujecie poczęstunek, obejrzyjecie wspólnie klasowe zdjęcia, zrobicie rundkę podsumowującą i podziękujecie sobie nawzajem.
- **Pytać o emocje i potrzeby uczniów** w związku z wizją zbliżającego się zakończenia.
- **Gdy z klasy odchodzą poszczególne osoby – zachęć pozostałych uczniów do przygotowania pozytywnego,** wzmacniającego, ale jednocześnie szczerego komunikatu, który wręczą (w wybranej przez Was formie) odchodzącym osobom (i sam też to zrób!).

PROCES GRUPOWY W SZKOLE ON-LINE

Gdy członkowie grupy nie mają ze sobą kontaktu (zarówno tego „w realu”, jak i w rzeczywistości on-line), proces grupowy zostaje zawieszony. **Gdy po jakimś czasie grupa wróci do szkoły, bardzo prawdopodobne jest to, że będzie potrzebowała przejść ponownie przez wszystkie etapy, poczynając od fazy orientacji i zależności.** Dotychczasowe relacje mogą ulec rozluźnieniu, a co za tym idzie, uczestnicy znów mogą poczuć się niepewnie i na nowo poszukiwać swojego miejsca w grupie. **Rolą wychowawcy bę-**



dzie wówczas zainicjowanie reintegracji, ponowne ustalenie kontraktu z klasą, budowanie na nowo atmosfery bezpieczeństwa i zaufania.

To samo może dziać się wtedy, gdy do klasy dołączą nowe osoby – mamy do czynienia wówczas z narodzinami nowej grupy. Zarówno osoby, które dołączają, jak i reszta osób w klasie, mogą czuć się niepewnie, szukać dla siebie nowego miejsca w grupie, sprawdzać elastyczność przyjętych norm, testować nowe zachowania, wyczuwać siebie nawzajem.

Gdy grupa ma ze sobą kontakt tylko w rzeczywistości wirtualnej (tak jak w obecnym czasie pandemii), **proces grupowy toczy się dalej**. Być może zmieni się jego dynamika i intensywność, pojawią się nowe potrzeby wśród uczestników, ale cały czas istnieje. Mówię tu zarówno o kontakcie formalnym (lekcje on-line), jak i nieformalnym (klasowe grupy na FB, messengerze, indywidualna wymiana komunikatów zapośredniczonych). **Jako wychowawcy musimy pamiętać, że w tej rzeczywistości również możemy i powinniśmy wspierać grupę w budowaniu wartościowych relacji oraz poczucia przynależności jej członków do grupy.**

- **Nie odpuszczaj godzin wychowawczych** – właśnie teraz, jak nigdy dotąd, Twoi uczniowie potrzebują dobrego kontaktu z innymi rówieśnikami. Wykorzystaj każdy moment (nawet na początku lekcji) do sprawdzenia, w jakim nastroju są Twoi uczniowie, czego potrzebują. Daj im znać, że mimo iż zmieniły się warunki, wciąż są dla Ciebie ważni i chcesz zadbać o budowanie dobrych relacji.
- **Wprowadzaj krótsze i dłuższe ćwiczenia integracyjne**, w których uczestnicy opowiedzą więcej o sobie, poznają się lepiej w tej nowej rzeczywistości, porozmawiają o tym, co w nich żywe, zrobią coś wspólnie.
- **Zachęcaj do kontaktu również poza zajęciami** – zadawaj ćwiczenia wymagające współpracy i kontaktu z innymi, również poza lekcjami.
- **Reaguj na akty cyberprzemocy i wykluczenie** – nawet jeśli nie dzieje się to na Twoich zajęciach. Grupa jest grupą również po lekcjach. To, co dzieje się podczas tzw. „drugiego życia”, jest ważną częścią procesu grupowego. Nie wszystko możesz oczywiście monitorować, jednak nie zamykaj oczu, jeśli widzisz lub słyszysz od kogoś, że któryś z uczniów w klasie jest krzywdzony, wykluczany lub istnieje prawdopodobieństwo, że może tak być. Zbadaj sprawę – porozmawiaj zarówno ze świadkami, oso-



bą doświadczającą przemocy, jak i ze sprawcami. Przypomnij uczniom o tym, że wciąż obowiązuje nas kontrakt klasowy, jak również regulamin szkolny. Wyciągaj konsekwencje. Działaj stanowczo, ale z szacunkiem i empatią dla ucznia.

Jeżeli chcesz pogłębić swoją wiedzę o nauczaniu i prowadzeniu klasy on-line, zachęcamy Cię do zapoznania się z publikacją *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID -19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele* pod red. prof. UAM dr hab. Jacka Pyżalskiego

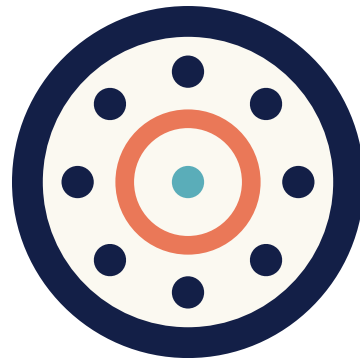
Do pobrania na: <https://zdalnie.edu-akcja.pl/pobierz-ksiazke/>

Bibliografia:

Filmy: *Zrozumieć nastolatka cz. 1 i cz. 2* na kanale Neurodydaktyka doktora Kaczmarzyka: <https://www.youtube.com/channel/UC45IILIUPxiOZk4tQ6ylpTw>, 2018.

Kozak A., *Proces grupowy. Poradnik dla trenerów, nauczycieli i wykładowców*, Gliwice 2014.

Obuchowska I., *Drogi dorastania - psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*, Warszawa 1996.





BUDOWANIE ZESPOŁU KLASOWEGO

CO JAKO NAUCZYCIEL/WYCHOWAWCA POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O BUDOWANIU ZESPOŁU KLASOWEGO?

Jak budować zespoły klasowe?

Podstawą budowania zespołu jest jego INTEGRACJA. Definicja tego pojęcia (od łac. *integrare* - scalić) oznacza proces scalania się różnych osób, jak również proces dostosowywania do siebie nawzajem zachowań ludzi w grupie. Proces integracji pomaga przejść jednostkom we wspólnotę/grupę osób, które się znają i choćby w minimalnym stopniu nawiązały więzi i relacje. **Celem integracji jest scalenie, połączenie w grupę osób, które mają razem coś zrobić lub czegoś doświadczyć.** W procesie grupowym ma ona niezwykle ważną rolę, bowiem dobrze przeprowadzana wpływa na:

- tworzenie klimatu zaufania i bezpieczeństwa w grupie,
- rozwijanie komunikacji i współpracy,
- poznawanie się uczestników nawzajem przez zdobywanie ich wiedzy na temat siebie, a także poznanie mocnych stron, potencjału, oczekiwań,
- otwieranie osób na gotowość do działania i wyzwań,
- nabywanie umiejętności emocjonalno-społecznych.

Stwarzając klasie warunki do integracji, uruchamiamy proces grupowy, przełamujemy bariery, stereotypy (np. dobry uczeń – zły uczeń, grzeczny – niegrzeczny), obawy i różnice pomiędzy jego członkami (np. dzieci mające kłopoty w nauce mogą pokazać się w „innym świetle”, pokazać swoje zasoby, mocne strony). Stosowanie metod integracyjnych umożliwia zmniejszenie

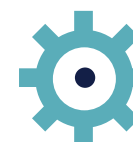


obaw i dystansu, sprzyja nawiązywaniu więzi, nadaje porządek pierwszym trudnym krokom we wzajemnym kontakcie. Podstawą jest, aby każdy uczeń mógł zaistnieć w grupie i zaznaczyć swoją obecność. Budowaniu klimatu w grupie sprzyja zabawa, a w niej doświadczanie radości, zadowolenie z poznawania siebie i innych, relaks i rozluźnienie.

Integracja – kiedy?

Na każdym etapie edukacji – pamiętając o tym, że uczniowie zmieniają się. Zmieniają swoje poglądy, przyjaźnie, zainteresowania itp. W szkole zazwyczaj intensywniej wykorzystuje się do tego początek i koniec roku szkolnego. Systematyczne przeprowadzanie ćwiczeń i zabaw integracyjnych buduje nam zgrany zespół. Dążeniem każdego wychowawcy zapewne jest tzw. „zgranie klasy” poprzez tworzenie warunków do wspólnego przeżywania sukcesów i porażek bez ryzyka ośmieszenia czy wykluczenia. Integracja zaś to złożony proces bycia razem (przeżywania, współodczuwania) i współpracy, który zaczyna się od pierwszego spotkania i trwa ciągle. **Realizacja pojedynczych ćwiczeń integracyjnych na początku i końcu roku nie zastąpi długiego procesu integracji, o którym należy pamiętać i który warto wspierać w toku całego działania** (również w przestrzeni on-line).

Podstawy teoretyczne integracji – 5 fundamentów Pozytywnej Dyscypliny



1. Przynależność i znaczenie

Podstawowym założeniem Pozytywnej Dyscypliny jest: „Każdy człowiek chce czuć, że przynależy i ma znaczenie”. Ojcem Pozytywnej Dyscypliny był Alfred Adler, który uważał, że człowiek jest istotą społeczną, stąd wszelkie nasze zachowania (nawet nieodpowiednie) są uporządkowane, celowe oraz ukierunkowane na uzyskanie akceptacji społecznej. Dzieci, jak i dorośli, chcą czuć, że przynależą do grupy – rodziny, klasy, społeczności i są tam ważni, czyli chciani, kochani, akceptowani. Co to oznacza dla Twoich uczniów? Każdy z nich – również ten, który zachowuje się niewłaściwie – robi to po to, aby poczuć tę łączność i przynależność.

2. Uprzejmość (osoba) i stanowczość (problem)

Pozytywna Dyscyplina jest jednocześnie pełna szacunku i wymagająca, miękka i zdecydowana w tym samym czasie, czyli twarda dla problemu i „miękka” (życzliwa, uprzejma, rozumiejąca) dla osoby.





3. Długofalowość

Jest skuteczna długofalowo: w każdej sytuacji bierze pod uwagę to, co dziecko czuje, myśli, czego się uczy i jakie podejmuje decyzje o sobie samym i o swoim świecie, jak decyduje się postępować w przyszłości, aby przetrwać i odnosić sukcesy.

4. Umiejętności życiowe i społeczne

Kolejnym ważnym fundamentem tego podejścia jest budowanie w codziennych sytuacjach kompetencji społecznych i życiowych dzieci (z nastawieniem na szacunek, dbanie o innych, rozwiązywanie problemów, współpracę oraz umiejętności wnoszenia wkładu i bycia pożytecznym np. w szkole).

5. Poczucie własnej wartości, kompetencji

Pozytywna Dyscyplina zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne i kompetentne. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii.

Pracując z zespołem klasowym, integrując go, możemy stwarzać warunki do tego, aby dzieci czuły się kompetentne, ważne, aby czuły się częścią grupy. Będą wtedy lepiej funkcjonować i czerpać radość z procesu nauki.

O czym warto pamiętać, budując zespół klasowy, wspierając jego integrację?

1. Zaplanuj proces integrowania swojej grupy przez cały rok.
2. Stopniowanie „odkrywania siebie”. Najpierw zabawy ułatwiające wejście w grupę, poznanie nowego otoczenia, poznanie imion, dopiero później coraz bardziej zaawansowane ćwiczenia wykorzystujące eksponowanie podobieństw i różnic w grupie, ułatwiające ekspresję siebie i emocji, zabawy umożliwiające samoocenę, poznanie własnej hierarchii wartości, mocnych stron uczestników. Wykorzystanie różnych aktywności, w tym np.: elementy zabaw ruchowych, rozluźniających, drama, gry terenowe itp.
3. Wyznacz sobie cel: Po co to robię? Co chcę osiągnąć?
4. Określ charakter grupy: Co uczniowie wiedzą o sobie? Na jakim etapie integracji jest ta grupa? Jakie są przyjaźnie w grupie? Co i jak mogę robić, aby umożliwić uczniom poznanie każdego członka klasy poprzez wspólną pracę/aktywności?



5. Przygotuj zaplecze techniczne: materiały, sala, czas, scenariusz.
6. Uważnie obserwuj, wnikliwie słuchaj, dawaj konkretne informacje zwrotne. Spróbuj używać języka faktów, emocji, potrzeb.
7. Pamiętaj o 5 fundamentach Pozytywnej Dyscypliny. Czy uczniowie czuli się ważną częścią grupy? Czy byłam/em dla nich uprzejma/y i stanowcza/y? Jakie umiejętności społeczne i życiowe budowałam/em? Czy czuły się kompetentne? Jak wzmacniałam/em ich poczucie własnej wartości?
8. Pamiętaj o rundach początkowych i kończących zajęcia: pozwól uczniom zabrać głos (Moje wrażenia, co mi się podobało? Co było ważne? Czego się nauczyłam/em?). Pamiętaj o dobrowolności wypowiedzi.
9. Stosuj rundy doceniania (opisane w ćwiczenia poniżej) – ucz dzieci koncentrowania się na pozytywach, mocnych stronach.
10. Używaj poczucia humoru! Uśmiechnij się!
11. Daj prawo do popełniania błędów. W ślad za Pozytywną Dyscypliną: „Błędy są najlepszą lekcją do nauki.”

Podsumowanie:

- Integracja jest ważną częścią budowania zespołu klasowego.
- Integracja jest procesem ciągłym, który pozwala nam lepiej poznać uczniów.
- Pamiętaj o 5 fundamentach Pozytywnej Dyscypliny, a przede wszystkim o tym, by na bieżąco monitorować, czy Twoje podejście do uczniów w każdym momencie sprzyja budowaniu wśród nich poczucia przynależności i znaczenia.

Bibliografia:

Bogucka J., Kościelska M., Wychowanie i nauczanie integracyjne, Warszawa 1994.
Nelsen J., Lott L., Glenn S., Pozytywna dyscyplina w klasie, Milanówek 2017.





ĆWICZENIA

1. WSZYSCY, KTÓRZY TAK JAK JA...



Cel:

- Budowanie w uczniach poczucia przynależności do grupy.
- Odnalezienie wspólnych cech i zainteresowań wśród rówieśników.
- Dobra wspólna zabawa oraz tzw. przełamanie lodów.
- Dodatkowo podczas gry dzieci zamieniają się miejscami, więc gra stanowi aktywność ruchową i rozluźnia uczestników, co sprzyja ich integracji.



Potrzebne materiały: krąg z krzeseł

Przebieg ćwiczenia:

Ustawiamy krzesła w kręgu tak, aby dla jednej osoby brakowało miejsca – na początku może to być nauczyciel, który staje wewnątrz kręgu. Osoba ta mówi zdanie: „**Wszyscy, którzy tak jak ja mają/lubią...** (np. mają brata, lubią pizzę, noszą okulary, najbardziej lubią matematykę)”. Pozostali uczestnicy, którzy zgadzają się z tym zdaniem, wstają i szukają nowego miejsca. Uwaga! Nie można siadać na tym samym krześle lub tym znajdującym się po lewej i prawej stronie. Naturalnie dla jednej osoby zabraknie miejsca. Stojąc na środku, ponownie dokańcza ona wypowiedź według własnej koncepcji „Wszyscy, którzy tak jak ja...” i zabawa się powtarza.





Wersja on-line:

„Lubię, kiedy” Rysujemy prosty kwiat (załącznik nr 1).

Prosimy dzieci, aby uzupełniły poszczególne płatki z pytaniami:

„Podczas lekcji najbardziej lubię...”

„Po lekcjach najbardziej lubię...”

„Lubię, kiedy moja Pani...”

„Nie lubię, kiedy w szkole/podczas zajęć...”

Możemy to napisać lub narysować najprościej, jak potrafimy. Kolejnym etapem ćwiczenia jest znalezienie uczniów, którzy mają podobne odpowiedzi do nas. Każdy uczeń prezentuje swoją pracę i opowiada o niej. Jeśli mamy to samo, stawiamy kropkę na swojej pracy. Na koniec liczymy, ile mamy kropek łącznie.



Ważne wskazówki:

- Podczas tej zabawy warto zwrócić uwagę uczniów na podobieństwa, które nas łączą i różnice, które nas wyróżniają i sprawiają, że jesteśmy wyjątkowi i tak samo ważni.
- Nie wzmocnimy rywalizacji, bowiem każdy tu czuje się WYGRANY.
- Celem nie jest uzbieranie jak największej liczby kropek, tylko uświadomienie sobie, że w niektórych sprawach jesteśmy do siebie podobni, a w innych się od siebie różnimy.
- Ćwiczenie świetnie sprawdza się w każdej grupie wiekowej (nawet wśród dorosłych), często wykorzystywane przez nas podczas warsztatów z dziećmi i rodzicami.
- Ćwiczenie (szczególnie podczas warsztatu w bezpośrednim kontakcie) podnosi poziom energii uczestników.





2. RUNDA DOCENIENIA



Cel:

- Pokazać uczniom i przećwiczyć z nimi proces mówienia i przyjmowania komplementów.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości uczniów.
- Zwrócenie uwagi uczniów na nasze zasoby/pozytywy/mocne strony oraz komunikowanie tego rówieśnikom.



Potrzebne materiały:

woreczek, przygotowane losy z imieniem i nazwiskiem każdego ucznia

Przebieg ćwiczenia:

Usiądź z uczniami w kręgu na końcu sali.

I wariant: Poproś uczniów, aby każdy powiedział, za co docenia swojego sąsiada po prawej stronie. Dostłownie w jednym zdaniu.

II wariant: Przygotuj woreczek z losami, niech każdy wylosuje imię jednego z kolegów/koleżanek z klasy i po kolei powie, za co docenia tę osobę.

III wariant: Jeśli widzisz w uczniach duży opór przed wypowiedaniem się o kolegach i koleżankach, możesz zacząć od tego, aby każdy powiedział, za co docenia samego siebie lub za co chciałaby być doceniony, wyróżniony.



Wersja on-line:

Na prywatnym czacie możesz napisać każdemu uczniowi, kogo wylosował lub powiedzieć, że każdy komplementuje osobę, która jest pod nim na liście obecności wg. określonych zasad. Uczniowie mają ogromną potrzebę uwa-



gi, często piszą na czacie, mimo że nie powinni. Modyfikacja ta pozwala im na zaspokojenie tej potrzeby.



Ważne wskazówki:

- To ćwiczenie warto powtarzać cyklicznie, w różnych wariantach. Z każdym następnym razem uczniom będzie coraz łatwiej komplementować i przyjmować komplementy od innych.
- Ważne jest, aby uczniowie z czasem nauczyli się doceniać siebie nawzajem za konkretne działania/zachowania i cechy. Na początku zdarzają się sformułowania: „Doceniam Cię, bo jesteś fajny”. Warto wówczas rozwinąć to i dopytać, a co takiego fajnego ta osoba zrobiła.
- Pamiętaj, aby zwrócić uwagę w tym ćwiczeniu również na podziękowanie za powiedziane słowa – każda doceniona osoba może wyrazić to na głos (w ten sposób ćwiczymy kompetencje).
- Jeśli jest dziecko, które nie umie znaleźć u siebie lub u kolegi pozytywów, warto zachęcić pozostałych uczniów do pomocy i wyrażenia swojej pozytywnej opinii.
- Warto zwrócić również uwagę, że każdy z nas ma mocne i słabe punkty. Nie ma osoby, u której nie znajdziemy czegoś dobrego.
- Warto podsumować i porozmawiać o tym, jak się czujemy, gdy słyszymy wzmacniające nas słowa.





3. DZIEŃ ANIOŁA



Cel:

- Pokazanie uczniom jak wiele radości może nam dać obdarowywanie innych.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości uczniów.
- Budowanie odpowiedzialności za podjęte zobowiązania, uważności na innych oraz integracja.
- Podobnie jak w ćwiczeniu „Rudna doceniania” satysfakcję i radość może dać nam otrzymywanie, ale również dawanie.



Potrzebne materiały:

dowolne materiały plastyczne, dostępne w domu, (bez potrzeby kupowania)

Przebieg ćwiczenia:

Zorganizujcie w klasie „Dzień Anioła” (może to być z okazji jakiegoś wydarzenia). Każdy uczeń losuje jedną osobę z klasy – najlepiej, jeśli nauczyciel również bierze udział w zabawie. Ważne jest, aby zachować swój los w tajemnicy. Jeśli ktoś wylosuje siebie, wymienia los. Zadaniem każdego uczestnika jest przygotowanie jakiejś miłej niespodzianki lub zrobienie dobrego uczynku dla osoby, którą wylosował. Obdarowanie ma nastąpić w tajemniczych okolicznościach (tak, aby obdarowany nie wiedział, kto jest jego Aniołem). Następnego dnia lub pod koniec tygodnia usiądźcie w kręgu – niech każdy opowie, co miłego spotkało go w tym dniu/tygodniu i czy ma pomysłu, kto mógł być jego „Aniołem”.





Wersja on-line:

Podczas pracy zdalnej możesz przenieść to zadanie i poprosić uczniów, aby każdy przygotował list/laurkę dla wylosowanej osoby i wysłał ją pocztą na adres ucznia (lub jeśli uważasz, że Twoi uczniowie nie mają takiej możliwości, można zrobić zdjęcie pracy i wysłać ją za pomocą maila).



Ważne wskazówki:

- Ważne jest, aby nie były to żadne dobra materialne, unikamy zakupu słodczy itp.
- Nawet jeśli uczniowie „wygadają się”, kto kogo ma, nie przerywaj zabawy.
- Ważne jest, aby każdy uczeń został obdarowany. Jeśli wiesz, że któryś z Twoich uczniów będzie miał trudność w wykonaniu tego zadania, spróbuj z nim porozmawiać i podpowiedzieć, co może zrobić dla wylosowanej osoby.
- Jeśli jakiś uczeń nie wykona zadania, porozmawiaj z nim, co było tego powodem. Można też (w kręgu) zapytać osoby, które nie zostały obdarowane, jak się czują. Ważne jednak, by uniknąć „linczu” oraz presji emocjonalnej na osobie, która nie wykonała zadania. Można zaproponować pomoc, umówić się z nią na dodatkowy dzień itp.
- Warto podsumować i zwrócić uwagę uczniów, ile mogą znaczyć małe gesty.



4. TWORZENIE WSPÓLNEJ OPOWIEŚCI



Cel:

• Ćwiczenie współpracy i umiejętności słuchania, rozwijanie kreatywności uczniów.



Potrzebne materiały:

karty z obrazkami, np. Dixit lub Karty Milowe, opcjonalnie: karteczki ze słowami (tyle, ile jest dzieci w klasie)

Przebieg ćwiczenia:

Uczniowie razem z wychowawcą siedzą w kręgu. Na środku rozłożone są karty z obrazkami lub kartoniki ze słowami. Wychowawca prosi uczniów, aby każdy wziął sobie jedną kartę do ręki. On również bierze jedną kartę. Za chwilę stworzymy wspólną opowieść. Każdy będzie dopowiadał jedno zdanie do tego, co już usłyszał. W tym ćwiczeniu ważne jest, abyśmy uważnie słuchali osób, które są przed nami, aby wiedzieć, w jakim momencie opowieści jesteśmy i co możemy do tego dodać, aby rozwinąć historię. Ważne jest, aby zdanie, które ułożymy, było zainspirowane obrazkiem widniejącym na karcie (lub zawierało słowo, które trzymamy w dłoni).

Wychowawca może zacząć, wypowiadając pierwsze zdanie zainspirowane swoją kartą. Puszczą kolejkę w prawo albo w lewo. Kolejne osoby dopowiadają po jednym zdaniu.

Możemy wprowadzić na początku jakiś motyw przewodni i wylosować z worka słowo, które będzie wskazywało kierunek, w którym mamy podążać, np. gatunek historii: komedia, horror, fantasy lub gotowy tytuł: Magiczna skrzynia, Nieoczekiwane spotkanie, Niezwykłe życie psa Tymka itd.

Inna wersja ćwiczenia: dopowiadanie po jednym słowie! Każda kolejna osoba powtarza wszystkie słowa, które już się pojawiły i dopowiada swoje, pamiętając o tym, że budujemy historię, więc słowa muszą się ze sobą łączyć. Tę wersję ćwiczenia polecamy w mniejszych grupach, przy np. 25 osobowej klasie uczniowie będący dalej w kolejce mogą mieć duże trudności z powtórzeniem tego, co usłyszeli. Może to rodzić frustrację, ale też znużenie. W grupach do 15 osób może to być dobre ćwiczenie nie tylko na kreatyw-



ność, słuchanie siebie nawzajem, ale również na pamięć!

Gdy zakończymy opowiadanie historii, nadajmy jej tytuł (jeśli nie skorzystaliśmy z opcji losowania inspiracji w postaci tytułu). Podziękujmy sobie za tworzenie: przybijmy piątki, zbliźmy wszystkie dłonie do siebie i na „trzy cztery” podnieśmy je, wykrzykując tytuł naszej historii.

W trakcie ćwiczenia możemy nagrywać na dyktafon historię, aby móc ją potem spisać i np. zawiesić w widocznym miejscu w klasie albo dać dzieciom wydrukowaną na pamiątkę – jako wspólne dzieło klasy.



Wersja on-line:

Na stronie wordwall.net możesz przygotować narzędzia, np. koło fortuny do losowania słów lub obrazków, które będą inspirować dzieci do stworzenia historii. Jeśli decydujecie się na opowiadanie historii po jednym słowie, nie musicie robić losowania dla każdego ucznia. Możecie tylko wylosować motyw przewodni, np. bohatera, gatunek albo miejsce, w którym będzie działa się historia. Przed przystąpieniem do opowiadania ustal z uczniami kolejność wypowiedziania się. Możesz również nagrać wasze ćwiczenie, aby potem je spisać i wysłać uczniom na pamiątkę.



Ważne wskazówki:

- Przypominaj dzieciom o tym, że choć może na początku miały inny pomysł na historię, to zadaniem kolejnej osoby jest zaakceptowanie tego, co zostało już powiedziane i dodanie czegoś od siebie. Nie możemy zmieniać wcześniejszych elementów opowieści.
- Reaguj, gdy słyszysz, że w historii pojawiają się niebezpieczne tematy: przemoc, wątki seksualne, wyśmiewanie się z kogoś, upokarzanie, wulgaryzmy. Poproś wówczas o zmianę tematu lub słów.
- Pewne tematy, wątki mogą wydawać nam się nie na miejscu, np. fekalia. Są to jednak tematy, które interesują dzieci. Jeżeli uczniowie głównym bohaterem ustanowią kupowego potwora - bądź wyrozumiały. Reaguj wtedy, gdy uznasz, że wątek ten pojawia się za często lub rozprasza uczniów (powoduje tzw. zbiorową głupawkę), odwodzi dzieci od celu ćwiczenia: tworzenia WSPÓLNEJ spójnej historii.
- Zachęcam do dawania wolności dzieciom w tworzeniu - historia nie musi być moralitetem, pięknie językowo skonstruowaną opowieścią. Celem jest ćwiczenie współpracy, umiejętności słuchania i działania we wspólnym celu. To przede wszystkim dzieciom ma się podobać sam proces, jak i efekt tworzenia.





5. GIEŁDA TALENTÓW



Cel:

- Lepsze poznanie się uczniów, budowanie sieci wzajemnej wymiany umiejętności pomiędzy uczniami.



Potrzebne materiały:

kartki, kredki

Przebieg ćwiczenia:

Ćwiczenie można zacząć od wprowadzenia pojęcia TALENT.

Czym jest talent?

Jakie znacie talenty?

Talent to coś, co lubimy robić. Kiedy to robimy, czujemy się szczęśliwi i robienie tego przychodzi nam z łatwością, robimy to dobrze (nie idealnie, bo nie ma ludzi idealnych). Można omówić kilka talentów, np. śpiewanie, granie na instrumencie, pisanie, malowanie, talent sportowy: szybkie bieganie, spryt w grach zespołowych itd.

Warto poruszyć również wątek talentów mniej popularnych, ale równie ważnych, jak: umiejętność uważnego słuchania innych, poczucie humoru i związana z nim umiejętność rozbawiania innych, pomagania, rozwiązywania konfliktów, sprzątania, opiekowania się zwierzętami lub roślinami, talent do współpracy, liderowania w grupie itd.

Poproś każdego uczestnika, żeby zastanowił się, jakie talenty posiada (może być kilka). Co lubi robić, czym się interesuje, co dobrze mu wychodzi? Warto wspomnieć, że każdy bez wyjątku posiada jakiś talent. Czasami trudno nam go odkryć, co nie oznacza, że go nie mamy. Trzeba uważnie i cierpliwie szukać i odkrywać swoje możliwości.



Drugi etap ćwiczenia to zastanowienie się, w jaki sposób mogę podzielić się swoim talentem z innymi osobami w klasie. Np. jeśli lubię i umiem rysować konie, mogę udzielić komuś lekcji, jak to robić albo narysować dla niego obrazek na zamówienie. Jeżeli jestem dobry w liczeniu, mogę zaproponować, że pomogę komuś w lekcjach z matematyki. Jeżeli uważam, że jestem dobrym słuchaczem i lubię pomagać innym, mogę zaproponować rozmowę, gdy ktoś będzie miał problem i będzie chciał się wygadać. Na warsztatach, które prowadziliśmy pojawił się talent do... masażu. Chłopiec zaproponował, że gdy ktoś poczuje się spięty, może przyjść do niego na przerwie, a on zrobi mu masaż karku i ramion. Do ucznia na przerwie ustawiła się bardzo długa kolejka.

Warto podać kilka przykładów, by pobudzić twórcze myślenie uczestników o swoim talencie.

Jako wychowawca również możesz podzielić się swoim talentem i zaproponować jakiś rodzaj usługi.

Każdy uczestnik wykonuje plakat swojego talentu z informacją, w jaki sposób może się nim podzielić z innymi. Uczestnicy prezentują swoje plakaty. Zachęć do zadawania pytań osobie prezentującej swój talent, aby koledzy mieli jasność, z czym mogą się do tej osoby zwrócić.

Gotowe plakaty powieście w widocznym miejscu w klasie lub jako wychowawca spisz wszystkie usługi z imionami dzieci na dużym brystolu – tak, aby pamiętały do kogo i z czym mogą się zwrócić.

Wersja on-line:

Modyfikacji może ulec pytanie: w jaki sposób możesz podzielić się swoim talentem w obecnym czasie – na odległość? Może możesz komuś coś wysłać pocztą, np. rysunek? Może możesz zadzwonić i porozmawiać z kimś, komu jest smutno? Może możesz nagrać krótki filmik instruktażowy, jak narysować konia i wysłać mailem? Może możesz z kimś połączyć się na Skype (albo na innym komunikatorze z kamerką) i opowiedzieć ciekawe historie, np. o dinozaurach, którymi się pasjonujesz albo pokazać, jak zrobić pyszne i zdrowe sałatki? Może możesz komuś wysłać listę ciekawych książek, filmów, aplikacji i gier?

Daj dzieciom czas na zastanowienie się. Możesz nawet odłożyć prezentację talentów i pomysłów oraz dzielenie się nimi na kolejne spotkanie. W międzyczasie dzieci mogą się zastanowić, porozmawiać z rodzicami o możliwo-



ściach, jakie mają w zdalnym dzieleniu się talentami. Sprawdź, czy uczniowie wiedzą, jak skontaktować się z innymi dziećmi poza zajęciami. Możesz wcześniej napisać do rodziców uczniów, przedstawiając im pomysł na zajęcia i poprosić o podanie preferowanego rodzaju kontaktu – numeru telefonu, maila, messenger, który umieścisz na waszej liście talentów przy imieniu i nazwisku konkretnego ucznia.



Ważne wskazówki:

- Ćwiczenie można zrobić również z uczniami starszymi, np. z klas IV-VI.
- Pytaj regularnie, czy ktoś skorzystał z pomocy innej osoby w klasie. Jeśli tak, niech podzielą się swoim doświadczeniem, opowiedzą o wrażeniach - zarówno osoba, która skorzystała z pomocy, jak i ta, która pomogła.
- Regularnie zachęcaj do korzystania ze wsparcia innych osób, przypominaj o Waszej liście talentów.





1. CO SIĘ WE MNIE ZMIENIŁO?



Cel:

- Doświadczanie uważności na drugą osobę.
- Pobudzenie kreatywności i zmiana codziennej perspektywy patrzenia na siebie i innych.

Przebieg ćwiczenia:

Ustaw uczniów w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, tak aby każdy miał parę (jeśli nie ma pary, Ty też możesz wziąć udział w zabawie). Poproś, aby w parach wszyscy przyjrzeni się dokładnie, jak wygląda druga osoba. Na sygnał odwracamy się do siebie plecami. Jeden rząd zmienia 3 rzeczy w swoim wyglądzie (np. zmienia/zdejmuje zegarek, rozwiązuje buta, zmienia fryzurę itp.). Kiedy wszyscy są gotowi, odwracają się do siebie twarzami i drugi rząd szuka różnic. Następnie opowiadamy po kolei, co zmieniło się w wyglądzie kolegi/koleżanki. Odwracamy się jeszcze raz i prosimy, aby drugi rząd zmienił 4 rzeczy w swoim wyglądzie. Ćwiczenie możemy powtórzyć kilkakrotnie.



Wersja on-line:

Zabawę możemy zrealizować również w wersji on-line. Dzielimy dzieci na pary, jedna osoba z pary wyłącza na chwilę kamerkę, zmienia 3 rzeczy w swoim wyglądzie, następnie włącza kamerkę. Druga osoba bez słowa może przyrzeć się swojemu koledze i znaleźć różnice, a następnie opowiedzieć na forum klasy, co się zmieniło.



Ważne wskazówki:

- Warto zwrócić uwagę, żeby uczniowie nie podglądali, co zmienia partner.



2. LIST OD ANIOŁA

 15-20
minut



Cel:

- Pokazać uczniom i przećwiczyć z nimi proces mówienia i przyjmowania komplementów. Wzmocnienie poczucia własnej wartości uczniów.



Potrzebne materiały: pisaki, kartki papieru, taśma papierowa

Przebieg ćwiczenia:

Każdy uczeń ma przyczepioną do pleców dużą kartkę. Poruszamy się swobodnie po klasie i każdemu zapisujemy na kartce coś pozytywnego. Coś, co w nim lubimy lub za co go doceniamy.

Jeśli mamy już wpisy wszystkich kolegów i koleżanek, siadamy w kręgu. Na „trzy cztery” możemy zdjąć swoje „Listy od Anioła”, każdy ma chwilę czasu na przeczytanie. Jeśli ktoś ma ochotę, może się podzielić jednym ze zdań, które otrzymał od innych i szczególnie mu się spodobało.



Wersja on-line:

Ćwiczenie w wersji on-line możemy zrobić za pomocą prostego formularza google. Poszczególne pola do wypełnienia – pytania w ankiecie – opisujemy imionami wszystkich uczniów. Każdy z klasy wypełnia taką ankietę. Następnie my zbieramy odpowiedzi i przygotowujemy indywidualne listy dla każdego ucznia. Aby nie brać całej odpowiedzialności za ćwiczenie na siebie, możemy poprosić chętnych o przygotowanie graficznego wzoru listu. Na wzorze zamieszczamy poszczególne odpowiedzi. Forma ta daje nam możliwość kontroli, czy uczniowie podeszli do zadania poważnie i nie napisali sobie nic przykrego. Jeśli zdarzą się takie sytuacje, warto z uczniami o tym porozmawiać indywidualnie.



Ważne wskazówki:

- Ważne jest zwrócenie uwagi uczniom, aby były to tylko pozytywne komunikaty (podajmy przykłady).
- Ważne również, by napisać ten list o każdym. Oczywiście zdania mogą się powtarzać.
- Warto dać wybrzmieć temu ćwiczeniu. Dać uczniom czas na przeczytanie swojej kartki.
- Zdania na kartce są anonimowe. Uczniowie nie muszą przyznawać się, co komu napisali (WAŻNE – AKCEPTOWALNE JEDYNIEM POZYTYWNE).





10-15
minut

3. DŻUNGLA



Cel:

- Pomóc uczniom zrozumieć, że ludzie są różni, a różnice są zasobami.
- Zwrócenie uwagi, że wady w innych okolicznościach mogą być zaletami.



Potrzebne materiały:

4 duże arkusze papieru 100x70, grube flamastry, zdjęcia/rysunki lwa, orła żółwia i kameleona (Załącznik nr. 2)

Przebieg ćwiczenia:

Poproś uczniów, aby zastanowili się nad następującym zagadnieniem: Jeśli mogliby przez jeden dzień być jednym z tych zwierząt, które by wybrali: żółwia, lwa, kameleona czy orła? W ten sposób uczniowie podzielą się na grupy. Na kartce każda grupa przygotowuje tabelę jak poniżej:

Dlaczego chcemy być ... (np. KAMELEONEM)			
●	●	●	●
●	●	●	●

Dlaczego NIE chcemy być ...		
LWEM	ORŁEM	ŻÓŁWIEM
●	●	●
●	●	●



W górnej części wypisujemy cechy, dla których chcemy być wybranym zwierzęciem, a w dolnej, dlaczego nie chcemy być pozostałymi.

Każda grupa po kolei prezentuje swoją tabelkę i odczytuje, co napisała. Powieście Wasze tabele na tablicy.

Zapytaj uczniów, co zauważyli. Zwykle ktoś zauważy, że to, co lubią jedni, dla innych wcale nie musi być interesujące. To, co jedni uważają za wadę, inni określają zaletą, np. zbyt wolny żółw dla innych może zawsze mieć czas i swoje tempo działania, dla jednych zbyt agresywny lew może być dla drugich umiarkowanym zawałczyń o siebie i najbliższych itp.



Wersja on-line:

Gdy uczniowie wybiorą swoje zwierzę, podziel ich na „pokoje”. Każda grupa („pokój”) wypełnia tabelkę „Dlaczego chcemy być...”, a następnie prezentuje ją reszcie klasy. Porozmawiaj na koniec z uczniami o wnioskach z prezentacji.



Ważne wskazówki:

- Jeśli uczniowie nie dojdą do refleksji dotyczącej różnorodności, spróbuj, ich na to naprowadzić.
- Czasem uczniowie reagują bardzo emocjonalnie na krytykę pod adresem swojego zwierzęcia, w miarę rozsądku daj im przeżyć te emocje. Warto też o tych emocjach porozmawiać.
- Spytaj, czy to, że mamy różne opinie, powoduje, że jedna grupa ma rację, a druga nie?
- Ważne abyśmy doszli do refleksji, że ludzie widzą różnie świat.

Ćwiczenie zaczerpnięte z książki Pozytywna Dyscyplina w szkole i klasie: Przewodnik dla nauczyciela. Ćwiczenia dla uczniów, str. 92.



4. HERBY



Cel:

- Lepsze poznanie się, przyjęcie perspektywy innej osoby.



Potrzebne materiały: kartki A4, kredki/flamastry

Przebieg ćwiczenia:

Uczniowie rysują na kartkach kształt herbu (można narysować im proponowany wzór do skopiowania), który dzielą na cztery części. Ich zadaniem jest wypełnienie go rysunkami.

1 część: co lubię robić

2 część: o czym marzę

3 część: czego się boję

4 część: mój ulubiony przedmiot w szkole

Po wykonaniu rysunków każda osoba przekazuje swój herb osobie siedzącej po prawej stronie. Następnie każdy z uczniów opowiada o otrzymanym rysunku, próbując odgadnąć treść, którą chciał przekazać jego autor. Po każdej wypowiedzi osoba, która rysowała może określić, na ile tropy były trafne lub dopowiedzieć a jeśli nie – dopowiedzieć, co chciała przedstawić na rysunku.

Podsumowanie:

- Jak się czuliście opowiadając o cudzych herbach?
- Jak się czuliście słuchając, gdy ktoś opowiada o waszych?
- Co z usłyszanych informacji najbardziej was zaskoczyło?



Wersja on-line:

Uczniowie pokazują swoje rysunki do kamery. Interpretacji danego rysunku mogą dokonywać pozostałe osoby lub jedna wyznaczona.



Ważne wskazówki:

- Tematy poszczególnych części można modyfikować w zależności od stopnia refleksyjności klasy i obszarów, które chcemy eksplorować.
- Jeżeli danej osobie trudno jest interpretować czyjś rysunek, warto zaangażować innych uczniów.
- Przy dużej liczbie osób ćwiczenie jest dość czasochłonne, dobrze jest wtedy wyznaczyć limit czasu na jedną osobę.





5. LODOŁAMACZ



Cel:

- Lepsze poznanie siebie nawzajem, przełamanie skrępowania przed mówieniem o sobie.



Potrzebne materiały:

gra Lodołamacz (ewentualnie przygotowane samodzielnie karty z pytaniami)

Przebieg ćwiczenia:

Osoba prowadząca losuje kolejno karty z talii. Czyta pytanie wybranej osobie (w ustalonej kolejności) lub osobom, które zgłoszą się na ochotnika. Uczeń odpowiada na pytanie i wybiera jeszcze jedną osobę z klasy, od której chciałaby uzyskać odpowiedź na to pytanie. Jeżeli dzieci sprawnie czytają, można pozwolić im na samodzielne odczytywanie pytań.

Gra toczy się do momentu, aż każda z osób w klasie choć raz odpowie na pytanie. Warto co jakiś czas powracać do tej gry, by dzieci miały możliwość odpowiedzi na inne pytania oraz żeby sprawdzić, co się w nich zmieniło. Ćwiczenie to pozwala w bezpiecznej formie zabawy porozmawiać na temat emocji, zainteresowań, obaw – tego, co dla dzieci ważne lub trudne.

Przykładowe pytania:

- Co sprawia, że czujesz radość?
- Co najbardziej lubisz robić z innymi?
- Czego się boisz?
- Jak wyglądałyby twoje wymarzone wakacje?
- Jaka jest twoja ulubiona zabawa?
- Jakie cechy lubisz u innych?
- Co chciałbyś zmienić w naszej klasie?
- Za co chciałbyś podziękować osobie siedzącej po Twojej prawej stronie?





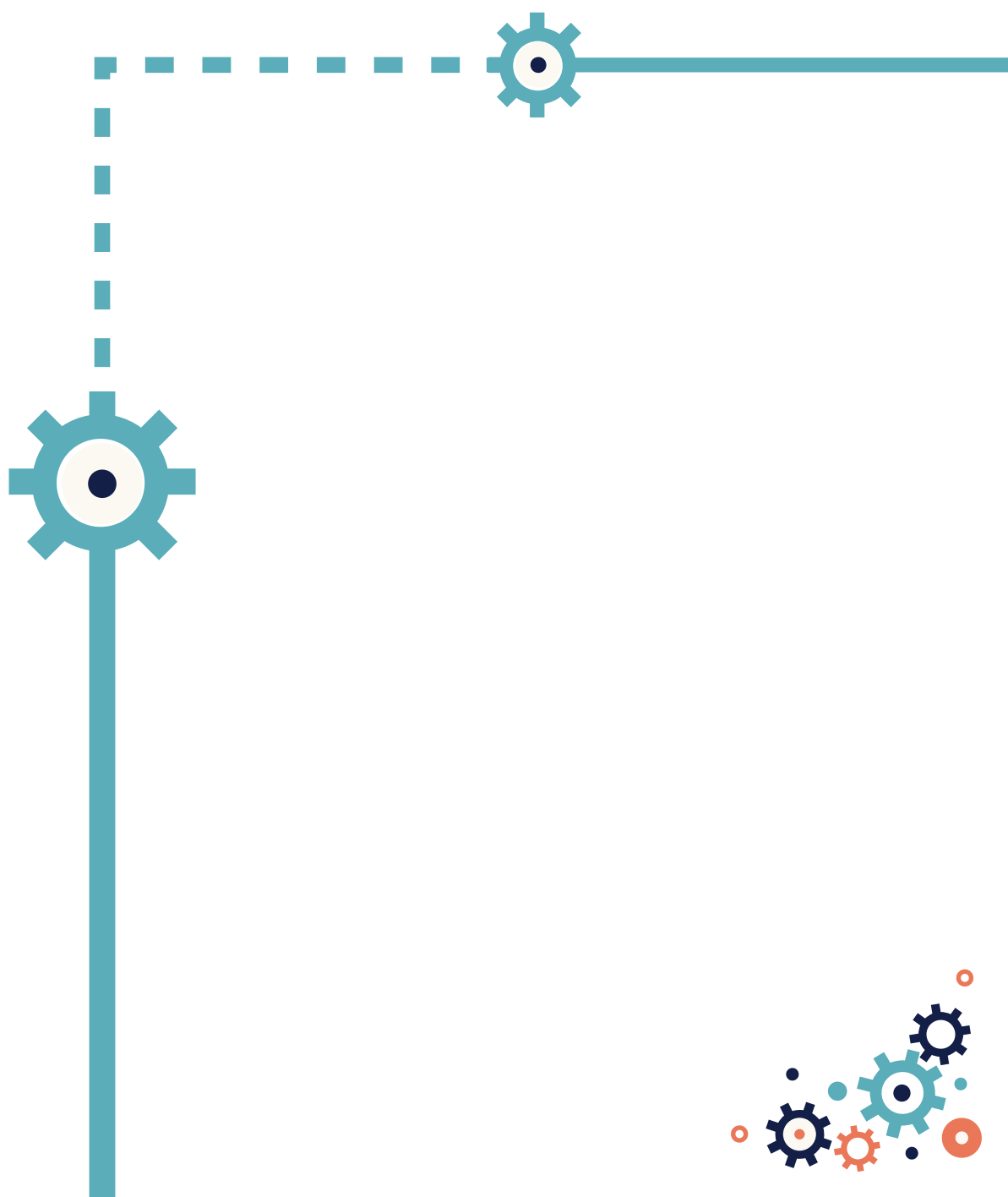
Wersja on-line:

Nauczyciel może czytać pytania dzieciom. Można też alternatywnie stworzyć koło do losowania pytań, korzystając ze strony www.wordwall.net. Jeżeli mamy możliwość przekazania kontroli nad ekranem wybranej osobie, opcja samodzielnego wylosowania pytania jest bardzo atrakcyjna dla dzieci.



Ważne wskazówki:

- Odpowiadanie na pytania jest dobrowolne - jeżeli ktoś czuje dyskomfort w związku z otrzymanym pytaniem, pozwólmy mu zmienić je na inne.
- Zadbajmy, by każde dziecko miało możliwość choć raz odpowiedzieć na pytanie.
- Dobrze, jeśli nauczyciel też bierze udział w zabawie i odpowiada na pytania – pokazuje wtedy, że sam jest częścią grupy klasowej.





EDUKACJA O EMOCJACH

CO JAKO WYCHOWAWCA/NAUCZYCIEL POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O EMOCJACH I WSPIERANIU DZIECI W RADZENIU SOBIE Z NIEPRZYJEMNYMI EMOCJAMI?

Emocje – czym są?

Emocje są nieodłączną częścią naszego życia. Po łacinie *e movere* dosłownie znaczy „w ruchu”, „wstrząsnąć”. Są stanem poruszenia ciała i umysłu, natychmiastową reakcją na bodziec, który może pochodzić z zewnątrz (np. jakaś sytuacja, wydarzenie) lub z wewnątrz (nasze myśli, interpretacje). Emocje są często szybsze od myśli. Stanowią stan wewnętrzny, który może manifestować się w formie zachowania. Często to właśnie sposób wyrażania emocji (szczególnie trudnych) – krzyk, bicie, furia – czyli inaczej ZACHOWANIE jest dla nas problematyczne. W relacji z dziećmi często skupiamy się na tym zachowaniu (chcemy je wyeliminować, żeby dzieci tak nie robiły, oceniamy je), zaś rzadko zastanawiamy się, co stoi za danym zachowaniem, jaka emocja i potrzeba. Wiedza ta pozwala nam lepiej zrozumieć drugiego człowieka. Często sami nie wiemy, co czujemy i czego potrzebujemy. Reakcja na bodziec jest zaś niejednokrotnie tylko zewnętrznym przejawem ogromnych procesów fizjologicznych i biochemicznych, które pod wpływem emocji zachodzą w mózgu, a następnie w całym naszym ciele.

JAK WSPIERAĆ DZIECI W RADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI? STRATEGIE ZACZERPNIĘTE Z POZYTYWNEJ DYSCYPLINY.

1. ZROZUM DZIAŁANIE MÓZGU

Aby **pomóc dziecku** w przeżywaniu emocji, najpierw **trzeba uporządkować swój własny świat emocjonalny**. Dzieci, a zwłaszcza te małe, **uczą się „oczami” – czyli głównie przez naśladowanie**. Zanim więc przejdziemy do sposobów radzenia sobie z emocjami, najpierw warto byśmy zrozumieli działanie mózgu. Wiedza ta ułatwi nam zrozumienie emocji, w tym naszych własnych.



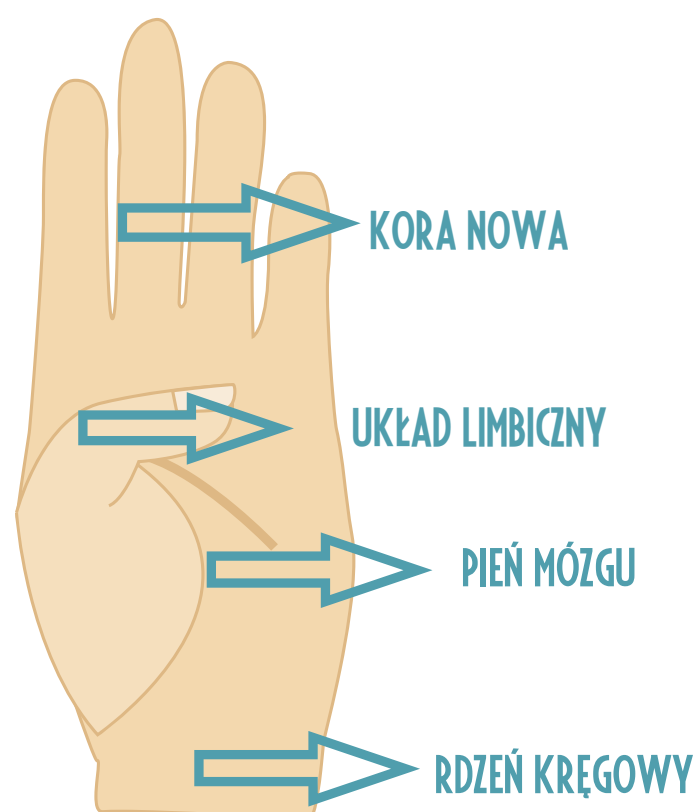
Mózg – co tam się dzieje, gdy doświadczamy emocji?

Każdy z nas posiada 3 struktury mózgu:

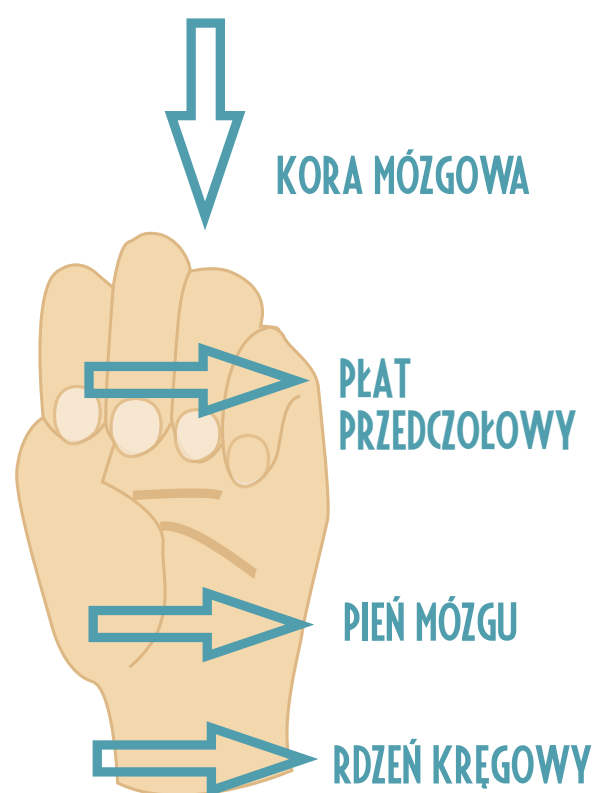
- **mózg gadzi (tzw. pień mózgu)** – najstarsza ewolucyjnie część naszego mózgu, która wykształciła się w prehistorycznych czasach. Ta część mózgu odpowiada za regulowanie podstawowych funkcji życiowych, będących poza naszą kontrolą, m.in.: oddychania, trawienia, krwioobiegu, pocenia się, czuwania, spania, głodu i pragnienia. Można powiedzieć, że odpowiada on za nasze bezpieczeństwo i PRZETRWANIE (jako gatunku). W momencie zagrożenia (aby przeżyć) reagować będzie zgodnie z jednym z trzech sposobów (trybów): **WALKĄ** (buntem, agresją, niezrozumieniem), **UCIECZKĄ** (wycofaniem, lękliwością, trudnością z uspokojeniem myśli), **ZAMROŻENIEM** (bezruchem, „nie ma mnie”).

- **mózg ssaczy (układ limbiczny, tzw. „mózg emocjonalny”)** – tu zlokalizowana jest nasza pamięć emocjonalna, przechowywane są nasze wspomnienia, skojarzenia emocjonalne, urazy psychiczne. Jest także mózgiem tonalnym, czyli analizuje, słyszy ton głosu, ale nie słyszy tego, co mówimy (bo za analizę mowy odpowiada kora nowa). Ten mózg ściśle współpracuje z mózgiem gadzim, podpowiadając, co należy robić w chwili, gdy nam coś zagraża. Jak już wiemy pierwotna reakcja na zagrożenie może przebiegać wedle 3 sposobów: Walka-Ucieczka-Zamrożenie. Dla tej części mózgu nie ma przeszłości czy przyszłości – liczy się tylko „teraz”.

**Otwarta klapka = brak relacji,
reakcja na zagrożenie**



Zamknięta klapka = relacja/rozsądek



• **kora nowa (a w niej niezwykle ważna kora przedczołowa)** – mózg racjonalny, rozwinięty głównie u ssaków naczelnych. Potocznie nazywana rozsądkiem, rozumem. Dzięki niej m.in. myślimy, analizujemy, rozwiązujemy problemy, przewidujemy, planujemy itd. Jej najważniejszą część stanowi **kora przedczołowa**, odpowiadająca za samokontrolę emocjonalną, długofalową motywację, empatię, intuicję, moralność i elastyczność. Co najważniejsze – dojrzewa ona około 25 r.ż. Oznacza to, że Twój uczeń jest na etapie „uczenia się”.

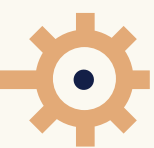
Co się dzieje z nami, kiedy jesteśmy pod wpływem trudnych emocji?

- Ten stan często mózg rejestruje jako stan zagrożenia.
- Dr D. Siegiel mówi, że odpada/odskakuje nam wtedy klapka. Rządzą nami pierwotne instynkty, impulsy i emocje.
- W naszym organizmie uruchamia się wówczas łańcuch reakcji neurochemicznych, zaś całe nasze ciało mobilizuje swoje siły i woła: „Walcz” lub „Uciekaj” – przecież musisz przetrwać.
- Potocznie mówi się, że przy otwartej, odpadniętej klapce - nie mamy dostępu do naszego „rozsądku”, naszej kory nowej. Tracimy zdolność racjonalnego myślenia, tworzenia związków przyczynowo-skutkowych, empatii i innych „wyższych procesów myślowych”.
- Mózg w takim stanie nie słyszy głosów, rejestruje tylko „ton” w jakim wypowiadamy słowa, nie korzysta ze swoich zasobów intelektualnych, często nie pamięta np. o zasadach i konsekwencjach.
- Racjonalne tłumaczenie dziecku nie jest skuteczne, dopóki emocje przetwarzane w głębszych warstwach mózgu nie uciszą się. Kora mózgowa zaczyna pracować, gdy pobudzenie naszego organizmu zaczyna spadać.

2. DAJ DOBRY PRZYKŁAD WŁASNEJ SAMOREGULACJI

Świadomość własnych emocji i emocji innych osób jest pierwszym krokiem do rozwoju samoregulacji. Samoregulacja zaś jest zdolnością kontrolowania, modulowania własnych emocji, potrzeb, pragnień, impulsów, działań. Dbanie o siebie, o nasze samopoczucie ma wpływ na nasze funkcjonowanie.

Nasze mózgi zostały wyposażone w **neurony lustrzane**. Dzięki nim uczymy się i mamy zdolność współodczuwania (empatii). Pobudzenie jednej osoby aktywuje w mózgu drugiej osoby te same ośrodki, co oznacza w skrócie,



że złość rodzi złość, radość budzi radość, spokój budzi spokój itp. Jeśli więc mamy do czynienia z osobą, która działa pod wpływem emocji – jest np. impulsywna – emocje te udzielają się nam i sami robimy się „pobudzeni” czy impulsywni (tracimy kontrolę). Dlatego samoregulacja jest kluczem do sukcesu. Pamiętajmy, że to my jesteśmy dorośli i to na nas spoczywa główna odpowiedzialność za modelowanie zachowania – „uspokojenie”. Uczeń mający kontakt z takim dorosłym szybciej wróci do swojej równowagi (procesu hamowania). Spokój dorosłego, spokój nauczyciela to spokój dziecka.

3. DBAJ O RELACJE

„Chcesz mieć rację czy relację?” – to słowa Marshalla Rosenberga, twórcy Porozumienia bez Przemocy. Jeśli chcemy mieć rację, często naszym mózgiem zarządzają dolne jego partie. Wówczas prawdopodobnie walczymy. Co wtedy może nam pomóc? Domknięcie klapki – zajmij się sobą, swoimi emocjami, ciałem i umysłem. Jedną z „technik” Pozytywnej Dyscypliny jest: **„Zanim naprawisz sytuację, najpierw nawiąż relację.”** Relacja oznacza zrozumienie uczuć, emocji, potrzeb (najpierw swoich własnych, potem uczniów, innych dorosłych). Rudolf Dreikurs (uczeń Alfreda Adlera, „ojca” Pozytywnej Dyscypliny) mówił, że dzieci ZACHOWUJĄ SIĘ ŹLE, gdy CZUJĄ SIĘ ŹLE. Zadaniem nauczyciela/dorosłego jest więc najpierw **pomóc im poczuć się lepiej**. Spróbuj zatem:

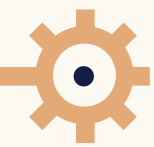
4. NAZWAĆ EMOCJE I UCZUCIA

Trening ten warto zacząć od najmłodszych lat. Używaj często słów: „Widzę...”, „Słyszę...” (tu użyj języka faktów, np.: powiedziałaś głośno i szybko, popchnąłeś kolegę, piszesz na czacie „halooo”, zwróciłeś się do mnie słowami: „Nie obchodzi mnie to”).

Wygląda na to, że czujesz się rozłoszczony, poirytowany (nazwij emocje). Zasugeruj, jak można poradzić sobie z tą emocją (strategia), uprzejmie i stanowczo powiedz, co myślisz.

Widzę, że podnosisz ton głosu, mówisz szybciej (**fakt**). Wygląda na to, że jesteś rozłoszczony (**nazwanie emocji**), bo chciałbyś, aby była przerwa (**nazwanie potrzeby**). Możesz skorzystać z naszego koła złości (**zaproponuj strategię radzenia sobie z emocją**). Gdy poczujesz się lepiej, wyjmij podręcznik – strona nr... Bądź jednak gotowy na odmowę. Jeśli uczeń nie zaakceptuje Twojej propozycji, poszukajcie wspólnie innego rozwiązania.





5. WSPÓLNIE Z UCZNIAMI WYBIERZ NAJLEPSZĄ DLA WAS STRATEGIĘ

Emocje muszą znaleźć gdzieś upust. Proponujemy opracować koło złości (koło wyboru różnych strategii – zarówno dla młodszych, jak i starszych) lub kodeksy złości. Przykładowe strategie: oddech/zamknięcie oczu, liczenie (np. od 100 co 12 w dół), pomalowanie kartki, gniecienie lub rozrywanie np. kartki papieru, bieg w miejscu, zaciskanie i otwieranie pięści, przytulanie i inne.

Emocje w nauczaniu on-line

Mówienie o emocjach jest szczególnie ważne w okresie pandemii. W tej chwili nasze najważniejsze potrzeby, m.in.: bezpieczeństwa emocjonalnego i fizycznego, kontaktu, współpracy, wolności, autonomii, przewidywalności, mogą być niezaspokojone. Nasz świat emocji może być zdominowany przez tzw. „trudne, niewygodne” emocje, np. strach, lęk, złość, irytację, niepewność, nudę, beznadzieję. Dodatkowo sytuację potęguje stres, zmiana, problemy techniczne, praca on-line, nacisk na realizację treści merytorycznych, odrabianie prac domowych. Naturalnie może nam teraz „odskakiwać nasza klapka” i włączać się tryb przetrwania – tryb walki lub ucieczki czy zamrożenia. Możemy wówczas nie mieć dostępu do wyższych partii naszego mózgu, odpowiedzialnych za naukę, motywację, pamięć itp. Poniżej zamieszczamy zestaw ćwiczeń, który pomoże nam oswoić te emocje.

Podsumowanie:

- Wszystkie emocje są ważne i potrzebne, komunikują nam ważne dla nas informacje dotyczące naszych wartości czy potrzeb.
- Dzieci i dorośli zachowują się źle, kiedy czują źle.
- **Daj czas dzieciom na przeżywanie emocji** – próby racjonalnej rozmowy z kimś, kto właśnie przeżywa bardzo silne emocje, nie przyniosą skutku. Kora mózgowa, odpowiedzialna za racjonalne myślenie, jest wówczas wyłączona. Osoba w emocjach potrzebuje m.in. czasu, Twojej empatii i akceptacji, aby móc się uspokoić.
- Rolą nauczyciela jest pomóc uczniowi **zrozumieć** swoje emocje i stojące za nimi potrzeby, **nazwać** je, **uszanować**, **zaakceptować** i pokazać/**wypracować strategię na poradzenie sobie z nimi** (praca z ciałem i umysłem).
- **Trening zacznij od siebie**, pracuj nad własną samoregulacją, bo kluczem do serca drugiego człowieka jest spokój i równowaga.



ĆWICZENIA

 30-40
minut

1. PORTRET ZŁOŚCI



Cel:

- Uświadomienie uczniom, że każdy z nas odczuwa wszystkie emocje i ma do tego prawo.
- Autorefleksja nad własną złością: uświadomienie sobie kiedy i jak ją odczuwamy w naszym ciele.
- Zwrócenie uwagi, że każda złość się od siebie różni. Każdy z nas może ją również inaczej odczuwać i potrzebować innych strategii, by ją przeżyć.



Potrzebne materiały: kartka papieru, kredki (lub farby)

Przebieg ćwiczenia:

Poproś uczniów, aby zamknęli oczy i spróbowali sobie przypomnieć jakąś sytuację, w której odczuwali złość. Zadaj kilka pomocniczych pytań: *Spróbuj poczuć tę złość. Gdzie ją czułeś w swoim ciele (możesz wymienić różne części ciała)? Jakiego była koloru? Jaki miała zapach? Jaki miała kształt? Czy była miękka, twarda, a może miała kolce?*



Poproś uczniów, aby otworzyli oczy i narysowali portrety swojej złości. Kolejnym etapem ćwiczenia jest rozmowa. Poproś uczniów, aby opowiedzieli o swojej złości. Kiedy ją czują? Dlaczego tak wygląda? Czy mają jakieś swoje sposoby, żeby się z nią zaprzyjaźnić? Jak sobie z nią radzą? Podczas omawiania prac usiądź z uczniami w kręgu, niech każdy położy przed sobą swoją pracę.



Wersja on-line:

Podczas pracy on-line uczniowie pokazują swoje prace przez monitor komputera lub wysyłają zdjęcie do nauczyciela, który następnie może zaprezentować pracę klasie poprzez udostępnienie jej na swoim ekranie. Ułatwi to samą prezentację i umożliwi podtrzymanie kontaktu wzrokowego z osobą prezentującą swoją złość.



Ważne wskazówki:

Zwróć uwagę uczniom, że każda złość może być zupełnie inna – nie ma tutaj jednego dobrego rozwiązania. Nie oceniaj efektów końcowych pracy uczniów. Skup się na wysiłku, pomysłach, szczegółach pracy ucznia.

Ćwiczenie pochodzi z książki *Złość i smok* Lubomił Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, GWP, Sopot 2017.





2. EMOCJONALNE KALAMBURY



Cel:

- Nauka rozpoznawania emocji.
- Pokazanie uczniom, że czasem mylnie interpretujemy emocje innych.
- Zwrócenie uwagi na mnogość emocji i sytuacji, w których one występują.



Potrzebne materiały: karteczki z nazwami emocji

Przebieg ćwiczenia:

Wybierz jednego ucznia, poproś go, aby wyszedł na środek klasy i pokazał wybraną przez siebie jedną z emocji: złość, smutek, strach, radość, wstyd, zdziwienie, wstyd, zazdrość (do naszej listy dodałam wstyd i zazdrość – niezaliczane do podstawowych emocji, ale bardzo często towarzyszące uczniom). Zadaniem ucznia jest pokazanie emocji bez użycia słów (jak w tradycyjnych kalamburach).

Dzieci poprzez podniesienie ręki zgłaszają się do odpowiedzi. Ten, któremu uda się zgadnąć hasło, może pokazać następną emocję.



Wersja on-line:

Ćwiczenie w prosty sposób można przenieść na pracę zdalną. Jeden z uczniów dostaje od nauczyciela (za pomocą czatu prywatnego) hasło do pokazania. Prezentuje je reszcie klasy. Uczniowie zgłaszają się za pomocą podniesionej dłoni lub wypełniają prostą ankietę (dostępną na większości platform do edukacji on-line). Wybór uczniów możesz urozmaicić, tworząc bardzo proste koło do losowania osób za pomocą www.wordwall.net. Wystarczy wybrać szablon „ruletka” i wpisać imiona uczniów w klasie. To bardzo uatrakcyjni ćwiczenie.



Ważne wskazówki:

- Jeśli dzieci mają trudność w odgadnięciu emocji, możesz to wykorzystać jako atut i pokazać im, że czasem źle odczytujemy emocje innych i dodajemy do tego interpretację.
- Zwróć uwagę i rozróżnij, czym jest emocja, a czym reakcja na emocje, czyli zachowanie (np. płacz nie jest emocją – jest reakcją, która może towarzyszyć smutkowi, złości czy radości).





3. GNIOTKI NA ZŁOŚĆ



Cel:

- Zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę samouspokajania się i powrotu do równowagi.



Potrzebne materiały:

I wersja – balon, mąka ziemniaczana, butelka plastikowa (np. po wodzie), lejek, flamastry permanentne, odrobina włóczki lub jakiegoś sznurka

II wersja – papier A4, taśma klejąca, stare niepotrzebne reklamówki, nożyczki

Przebieg ćwiczenia:

Na początku porozmawiaj z uczniami o strategiach/sposobach: Jak sobie radzą z trudnymi emocjami, czy mają jakieś swoje metody? Zwróć uwagę, że mamy tu na myśli takie, które nie krzywdzą innych i są bezpieczne. Ty również możesz opowiedzieć uczniom o swoim sposobie. (Przykładowe propozycje: liczenie w myślach od 1 do 10, głębokie oddychanie, przytulenie do ulubionego pluszaka, namalowanie czegoś, wytańczenie swoich emocji do ulubionej piosenki itp.)

Zaproponuj uczniom stworzenie gniotka antystresowego „squishy”. Ugniatanie w dłoni, a przez to odwrócenie uwagi od przyczyny złości, bardzo pomaga w rozładowaniu napięcia. Jest to przedmiot, z którego uczniowie będą mogli korzystać nawet podczas lekcji (oczywiście jeśli wcześniej się na to umówicie). Ściskając je, napinamy i rozluźniamy mięśnie, jednocześnie je ćwicząc. Taki ruch redukuje stres, któremu towarzyszy spinać mięśni. Dodatkowo gniotek poprawia krążenie, uspokaja organizm i powoduje, że zwalnia się praca naszego serca, co ułatwia nam zapanowanie nad emocjami.



I wersja:

Przygotuj swoje stanowisko pracy. Umieść na stole worek foliowy lub ceratę - podczas tego zadania może powstać bałagan.

Bierzemy pustą suchą butelkę, wkładamy do niej lejek i wsypujemy mąkę ziemniaczaną. Możemy pomóc sobie słomką lub jakimkolwiek patyczkiem. Następnie nadmuchujemy balon i skręcamy jego końcówkę. Nakładamy szyjkę balona na plastikową butelkę i przekręcamy całość o 180 stopni – balon na dole, butelka na górze – tak by mąka przesypała się do balona. Zdejmujemy balon z butelki i powoli wypuszczamy powietrze. Robimy supełek. Możemy doczepić włóczkę jako włosy, namalować oczy i usta. Nasz gniotek gotowy.

II wersja:

Składamy kartkę formatu A4 na pół. Na jednej ze stron rysujemy dowolny rysunek o prostym kształcie (powinien mieć mało wystających, cienkich elementów), kolorujemy go. Obie strony kartki zaklejamy przezroczystą taśmą klejącą na całej powierzchni. Następnie wycinamy nasz kształt z obu stron złożonej kartki tak, by otrzymać dwa identyczne wycinki. Za pomocą taśmy klejącej zaklejamy boki obu kształtów razem (jak gdybyśmy chcieli je zszyć), zostawiając dziurę, przez którą wypychamy naszego gniotka reklamówkami foliowymi. Gdy całość będzie dość wypukła, dziurę szczelnie zaklejamy taśmą. Druga wersja gniotka zwanego „squishy” gotowa.



Wersja on-line:

Porozmawiaj z uczniami, jakie emocje pojawiają się w nich podczas zajęć on-line. Spisz to na białej tablicy i podsumuj. Potem porozmawiajcie na forum o tym, co może Wam pomóc poczuć się lepiej podczas lekcji on-line (burza mózgów).



Ważne wskazówki:

- Możesz poprzez kamerkę pokazać dzieciom, jak mogą przygotować swojego gniotka.
- Na YouTube możesz znaleźć wiele filmików z instruktażem, jak przygotować gniotki lub „squishy” i pokazać je uczniom.



4. JAKA POGODA JEST W TOBIE?



Cel:

• Ćwiczenie dostrzegania tego, co i jak czujemy: co o naszych emocjach, samopoczuciu mówią nam m.in. sygnały z ciała.



Potrzebne materiały:

tekst, który będziemy czytać w trakcie wizualizacji, dzwoneczek, kartki papieru, kredki, spokojny utwór muzyczny (najlepiej bez słów, mogą to być również odgłosy natury), odtwarzacz muzyki, opcjonalnie: karimaty z poduszkami (jeżeli liczebność dzieci w klasie i sam rozmiar sali lekcyjnej pozwalają na ich rozłożenie na podłodze)

Przebieg ćwiczenia:

Nauczyciel czyta lub opowiada dzieciom:

Usiądź lub połóż się na karimacie – jak ci wygodniej. Niech Twoje ciało poczuje się swobodnie. Możesz zamknąć oczy. Gdy usłyszysz dźwięk dzwonka zaczniemy. Jesteś gotowy?

Jaka pogoda jest dziś w Tobie? Czy czujesz się ciepło i przyjemnie, tak jakby świeciło słońce? Może chmurki powoli płyną po niebie, tak jak twoje myśli, które spokojnie to pojawiają się, to znikają, nie wywołując w Tobie większego pobudzenia.

Czy wieje wiatr? Delikatny, lekko orzeźwiający jak uczucie podekscytowania, a może duży i silny, który powoduje, że trudno jest Ci się zatrzymać i uspokoić. Może cały czas jakieś myśli przewijają się w Twojej głowie i niepokoją Cię?

Czy pada deszcz? Jeśli tak, jaki on jest? Delikatny i jednostajny czy może gwałtowny, czy towarzyszą mu wiatr i pioruny? Chmury na niebie są jasne czy ciemne? Jeśli ciemne, co to oznacza dla Ciebie?

Jaka temperatura jest w Tobie? Czy jest ciepło czy zimno?

Czy jest jasno czy ciemno?

Obserwuj swoje odczucia w ciele – co twoje ciało mówi Ci o Twoich emocjach? Nie musisz niczego w sobie zmieniać, po prostu przyglądaj się temu uważnie.



Kiedy usłyszysz dźwięk dzwoneczka, możesz otworzyć oczy i powoli, w swoim tempie, wrócić do pozycji siedzącej.

Po zakończeniu medytacji dzieci rysują na kartach pogodę, którą mają dziś w sobie. Można im w trakcie puścić spokojną melodię lub zmieniające się odgłosy natury. Zachęcamy je do indywidualnej pracy, do nieporównywania rysunków z pracami kolegów. Po narysowaniu chętne dzieci opowiadają o swojej pogodzie.



Wersja on-line:

Taka sama jak w rzeczywistości. Poproś dzieci, aby w pokoju, w którym przebywają, położyły się lub usiadły – tak, aby było im wygodnie, ale też żeby cały czas dobrze Cię słyszały. Przeczytaj lub opowiedz tekst. Po zakończeniu poproś dzieci, aby narysowały swoją pogodę i pokazały swoje rysunki w kamerze, opowiedziały o nich w kilku słowach.

Jeżeli wiesz, że Twoi uczniowie mogą mieć problem ze znalezieniem wygodnego i spokojnego miejsca w domu (bo np. w jednym pokoju przebywają ze swoim młodszym rodzeństwem), możesz zaproponować założenie słuchawek – to trochę wygłuszy dźwięki z pomieszczenia.

Ćwiczenie można jeszcze zmodyfikować, wyświetlając na ekranie planszę pogodową (załącznik nr 3). Prosisz wówczas dzieci, żeby wybrały ikonkę, która najlepiej oddaje ich dzisiejszy nastrój, emocje. Zapraszasz uczestników do dzielenia się.



Ważne wskazówki:

- Czytaj (lub opowiadaj) powoli, spokojnym głosem.
- Zadbaj o ciszę na sali. Poproś uczestników, aby nie komentowali Twoich słów, odpowiadali na zadawane przez Ciebie pytania tylko w swojej głowie. Wspomnij, że będzie później czas na opowiadanie o sobie, ale teraz jest moment na zastanawianie się w ciszy.
- Ćwiczenie możesz oczywiście wykonać w ławkach – dzieci mogą wówczas położyć głowy na blacie, zamknąć oczy, podłożyć sobie pod głowę bluzę, plecak lub przyniesione przez siebie poduszki.
- Podczas dzielenia się możesz dopytywać o znaczenie narysowanej pogody, np.: „Narysowałeś deszcz, co on mówi o Twoim samopoczuciu?”

Ćwiczenie zaczerpnięte z książki *Uważność i spokój żabki*, Eline Snel, CoJaNaTo, 2016.



5. BALONIK



Cel:

- Pokazanie konsekwencji, jakie dla nas samych i innych ma mówienie o emocjach.



Potrzebne materiały:

balonik, opcjonalnie: kredki, kartki papieru

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący bierze balonik do ręki. Opowiada:

Jesteśmy jak ten balonik. Na co dzień przeżywamy różne emocje, np. złość, bo brat zabrał nam naszą ulubioną grę (wdmuchujemy powietrze do balonika); smutek, bo nie zostaliśmy zaproszeni do zabawy na przerwie (znowu wdmuchujemy powietrze do balonika); stres, bo za chwilę będziemy pisali dyktando (znowu wdmuchujemy), a potem znowu... (znowu wdmuchujemy).

*Co może się stać z tym balonikiem, gdy będziemy dmuchać dalej i dalej?
Jakie znacie sposoby, żeby pozbyć się powietrza z balonika?*

Powoli spuszczać powietrze, opowiedz: *Tak samo jest z nami. Gdy jest w nas dużo emocji możemy wybuchnąć jak balonik - nakrzyczeć na kogoś albo coś zniszczyć. Ale jeśli na bieżąco będziemy mówić o tym, jak się czujemy, tego powietrza nie będzie w nas aż tyle - i może nie wybuchniemy krzywdząc innych. Sprawdźmy to?*

- *Zezłościłam się na Ciebie, kiedy zabrałeś mi moją grę (spuszczamy trochę powietrza z balonika).*
- *Było mi smutno, kiedy nie zaprosiliście mnie do zabawy (spuszczamy trochę powietrza z balonika).*
- *Bardzo się stresowałam przed tym dyktandem, bardzo mi zależało, żeby napisać je dobrze (spuszczamy trochę powietrza).*
- *Wkurzyło mnie, gdy na kolację nie dostałam moich ulubionych kanapek z serem (wypuszczamy powietrze).*



Balonik jest pusty – nie ma w nim powietrza. Ale jest też cały – nie pękł!

*Dlatego zachęcamy Was do tego, aby mówić o swoich emocjach innym!
Mówienie o emocjach może przynosić nam ulgę.*

Opcjonalnie:

Jakie jeszcze inne sposoby znacie na bezpieczne rozładowywanie nieprzyjemnych emocji np. złości? Bezpieczne, czyli **takie, które nie krzywdzą innych, a nam pozwalają się uspokoić i zrelaksować.**

Dzieci mogą narysować na kartce to, co im najbardziej pomaga, gdy czują złość/smutek lub gdy się boją (do wyboru konkretna emocja lub dzielimy kartkę na trzy części).

Mogą zaprezentować rysunki innym i opowiedzieć o swoich sposobach na „spuszczanie powietrza”. Z gotowych rysunków możemy zrobić galerię w klasie, która będzie nam przypominać o bezpiecznych sposobach na trudne emocje.



Ważne wskazówki:

- Zareaguj, gdy zauważysz, że w przedstawionych sposobach na trudne emocje pojawiają się zachowania mogące wyrządzić krzywdę komuś innemu lub osobie przeżywającej trudne emocje.



20-30
minut

1. SYLWETKA EMOCJI

**Cel:**

- Uświadomienie uczniom, gdzie w ciele czujemy emocje.
- Refleksja nad własnymi emocjami.
- Zwrócenie uwagi, że w tym zakresie często różnimy się od siebie i możemy potrzebować innych działań (samoregulacji) oraz podejścia.

**Potrzebne materiały:**

2 duże kartony lub duży arkusz szarego papieru, kolorowe kredki

Przebieg ćwiczenia:

Ćwiczenie można przeprowadzić w mniejszych grupach lub dla całej klasy. Na 4 dużych arkuszach odrysowujemy sylwetkę najmniejszego ucznia w klasie lub w grupie. Tworzymy sylwetkę ludzkiej postaci.

Dzielimy klasę na 4 grupy. Każda grupa dostaje arkusz z zarysowaną sylwetką i jedną emocję: złość, smutek, strach lub radość.

Poproś uczniów, aby zastanowili się, gdzie w swoim ciele odczuwają daną emocję, niech wymienią te miejsca i zaznaczą je na sylwetce wybranym przez siebie kolorem.

Każda grupa prezentuje swój plakat.

**Wersja on-line:**

Możesz udostępnić uczniom prostą sylwetkę postaci (załącznik nr. 4) i poprosić, aby zaznaczyli na niej, gdzie odczuwają emocje - może to być praca indywidualna. Jeśli masz taką możliwość techniczną, możesz podzielić uczniów na „pokoje” (podgrupy) i dać im do dyspozycji taką sylwetkę na tzw. białej tablicy, na której w mniejszych grupach za pomocą programu będą mogli zaznaczyć, a następnie zaprezentować całej klasie.

**Ważne wskazówki:**

- Wniosek z ćwiczenia jest taki, że emocje wpływają na całe nasze ciało i odczuwamy je wszędzie.
- Warto również zwrócić uwagę, że możemy starać się rozluźniać te miejsca w naszym ciele ćwiczeniami oddechowymi lub fizycznymi.
- Ćwiczenia można przeprowadzić dla każdej grupy wiekowej.





20-30
minut

2. OPOWIEŚĆ O MÓZGU JAK NA DŁONI



Cel:

- Zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę samouspokajania się i powrotu do równowagi.



Potrzebne materiały:

tablica lub duża kartka papieru (załącznik nr. 5)

Przebieg ćwiczenia:

Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie chwilę, kiedy byli naprawdę rozdrażnieni. Jeśli któryś z uczniów ma ochotę, może się tym podzielić na forum klasy. Zapytaj, czy czuli, że w pełni kontrolują swoje zachowanie w chwili złości. Czy zastanawiali się, jak w danym momencie czuje się i co myśli druga osoba?

Powiedz uczniom, że pokażesz im, jak zbudowany jest mózg na przykładzie budowy naszej dłoni:

Mózg jak na dłoni:

- Na rozłożonej podniesionej do góry dłoni wskaż palcem drugiej ręki swój nadgarstek. *Ta część mózgu położona blisko kręgosłupa, niedaleko podstawy czaszki, zwana jest pniem mózgu. To ona powoduje, że budzisz się i czuwasz lub śpisz, dba o to, byś oddychał i by twoje serce pompowało krew. Dbą również o twoje bezpieczeństwo. To tzw. mózg gadzi.*
- Zegnij kciuk do wnętrza dłoni. *Ta środkowa część mózgu to miejsce przetwarzania emocji i przechowywania wspomnień (układ limbiczny). Tutaj mieści się również twój system ostrzegania o niebezpieczeństwie (ciało migdałowe). Ta część to tzw. mózg ssaczy.*
- A teraz zegnij pozostałe palce i zamknij dłoń w pięść. *Zewnętrzna część twojego mózgu to kora nowa. To tu myślisz i planujesz.*
- Wskaż na paznokcie. *Obszar mózgu – część nowej kory wysunięta najbardziej do przodu to kora przedczołowa, w której mózg przetwarza in-*



formacje związane z relacjami i innymi ludźmi. Dzięki tej części naszego mózgu umiemy rozumieć uczucia innych osób, mamy umiejętność uspakajania się, możemy dokonywać wyboru, potrafimy myśleć kategoriami moralnymi, umiemy wczuwać się w sytuacje innych ludzi (odczytywać język ciała).

Odkaskiwanie klapki

Kiedy jesteśmy zestresowani, niezadowoleni lub czujemy złość, kora przedczołowa się wyłącza i przestaje współpracować z resztą naszego mózgu.

- Wyprostuj palce od wskazującego do małego, pozostaw zgięty kciuk.
- *W tej chwili odskakuje nam klapka.*
- *Klapka odskakuje nam, kiedy część myśląca naszego mózgu przestaje działać. Wtedy bardzo trudno jest nam logicznie myśleć i rozwiązać problem.*

Refleksja

Porozmawiaj z uczniami, czy czasem „odskakuje im klapka”? Poproś ich, aby podzielili się tym doświadczeniem. *Jak to wyglądało? Jak się z tym czuliście?*

- *Czy kiedy czujemy złość, zdarza nam się zrobić coś, a potem myśleć: Dlaczego to zrobiłem? Czemu tak powiedziałem?*
- Wyjaśnij uczniom, że kiedy „odskakuje nam klapka”, mamy również problem z nauczeniem się czegokolwiek. Konstruktywne poszukiwanie rozwiązań jest możliwe tylko, jeżeli jesteśmy spokojni.

To ćwiczenie jest dobrym punktem wyjścia do rozmowy o samoregulacji i bezskuteczności prób załatwiania spraw w emocjach – o wadze wyciszenia, odzyskania kontaktu z naszą korą mózgową i dopiero przejściem do działania.

Ważne wskazówki:

- Spróbuj opowiedzieć o tym modelu, używając swojej dłoni, rekwizytów (np. zabawka: gad, ssak), dodatkowych zdjęć mózgu.
- Uatrakcyjnij wypowiedź i wstęp, np. wzbudzając u uczniów najpierw emocje. Zachowaj się inaczej niż zwykle, np. krzyknij „aaaaaaa” (uprzedzając wcześniej uczniów, że to eksperyment i ćwiczenie). Następnie wyjaśnij, że nie jest twoją intencją krzyknąć tylko zapytać ich o emocje – *Co wtedy poczuliście? Gdzie poczuliście to w ciele? Co sobie pomyśleliście?* To będzie wstęp do przedstawienia modelu.
- Zaproponuj, aby uczniowie powtarzali ten model, pokazując go na sobie.

Ćwiczenie zaczerpnięte z książki:

Teresa Lasala, Jody McWittie, Suzanne Smitha, *Pozytywna Dyscyplina w szkole i klasie: Przewodnik dla nauczyciela. Ćwiczenia dla uczniów*, Milanówek 2018.



3. KOŁO EMOCJI/UCZUĆ



20-30
minut



Cel:

- Zwiększenie zasobu słownictwa uczniów w zakresie uczuć i emocji.
- Stworzenie wspólnie z klasą narzędzia do identyfikacji uczuć.



Potrzebne materiały:

kartka z wcześniej przygotowanym kołem emocji (załącznik nr 6), flamastry, dowolna kartka

Przebieg ćwiczenia:

Na początku przeprowadź z uczniami rozmowę, dlaczego uczucia/emocje są tak ważne (pomagają nam rozpoznawać i rozumieć innych ludzi, niebezpieczeństwo, świat itp.).

Podziel uczniów na 4 grupy i każdej grupie przydziel po jednej z 4 emocji: radość, smutek, złość, niepokój. Każdej grupie zadaj pytanie: *Jeśli wyobraźmy sobie, że czujemy radość/złość/smutek/niepokój, jakie inne słowa mogłyby jeszcze opisywać nasz stan?* Poproś uczniów, aby zastanowili się, poszukali innych słów, bardziej konkretnych dla danej emocji.

Następnie prace grup przenieście na wspólne koło emocji, które możecie umieścić w waszej klasie.



Wersja on-line:

Zadanie to w prosty sposób można przenieść na pracę on-line. Dzielimy uczniów na „pokoje” (jeśli mamy takie możliwości techniczne), jeśli nie – uczniowie indywidualnie lub w parach (za pomocą czatu) przygotowują swoje listy dla danego uczucia. Następnie spisujecie je razem na „białej tablicy” lub Ty wpisujesz je w dowolnym programie komputerowym, udostępniając uczniom ekran. Może to być nawet Word.





Ważne wskazówki:

- Jeśli potrafimy identyfikować i nazywać uczucia, lepiej je kontrolujemy i umiemy komunikować.
- Komunikując swoje emocje, pozwalamy, by inni lepiej nas zrozumieli.
- Zwróćcie uwagę, ile emocji codziennie nas porusza i jak czasem trudno je nazwać.
- Niektóre słowa pojawiły się w więcej niż jednej grupie.
- Lista może rozrastać się w ciągu roku szkolnego.
- To ćwiczenie wymaga czasu, ciszy i przestrzeni do zastanowienia się.
- Na końcu publikacji znajduje się lista ze słowami opisującymi uczucia – postaraj się jednak, aby waszą listę stworzyli sami uczniowie. Niech załączona lista będzie tylko punktem odniesienia dla Ciebie.

Ćwiczenie zaczerpnięte z książki:

Teresa Lasala, Jody McWittie, Suzanne Smitha, *Pozytywna Dyscyplina w szkole i klasie: Przewodnik dla nauczyciela. Ćwiczenia dla uczniów*, Milanówek 2018.





20
minut

4. BODZIEC – EMOCJA – REAKCJA



Cel:

- Przyjrzenie się sytuacjom, które wywołują w nas różne emocje i swoim reakcjom na nie.



Potrzebne materiały:

tabelki do uzupełnienia dla każdego ucznia (załącznik nr 7), długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący rozdaje uczniom tabelki do uzupełnienia, prosząc, by zastanowili się, jakie emocje wywołują w nich poszczególne sytuacje i jak najczęściej wtedy reagują. Jeżeli nie doświadczyli danej sytuacji, mogą sobie wyobrazić, jak by się wtedy czuli.

Po uzupełnieniu przez uczniów tabelki kolejne sytuacje omawiane są na forum klasy. Kilka chętnych osób może podzielić się emocją, którą wpisały przy danym zdarzeniu oraz własną reakcją. Podczas dzielenia się przez uczniów konkretnymi reakcjami warto dopytywać, czy są one pomocne w poradzeniu sobie z emocjami i jakie mogą być konsekwencje takich działań (np. zrobienia awantury albo powiedzenia o swoich emocjach).

W podsumowaniu dobrze jest zapytać uczniów:

- Co zaobserwowaliście w tym ćwiczeniu?
- Czy w poszczególnych sytuacjach pojawiały się u was podobne czy różne emocje?
- Jakie działania są pomocne w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami?
- Element edukacyjny: często nie mamy wpływu na to, co nam się przydarza, ani na to, co czujemy w danej sytuacji. Mamy jednak wpływ na to, co zrobimy pod wpływem emocji. Warto zadbać o siebie, ale też zwrócić uwagę na to, żeby nie krzywdzić innych. Nasze zachowanie zawsze ma jakieś konsekwencje. Czy jesteś w stanie je ponieść?



Wersja on-line:

Tabela wyświetlana jest na ekranie udostępnionym przez prowadzącego. Uczniowie zapisują swoje odpowiedzi na kartkach.



5. KRÓTKIE IMPROWIZACJE



15-20
minut



Cel:

- Przyjrzenie się ekspresji poszczególnych emocji (mowa ciała), ćwiczenie nazywania emocji.



Potrzebne materiały:

wolna przestrzeń, sytuacje do improwizacji

Przebieg ćwiczenia:

Uczniowie odliczają do 2. Osoby z numerem 1 tworzą „wewnętrzne” koło, odwracając się plecami do środka koła. Osoby z numerem 2 tworzą „zewnętrzne” koło – każda z osób staje naprzeciwko jakiejś osoby z numerem 1. Prowadzący podaje uczniom – wypowiada na głos – kolejne sytuacje. Na pierwszy sygnał (kłaśnięcie/dzwoneczek) każda para (bez wcześniejszego dogadywania się, kto jest kim) zastyga w tej sytuacji, starając się pokazać przeżywane emocje. Nauczyciel chodzi między uczniami. Kiedy dotknie jakiejś osoby, jej zadaniem jest podanie nazwy emocji, którą odczuwa jako postać. Na kolejny sygnał pary mogą zacząć rozmawiać. Ich zadaniem jest powiedzenie sobie nawzajem o odczuwanych emocjach. Po krótkiej rozmowie (max. minuta) prowadzący daje sygnał zakończenia. Osoby z zewnętrznego kręgu przemieszczają się o jedną osobę w lewo i w nowej parze odgrywają kolejną sytuację analogicznie do poprzedniej.

Przykłady sytuacji:

1. Nauczyciel przyłapuje ucznia na ściąganiu.
2. Słyszysz, jak przyjaciółka/przyjaciel obgaduje Cię przez telefon.
3. Mama mówi dziecku, że ze względu na kryzys finansowy musi zrezygnować z wyjazdu na obóz.
4. Dostajesz od taty na urodziny grę, o której marzyłeś.



Wersja on-line:

Połowa klasy może pokazać przed kamerką emocje jednej postaci (zastygając na chwilę w danej emocji), a połowa emocje drugiej postaci. Następnie dwie chętne osoby mogą spróbować odbyć krótką rozmowę.





KONFLIKT A PRZEMOC CYBERPRZEMOC

CO JAKO WYCHOWAWCA/NAUCZYCIEL POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ/O KONFLIKCIE I PRZEMOCY/CYBERPRZEMOCY ORAZ W JAKI SPOSÓB MOŻESZ TOWARZYSZYĆ W TYM DZIECIOM?

Nieodłącznym elementem funkcjonowania każdej grupy rówieśniczej (w tym klasy) są konflikty. Pracując z klasą – jako nauczyciel, pedagog czy trener – warto mieć w głowie definicję konfliktu, a także świadomość różnicy między konfliktem a przemocą. Rozróżnienie między tymi dwoma zjawiskami może w dużym stopniu podpowiedzieć nam, kiedy interwencja dorosłego jest niezbędna, a kiedy warto dać szansę uczniom na samodzielne rozwiązanie sytuacji konfliktowej.

Konflikt możemy zdefiniować jako zmagania dwóch (lub więcej) zależnych od siebie stron, postrzegających swoje cele jako sprzeczne. Warto pamiętać, że konflikt jest zjawiskiem naturalnym i występuje w każdej, nawet dobrze funkcjonującej, grupie. Oprócz wspomnianej sprzeczności interesów, może on także wynikać z odmiennych emocji, przekonań, wartości czy niezgodności intencji (za: ORE, Hanna Gasik, Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych w szkole).

Tym, co odróżnia konflikt rówieśniczy od zachowań przemocowych, jest to, że:

- jest on zjawiskiem chwilowym/tymczasowym
- zakłada równość obu osób – stron konfliktu
- daje stronom możliwość samodzielnego wypracowania rozwiązania





O przemocy rówieśniczej natomiast możemy mówić wtedy, gdy:

- jest to działanie celowe i świadome, ukierunkowane na zadanie bólu lub wyrządzenie krzywdy drugiej osobie
- nie jest jednorazowym aktem agresji, ale systematycznie się powtarza
- występuje nierównowaga sił, sprawca ma przewagę nad ofiarą (fizyczną, psychiczną, materialną czy społeczną)

Wśród form przemocy możemy wymienić:

- fizyczną (bicie, szarpanie, popychanie, wyłudzenie pieniędzy, zmuszanie do wykonywania upokarzających czynności)
- werbalną (przezywanie, ubliżanie, wyśmiewanie, groźby)
- cyberprzemoc (wszelkie formy przemocy w przestrzeni wirtualnej, z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych)

Współcześnie, ze szczególnym uwzględnieniem trwającego czasu pandemii, spora część konfliktów i zachowań przemocowych przenosi się w przestrzeń wirtualną, gdzie rozgrywa się znacząca część budowania relacji rówieśniczych, także w grupach klasowych. Z jednej strony brak bezpośredniego kontaktu między uczniami i funkcjonowania w ramach grupy klasowej w jednej przestrzeni może przyczynić się do obniżenia częstotliwości konfliktów. Uczniowie nie są zmuszeni do dzielenia wspólnej przestrzeni, czasu i przedmiotów materialnych – pojawia się zatem wśród nich mniej czynników potencjalnie konfliktogennych. Z drugiej strony brak bezpośredniego ujścia pojawiających się (także w relacjach między nimi) trudnych emocji i brak możliwości bezpośredniej konfrontacji może prowadzić do eskalacji konfliktów na płaszczyźnie wirtualnej, często przeradzających się w cyberprzemoc.

Cyberprzemoc rówieśnicza (ang. *cyberbullying*) definiowana jako przemoc z wykorzystaniem technologii komunikacyjnych i informacyjnych jest zjawiskiem trudniejszym do zaobserwowania i kontrolowania od tradycyjnych form przemocy. Jednocześnie, w większości przypadków, wymaga interwencji dorosłego: nauczyciela lub rodzica. Warto wspierać dzieci i młodzież w rozpoznawaniu działań o charakterze cyberprzemocowym oraz świadomym reagowaniu na nie, zwłaszcza z pozycji świadka.

Najczęstsze formy cyberprzemocy rówieśniczej:

- wulgarne, obraźliwe komentarze i posty





- ośmieszanie w formie komunikatów werbalnych, upokarzających zdjęć czy filmów
- wykorzystanie czyjegoś wizerunku bez jego zgody (zdjęcia, filmy)
- nękanie, zastraszanie
- podszywanie się pod cudzą tożsamość – włamania na konta na portalach społecznościowych lub tworzenie fikcyjnych kont
- wykluczanie (np. z grupy klasowej)

(za: FDDS. Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów, 2014)

Kiedy mówimy o cyberprzemocy, bardzo często pojawia się słowo **hejt** (od angielskiego słowa *hate* – nienawidzić), czyli działanie w Internecie, które jest przejawem złości, agresji i nienawiści, głównie w formie werbalnej (posty, komentarze).

Wśród narzędzi używanych najczęściej do działań cyberprzemocowych znajdują się: serwisy społecznościowe (m.in. Facebook, Instagram, TikTok, YouTube), poczta elektroniczna, czaty, fora dyskusyjne, komunikatory (np. Messenger), gry online, blogi oraz telefony, SMS i MMS.

Można powiedzieć, że rozwojowi cyberprzemocy sprzyjają pewne cechy środowiska wirtualnego i zachodzącej w nim komunikacji. W porównaniu z tradycyjną przemocą w Internecie występuje stosunkowo wysoki **poziom anonimowości** sprawcy (a przynajmniej jego przekonanie o własnej anonimowości). Charakterystyczna dla cyberbullyingu jest także **szybkość** rozprzestrzeniania się treści, szeroki zasięg (np. w mediach społecznościowych), powszechna **dostępność** (każdy odbiorca może błyskawicznie pobrać zamieszczony materiał) i jego **trwałość** (treści raz zamieszczonej w Internecie nie da się usunąć w sposób ostateczny). Jednocześnie w przypadku cyberprzemocy trudniej jest o namacalne ślady i dowody, a co za tym idzie – jest to zjawisko mniej zauważalne i kontrolowalne przez nauczycieli czy rodziców. (za: Julia Barlińska, Łukasz Wojtasik, Stop cyberprzemocy. Scenariusz zajęć dla uczniów szkół gimnazjalnych)

Jednocześnie cyberprzemoc rówieśnicza jest zjawiskiem niesamowicie powszechnym, z którym dzieci i młodzież stykają się w coraz większym nasileniu i w coraz młodszych wiekach.

Wg danych statystycznych:

- Co najmniej 40% uczniów choć raz zetknęło się z cyberprzemocą.
- 25,1% nastolatków było ignorowanych bądź odrzucanych przez rówie-



śników w sieci.

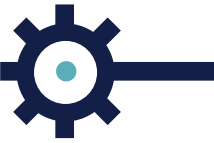
- 16,8% było obrażanych lub wyzywanych.
- 8,9% padło ofiarą długotrwałej cyberprzemocy.
- 87% sprawców cyberprzemocy rówieśniczej to znajomi ze szkoły.

(za: FDDS. Problematyczne używanie Internetu przez młodzież. Raport z badań, 2019)

W związku ze skalą zjawiska cyberprzemocy i świadomością, że przestrzeń wirtualna w bardzo ograniczonym stopniu podlega kontroli wychowawcy czy nauczyciela, **warto położyć nacisk na wspieranie uczniów w konstruktywnym (a zarazem bezpiecznym) reagowaniu na obserwowane akty cyberprzemocy.** Szczególną uwagę zwróciłabym tutaj na rolę świadka czy obserwatora, gdyż w tej roli dzieci i młodzież znajdują się najczęściej (niemal każdy uczeń choć raz zetknął się z cyberprzemocą). Jednocześnie możliwości reakcji ze strony świadka są zdecydowanie większe i łatwiejsze do zastosowania niż z pozycji osoby doświadczającej cyberprzemocy.

Dzieci i młodzież, mimo ogromnej ilości czasu spędzanego online i dużej aktywności w mediach społecznościowych, często nie są dostatecznie wyposażone w umiejętności konstruktywnego reagowania w sytuacji doświadczania lub bycia świadkiem cyberprzemocy. **Główną rolą nauczycieli, wychowawców i pedagogów pracujących z uczniami w tym obszarze będzie zatem uwrażliwienie ich na potencjalne skutki ryzykownych zachowań w Internecie, uświadomienie im konsekwencji cyberprzemocy (bieżących i długofalowych) oraz wspieranie w testowaniu różnych strategii reagowania na cyberprzemoc – z pozycji ofiary, świadka i sprawcy.**

Jednocześnie warto pamiętać o tym, że w przypadku konkretnych aktów cyberprzemocy takich jak: udostępnianie i naruszanie cudzego wizerunku bez zgody osoby, włamanie na czyjeś konto w mediach społecznościowych, nękanie, groźby czy publicznie lub prywatnie upokarzanie - mamy do czynienia z przestępstwem, na które należy stanowczo zareagować i przerwać je. W przypadku, gdy dowiadujemy się o akcie cyberprzemocy rówieśniczej, niezbędna jest rozmowa zarówno z osobą doświadczającą przemocy, jak i ze sprawcą oraz poinformowanie o zaistniałej sytuacji rodziców jednej i drugiej strony. Warto zaangażować w działanie również pedagoga lub psychologa szkolnego. Stanowcza i szybka reakcja na zauważoną cyberprzemoc jest niezbędna, aby nie uległa ona nasileniu i nie doprowadziła do poważnych, nieodwracalnych konsekwencji.



Podsumowanie:

- Konflikt jest zjawiskiem naturalnym, występującym w każdej grupie rówieśniczej. Cechuje go równowaga sił i (zazwyczaj) możliwość samodzielnego rozwiązania, bez interwencji osoby dorosłej.
- Z przemocą mamy do czynienia wtedy, gdy zachowania agresywne (fizyczne lub werbalne) powtarzają się, są podejmowane świadomie, a jedna ze stron ma przewagę nad drugą.
- Czas pandemii i izolacji może przyczynić się do spadku częstotliwości konfliktów w grupach klasowych (brak bezpośrednich interakcji i czasu spędzanego we wspólnej przestrzeni), a jednocześnie prowadzi do eskalacji zachowań przemocowych w przestrzeni wirtualnej – różnych form cyberprzemocy.
- Cyberprzemoc to wszelkie działania krzywdzące inne osoby z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych (komputer, telefon, Internet).
- Najczęstsze formy cyberprzemocy to: hejtowanie (obraźliwe, wulgarne komentarze), zastraszanie, publikowanie zdjęć/filmów, podszywanie się pod cudzą tożsamość (np. fikcyjne konta w mediach społecznościowych), ale też wykluczanie (np. z grupy klasowej na Facebooku).
- Cyberprzemoc rówieśnicza jest zjawiskiem coraz bardziej powszechnym – niemal połowa nastolatków choć raz się z nią zetknęła; zaś najczęstszymi sprawcami cyberprzemocy są znajomi ze szkoły.
- Kluczową rolę wychowawców i nauczycieli jest uwrażliwianie uczniów na potencjalne konsekwencje działań w Internecie, zachęcanie do świadomego i przemyślanego publikowania treści oraz wzmacnianie roli świadka jako osoby, która może zareagować na cyberprzemoc – chociażby udzielając wsparcia ofierze.

Barlińska J., Wojtasik Ł., Stop cyberprzemocy. Scenariusz zajęć dla uczniów klas gimnazjalnych, Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”, Warszawa 2012.

Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”, Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów, Warszawa 2014

Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”, Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań, Warszawa 2019.

Gasik H., Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych w szkole, ORE, Warszawa 2012.





ĆWICZENIA

1. AVATARY



Cel:

- Pokazanie konsekwencji nieprzemyślanych działań w Internecie i możliwych rozwiązań.



Potrzebne materiały:

pacynki/kukiełki (najlepiej postaci dzieci) lub przygotowane na stronie www.voki.com wypowiedzi avatarów, tekst wypowiedzi, karteczki z nazwami emocji (radość, smutek, złość, strach, wstyd, zaskoczenie, wstręt, duma, poczucie winy), kartki z zarysami postaci, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący prezentuje obie postaci. Uczniowie słuchają ich wypowiedzi jako pacynki lub wypowiedzi avatarów wyświetlonych na ekranie. Prowadzący pyta klasę: co wydarzyło się w tej historii?

Następnie klasa zostaje podzielona na 4 grupy – dwie z nich otrzymują kartę z zarysem postaci Natalii, a dwie z zarysem postaci Marcina. Zadaniem każdej grupy jest przyklejenie karteczek z nazwami emocji, które może czuć dana postać, i zaproponowanie 3 rzeczy, które może zrobić, by rozwiązać tę sytuację (Marcin) albo jak ją naprawić, gdy dowie się, że było to przykre dla Marcina (Natalia)? Prowadzący podchodzi do poszczególnych grup i wspiera je w poszukiwaniu rozwiązań.

Następnie prace prezentowane są na forum. Prowadzący zapisuje pomysły na tablicy.

Podsumowuje ćwiczenie podkreślając, że:

- nieprzemyślane działanie w Internecie może kogoś skrzywdzić
- warto dobrze się zastanowić, zanim wrzucimy filmik/zdjęcie
- zawsze można coś zrobić – zarówno gdy kogoś skrzywdziliśmy, jak i gdy



sami zostaliśmy skrzywdzeni

- warto poszukać wsparcia u dorosłych

Karty postaci:

Marcin:

Tydzień temu byliśmy w parku trampolin na 8 urodzinach kolegi z klasy. Była prawie cała klasa. Ja wiele razy chodziłem na trampoliny i nauczyłem się robić salta. Kiedy chciałem pokazać to innym, pękły mi spodnie na pupie. Dużo osób się z tego nabijało, zwłaszcza dziewczyny. Ale potem przebrałem na inne i wszyscy zajęli się zabawą. Wczoraj zobaczyłem, że Natalia - dziewczynka z naszej klasy - wrzuciła filmik na TikToka, w którym opowiada o urodzinach i moich pękniętych spodniach. Inni dawali serduszka pod filmikiem i znów zaczęli się ze mnie śmiać...

Natalia:

Tydzień temu całą klasą byliśmy na urodzinach Bartka w parku trampolin. Super się bawiliśmy, a najśmieszniej było wtedy, kiedy Marcin chciał nam pokazać salto i pękły mu spodnie na pupie. Niestety na trampoliny nie można wносить telefonów, więc nie można było tego nagrać. Ale i tak był mega ubaw. Potem opowiedziałam nawet o tym w filmiku na TikToku. Wszystkim strasznie podobała się ta historia. Dostałam chyba z 30 serduszek...



Wersja on-line:

Uczniowie wysłuchują wypowiedzi avatarów przygotowanych na stronie www.voki.com. Najpierw słuchają perspektywy Marcina (ofiary), potem Natalii (sprawcy). Po wysłuchaniu pierwszej postaci prowadzący wyświetla na ekranie slajd z nazwami/obrazkami emocji. Dopytuje grupę: co może czuć dany bohater? Dlaczego to, co zrobiła Natalia, jest krzywdzące? Potem zbiera od klasy możliwe sposoby reakcji i zapisuje je na wirtualnej tablicy, omawiając każdy z nich (np. powiedzieć jej, żeby więcej tak nie robiła, porozmawiać z mamą, zgłosić to do pedagoga).

Następnie prezentowana jest wypowiedź Natalii. Prowadzący dopytuje: *jak teraz może czuć się bohaterka? Co może zrobić, żeby naprawić tę sytuację?* Pomysły również zapisuje na wirtualnej tablicy i omawia ich skuteczność.

Ważne w tym ćwiczeniu jest przyjrzenie się perspektywie obu stron: sprawcy i ofierze cyberprzemocy oraz podkreślenie, że często (zwłaszcza wśród dzieci) zdarza się, że krzywdzimy kogoś w Internecie nieumyślnie.





2. PUZZLE



Cel:

- Zapoznanie dzieci z podstawowymi formami cyberprzemocy i zasadami zapobiegania im.



Potrzebne materiały:

wydrukowane i wycięte puzzle ([załącznik nr 8](#)), każdy zestaw z trzech części (1 - forma cyberprzemocy, 2 - przykład tej formy, 3 - możliwe przeciwdziałanie)

Przebieg ćwiczenia:

Dzielimy klasę na 3 grupy. Każda z grup dostaje kopertę z zestawem pociętych puzzli. Prowadzący podaje instrukcję: waszym zadaniem jest znalezienie 5 niebezpiecznych zachowań w Internecie i dopasowania do nich puzzli – konkretnego przykładu i rozwiązania.

Po ułożeniu puzzli grupy prezentują swoje prace na forum (np. naprzemiennie odczytując po jednym przykładzie).

Przy każdej formie cyberprzemocy osoba prowadząca podsumowuje:

- Dlaczego dane zachowanie jest niebezpieczne i krzywdzące?
- Jak można mu zapobiegać?
- Co zrobić, gdy już się to wydarzy?



Wersja on-line:

Tworzymy interaktywne puzzle z wykorzystaniem platformy edukacyjnej www.wordwall.net.

Udostępniamy ćwiczenie na ekranie. Przy łączeniu poszczególnych elementów możemy dawać kontrolę nad ekranem wybranym osobom.





3. TABLICA TIKTOKERA



Cel:

- Uwrażliwienie dzieci na świadome komentowanie treści w Internecie, kształtowanie postawy empatii.



Potrzebne materiały:

kartki A3, flamastry, karteczki/naklejki z emotikonami (np. serduszko, uśmiechnięta buźka, kciuk w górę, klaszczące dłonie itp.)

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący rozdaje uczniom kartki A3 oraz flamastry. Zadaniem uczniów jest stworzenie swojej „tablicy TikTokera” – ozdobienie kartki, wpisanie swojego imienia lub nicku oraz tematu najnowszego filmiku.

Następnie wszystkie tablice rozmieszczone zostają na podłodze lub stołach w klasie. Pozostali uczniowie mają za zadanie przykleić wszystkim osobom po jednym, wybranym emotikonie oraz wpisać doceniający komentarz na każdej tablicy.

Po wykonaniu zadania każdy wraca do swojej tablicy i ma chwilę na obejrzenie/odczytanie tego, co wpisali inni.

Podsumowanie:

- *Jak czuliście się, wpisując komentarze i wklejając naklejki?*
- *Jak czujecie się po przeczytaniu tego, co dostaliście od innych?*



- *Czy ktoś chciałby się podzielić czymś, co ma na tablicy?*
- *Na co warto uważać, komentując cudze zdjęcia czy filmy?*

Ważne w tym ćwiczeniu jest, aby podkreślić, że komentarz ma dotyczyć tego, co nam się podoba na innej tablicy, zachęcić uczniów, żeby dobrze się zastanowili czy sami chcieliby coś takiego zobaczyć/przeczytać na swojej tablicy.



Wersja on-line:

Tworzymy fikcyjną postać – prezentujemy ją w formie nagranych przez siebie filmiku w aplikacji TikTok lub w formie wypowiedzi głosowej avatara z wykorzystaniem strony www.voki.com.

Uczniowie wpisują komentarze przy wykorzystaniu narzędzia www.mentimeter.com

I etap: klikają jedną z 5 zaproponowanych emotikonek

II etap: każdy wpisuje jeden doceniający/miły komentarz, następnie wyświetlają się one w postaci chmury słów.





4. ZASADY DOBREJ CYBERKOMUNIKACJI



Cel:

- Wypracowanie reguł, które zapobiegają konfliktom rówieśniczym w Internecie.



Potrzebne materiały:

obrazki związane z poszczególnymi zasadami, arkusze papieru, kleje

Przebieg ćwiczenia:

Nauczyciel dzieli dzieci na 2-3 grupy (w zależności od liczebności klasy). Każda grupa otrzymuje zestaw obrazków, arkusz papieru, klej i flamastry. Zadaniem dzieci jest odgadnięcie/wymyślenie zasad dobrej komunikacji w Internecie pasujących do poszczególnych obrazków, a następnie przyklejenie obrazków na arkuszu i zapisanie wymyślonych zasad. Prowadzący może krążyć między grupami i wspierać je w procesie tworzenia zasad.

Przykładowe zasady:

1. Zastanów się, zanim zamieścisz jakiś komentarz (wizerunek myślącego dziecka).
2. Nie odpowiadaj agresją na agresję (przekreślona pięść).
3. Jeżeli zauważysz, że ktoś jest hejtowany, wesprzyj tę osobę, zapytaj jak się czuje (obrazek, na którym jedna postać pociesza drugą).



4. Gdy coś ci się nie podoba, wyraż to z szacunkiem (dwie uśmiechnięte postacie, jedna z dymkiem „nie podoba mi się to”).
5. Przed wrzuceniem czyjegoś zdjęcia pytaj o zgodę (aparat ze znakiem zapytania).
6. Jeżeli zauważysz, że ktoś jest hejtowany w Internecie, zgłoś to administratorowi lub innemu dorosłemu (obrazek, na którym dziecko pokazuje coś dorosłemu).

Na zakończenie każda grupa prezentuje swoją pracę. Prowadzący dopytuje:

- W czym pomaga taka zasada?
- Dlaczego ona jest ważna?

Jeżeli zaproponowana zasada przeczy dobrej komunikacji w Internecie, można zapytać, skąd taki pomysł i co by się stało, gdybyśmy wszyscy zaczęli przestrzegać tej zasady.



Wersja on-line:

Obrazki prezentowane są na ekranie udostępnionym przez osobę prowadzącą. Dyskusja nad obrazkami odbywa się na forum. Propozycje zasad pasujących do poszczególnych obrazków zapisywane są na wirtualnej tablicy. Na zakończenie obrazki wraz z zasadami mogą zostać wysłane do uczniów w formie prezentacji.



Ważne wskazówki:

- Warto podążać za pomysłami dzieci, naprowadzać je na konkretne zasady, ale bez oceniania ich własnych pomysłów.
- Podczas pracy w grupach dobrze jest na bieżąco wspierać dzieci, zadawać pytania pomocnicze, aby ułatwić im interpretację obrazków (zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci).





5. PACYNKOWY TEATR INTERAKTYWNY



Cel:

- Nauka rozpoznawania emocji i konstruktywnego ich wyrażania, zapoznanie dzieci z ideą i strukturą komunikatu JA jako formy rozwiązywania konfliktu.



Potrzebne materiały:

minimum dwie pacynki (kupione lub własnoręcznie wykonane, opcjonalnie kukiełki), karty z wydrukowanymi trzema krokami KOMUNIKATU JA (załącznik nr 9)

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący dwiema pacynkami odgrywa krótką scenę, w której dochodzi do konfliktu (przykładowa historia poniżej) pomiędzy bohaterami. Zatrzymuje scenę w momencie, w którym postaci odczuwają nieprzyjemne emocje, wyrażają je w sposób krzywdzący innych albo ich samych.

Historia:

Fakty o Kasi, trudne do zagrania, czyta prowadzący jako głos narratora. Kasia bardzo lubi czytać książki, ostatnio dostała od mamy nowy tom serii „Hania Humorek” (to oczywiście przykład, możemy posłużyć się innym) i miała ochotę przeczytać go od razu! Wzięła zatem książkę do szkoły, aby móc czytać na przerwach pomiędzy lekcjami. Usiadła na ławce na korytarzu,



ale nieopodal niej stanęła Magda, koleżanka z klasy, która bardzo głośno rozmawiała z inną koleżanką i śmiała się (*inna koleżanka może być w naszej inscenizacji niewidoczna*). Kasia próbuje zatkać uszy, aby móc skupić się na czytaniu, ale to nie pomaga. W końcu wybucha i krzyczy do Magdy: „Przestań się tak drzeć, jesteś głupia!” (*lub inny, negatywnie nacechowany komunikat, w którym pojawia się ocena. Jako wychowawca sam/a na co dzień obserwujesz/słyszysz, jakimi komunikatami uczniowie zwracają się do siebie. Ważne, abyś dopasował/a „moc” zdania do rzeczywistości uczniów*). Magda odkrzykuje coś w podobnym stylu i obrażona odwraca się na pięcie.

Prowadzący dopytuje uczniów:

- Co się wydarzyło w życiu Kasi?
- Jak myślicie, jak się czuła na korytarzu?
- Jak się czuje teraz, kiedy nakrzyczała na koleżankę?
- Czego potrzebowała na korytarzu? Czego potrzebuje teraz?
- Jak może czuć się teraz Magda?

Poszukiwanie rozwiązań

Prowadzący pyta o to, co mogłaby zrobić Kasia w tej sytuacji - jak mogłaby poradzić sobie ze swoją złością i frustracją, tak by nie ranić innych? Zbiera odpowiedzi od dzieci. Jeżeli w propozycjach nie pojawi się „rozmowa” np. z koleżanką, prowadzący sam pyta, z kim w tej sytuacji mogłaby porozmawiać Kasia. Jeśli znajdą się osoby, które zaproponują koleżankę, prowadzący przygotowuje się z dziećmi do tej rozmowy.

Prowadzący zapoznaje dzieci z czterema krokami komunikacji bez przemocy – to sposób wyrażania swoich emocji tak, by nie ranić innych osób i jednocześnie, by zadbać o siebie (Załącznik nr 9).

Krok 1 – Nazwij to, co widzisz i słyszysz. „Kiedy widzę/słyszę jak ty...”

Krok 2 – Powiedz, jak się w tej sytuacji czujesz. „...to bardzo się wściekam...”

Krok 3 – Opowiedz na czym ci zależy, jaką masz potrzebę „...ponieważ potrzebuję...”

Krok 4 – Poproś o „...Dlatego proszę Cię o...”.

Dla przykładu:

Kiedy kopiesz moje krzesło, to bardzo się wściekam. Chciałabym się skupić na zadaniu, a gdy mnie kopiesz, to się rozpraszam. Proszę Cię, żebyś przestał.



Kiedy mówicie wszyscy w tym samym czasie, to się denerwuję, bo zależy mi na tym, abyśmy słuchali się nawzajem. Proszę Was, abyście mówili pojedynczo, podnosząc rękę do góry, gdy chcecie coś powiedzieć.

Chętne dziecko wchodzi w rolę Kasi, zakładając pacynkę na dłoń. Jako prowadzący wchodzimy w rolę koleżanki Kasi – Magdy. Rozkładamy na podłodze cztery kroki – to trasa, którą pokona Kasia w rozmowie z koleżanką. Jako prowadzący wspieramy dzieci w nazwaniu sytuacji, której doświadczyła Kasia (krok 1), emocji (krok 2), potrzeby, która za nią stoi (krok 3) i wyrażeniu prośby do koleżanki (krok 4).

W rozmowie cofamy się w czasie – próbujemy znaleźć inne rozwiązanie dla Kasi na wyrażenie swojej złości – tak, aby cała sytuacja nie skończyła się wybuchem dziewczynki.

Rozmowa mogłaby wyglądać tak:

Kiedy tak głośno mówisz mi nad uchem, to strasznie się wściekam i boli mnie głowa. Czytam właśnie książkę i potrzebuję ciszy i spokoju, żeby się skupić. Czy możesz mówić ciszej albo pójść gdzieś dalej?

Chętne dzieci ćwiczą sobie ten styl wyrażania emocji, potrzeb i próśb, wchodząc w rolę Kasi. Ćwiczenie na początku może wydać się dla dzieci trudne – jednak przy cierpliwym wsparciu prowadzącego, który na bieżąco pomaga nazywać stany i potrzeby, za którymiś razem osłuchane z próbami poprzedników kolejne dzieci radzą sobie coraz lepiej.

Podsumowanie: *Jakie było dla Was to ćwiczenie? Trudne czy łatwe? Co było trudnego?*

Wersja on-line:

Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś jako prowadzący/prowadząca spróbował/a odegrać tę sytuację z pacynkami przed kamerą. Następnie porozmawiaj z dziećmi o scenie, którą zobaczyli i usłyszeli. Ćwiczenie 4 kroków może odbywać się w taki sposób, że chętni uczniowie wcielają się rolę Kasi i ćwiczą mówienie komunikatem JA do pacynki Magdy, która jest obok Ciebie w kamerze. To, czy uczniowie „wejdą” w konwencję i zaangażują się w ćwiczenie, w dużej mierze zależy od Twojej energii: twojej modulacji głosem,



sposobu wyrażania emocji podczas pokazywania historii, a później odegrania roli Magdy.



Ważne wskazówki:

- W prezentowaniu i ćwiczeniu komunikatu JA możesz pominąć punkt trzeci, jeżeli wydaje Ci się, że dla Twoich uczniów będzie to za dużo nowego do zapamiętania i mogą czuć się przytłoczeni.
- Powtórz ćwiczenie komunikatu JA z max. pięcioma chętnymi uczniami. Jeżeli chętnych będzie więcej, możecie to ćwiczenie powtarzać częściej ze zmienioną historią (ale taką, w które też są emocje i konflikt). Ćwiczenie nie powinno trwać dłużej niż 20 minut – monitoruj, jaka jest energia w grupie w trakcie. Lepiej jednorazowo skrócić ćwiczenie, a robić je częściej, niż wydłużać z niską energią uczestników.
- Pacynki nie muszą przedstawiać postaci ludzkich - przetestowałyśmy również zwierzęta. Dla niektórych dzieci nie ma to znaczenia. Ważne są emocje, które pokażemy w scenie i realistyczność sytuacji.
- Na początku dzieciom na pewno będzie trudno zapamiętać strukturę komunikatu JA, mogą mieć problem z nazywaniem emocji i wyrażaniem próśb (pamiętaj, prośba zakłada odmowę, tym różni się od żądania. Jest też wyrażona z szacunkiem i poszanowaniem praw i potrzeb drugiej strony).
- Może przyjąć formę pytania: *Czy możesz...?* lub zdania oznajmującego, ale zaczynającego się od słowa: *Proszę Cię o...*). Pomagaj im na bieżąco dobrać odpowiednie słowa. Nie oceniaj pomyłek: „Źle”, „Nie tak” – życzliwie przypominaj, pytaj, poprawiaj.





15-20
minut

6. KAROLEK



Cel:

- Pozwolić uczniom „zobaczyć”, jakie ślady zostawiają obraźliwe, niemiłe słowa.



Potrzebne materiały:

kartka papieru z narysowaną postacią chłopca (załącznik nr 10)

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący bierze do rąk kartkę z postacią chłopca i przedstawia go grupie jako „Karolek”, zwykły chłopiec, który właśnie zmienił szkołę i z jakiegoś dziwnego powodu NIE jest lubiany w klasie.

Poproś uczniów, by podali przykłady komentarzy, które nielubiany chłopiec mógłby usłyszeć od innych dzieci. Kiedy uczniowie będą wypowiadali te teksty, powoli zgniataj kartkę tak długo, aż zrobi się z niej kulka.

Zapytaj się teraz uczniów:

- Czym ten Karolek różni się od tamtego Karolka?
- Jak myślicie, jak czuje się teraz Karolek?
- Czy chętnie jutro wróci do klasy?
- Czy waszym zdaniem Karolek czuje, że dzieci chcą, by był częścią klasy?

Kolejny etap ćwiczenia – zapytaj uczniów:

- Co moglibyśmy powiedzieć lub zrobić dla Karolka, by poczuł się lepiej?
- Czy Karolek czuje, że przynależy do klasy, jest jej częścią?



(po każdym pomocnym, miłym słowie systematycznie prostuj kartkę)

- Jak myślicie, jak Karolek czuje się teraz?
- Czy jest taki sam, jak na początku?
- Czy możemy całkowicie usunąć zagniecenia, które zrobiliśmy Karolkowi?

Zapytaj uczniów: *Czy wszyscy mamy takie zagniecenia?*

Następnym poziomem ćwiczenia jest rozmowa na temat wniosków wyciągniętych przez uczniów z ćwiczenia.

Podczas tego etapu usiądź z uczniami w kręgu.



Wersja on-line:

Podczas pracy on-line nauczyciel trzyma przed sobą wydrukowaną kartkę z postacią chłopca i za pośrednictwem komputera wykonuje te same kroki.



Ważne wskazówki:

- Jeśli w klasie jest chłopiec o imieniu Karol, koniecznie zmień imię naszemu bohaterowi.
- Podczas warsztatu on-line bardzo ważne jest, aby użyć również kartki papieru, a nie np. wygumkować postać w programie komputerowym. Ważne, aby widoczne były „zagniecenia”, które zostaną na Karolku.

Na koniec ćwiczenia wyciętą postać Karolka możemy powiesić w sali, aby przypominał nam, jak ważne jest komunikowanie się z innymi i jak łatwo skrzywdzić drugą osobę.

Ćwiczenie zaczerpnięte z książki:

Teresa Lasala, Jody McWittie, Suzanne Smitha, *Pozytywna Dyscyplina w szkole i klasie: Przewodnik dla nauczyciela. Ćwiczenia dla uczniów*, Milanówek 2018.





1. WITAM WSZYSTKICH, KTÓRZY TAK JAK JA W INTERNECIE

(modyfikacja ćwiczenia)

**Cel:**

- Poznanie grupy i najczęściej podejmowanych przez uczestników aktywności w Internecie.



Potrzebne materiały: krzesła (o jedno mniej niż uczestników)

Przebieg ćwiczenia:

Ustawiamy krzesła w kręgu (zabieramy jedno krzesło tak, aby ich liczba była o jedno mniejsza niż liczba uczestników). Jedna z osób wchodzi do środka koła i wypowiada zdanie: *Witam wszystkich, którzy tak jak ja w Internecie...* i dokończa podając jakąś aktywność, którą sama wykonuje w przestrzeni wirtualnej (np. ... *mają konto na Instagramie* albo *oglądają filmy w Internecie*) lub mówi o tym, co lubi w Internecie albo czego nie lubi (np. *Witam wszystkich, którzy tak jak ja w Internecie nie lubią hejtu* itd.). Wszystkie osoby, które zgadzają się z wypowiedzianym zdaniem (też wykonują wymienioną aktywność/też lubią albo nie lubią danej rzeczy) wstają z krzesel i szukają nowego miejsca. Osoba wypowiadająca zdania również szuka miejsca dla siebie. Uczestnik, dla którego krzesła zabraknie, wychodzi na środek i wypowiada kolejne zdanie zaczynające się od słów: *Witam wszystkich, którzy tak jak ja w Internecie...*

W tym ćwiczeniu warto zadbać o to, żeby każda osoba, która ma chęć, choć raz znalazła się w środku i wypowiedziała swoje zdanie.

W omówieniu ćwiczenia można dopytać o to, jakie internetowe aktywności pojawiały się najczęściej. Warto również zwrócić uwagę na wymienione strony internetowe, portale czy aplikacje, które są nieznane nam jako prowadzącym – w miarę możliwości dopytać o nie uczniów lub sprawdzić po zajęciach.

**Wersja on-line:**

Uczniowie wypowiadają swoje zdania w ustalonej kolejności. Osoby, które zgadzają się z wypowiedzianym zdaniem, klikają ikonkę „łapka w górę”.





25
minut

2. SZKODLIWE CZY NIESZKODLIWE?



Cel:

- Uwrażliwienie uczniów na potencjalne konsekwencje działań w Internecie.



Potrzebne materiały: długopisy, karteczki post-it, kartki A4 z wydrukowanymi przykładami sytuacji w Internecie, w których dochodzi do jakiejś formy cyberprzemocy czy skrzywdzenia innej osoby (każda sytuacja zapisana na oddzielnej kartce)

Przebieg ćwiczenia:

Osoba prowadząca przykleja/kładzie kartki z wydrukowanymi sytuacjami w różnych punktach sali. Uczniowie podchodzą do kartek i – każdy indywidualnie – oceniają poszczególne sytuacje na skali od 1 do 5 (1 - zupełnie niekrzywdzące, 5 - bardzo krzywdzące). Swoje oceny wpisują bezpośrednio na kartce z sytuacją lub na karteczkach post-it, które następnie przyklejają. Po dokonaniu ocen przez wszystkich osoba prowadząca zbiera kartki. Następnie kolejne sytuacje omawiane są na forum klasy. Prowadzący podsumowuje, jakie oceny pojawiły się przy danej sytuacji i dopytuje o nie uczniów.

Przykładowe sytuacje

- a. Wojtek założył grupę na messengerze, na której zamieszcza zdjęcia swojej byłej dziewczyny i komentuje je wraz z kolegami.



- b. Adam pisze komentarz pod zdjęciem wrzuconym na Instagram przez Dominikę: „Ale schudłaś!”
- c. Zosia jako jedyna nie została zaproszona do grupy klasowej na Facebooku.
- d. Kasia skomentowała filmik koleżanki z klasy na YouTube słowami „Ale żal...”
- e. Piotrek założył fikcyjne konto swojemu kumplowi Kacprowi, z którym się pokłócił i podszywając się pod niego, wysyła znajomym wulgarne wiadomości.

Przykładowe pytania:

- Co sprawia, że waszym zdaniem ta sytuacja jest krzywdząca?
- Jak może się teraz czuć osoba x?
- Dlaczego uznaliście tę sytuację za niekrzywdzącą?
- Co można by zrobić inaczej w tej sytuacji?



Wersja on-line:

Przykładowe sytuacje prezentowane są na ekranie udostępnianym przez osobę prowadzącą. Wcześniej prowadzący przygotowuje prezentację umożliwiającą ocenianie sytuacji na skali, korzystając ze strony www.menti-meter.com. Uczniowie oceniają prezentowane kolejno sytuacje, logując się na www.menti.com i wpisując podany przez osobę prowadzącą kod.



Ważne wskazówki:

- W przypadku dużej rozbieżności w ocenie, dopytuj uczestników o to, dlaczego uważają, że dane zachowanie jest lub nie jest szkodliwe. Stwórz przestrzeń, aby obie strony mogły się usłyszeć i zrozumieć. Podkreśl, że każdy z nas może mieć inny próg wrażliwości, dlatego też nasze odpowiedzi się różnią. Zwróć uwagę na to, że możemy zachowywać się w Internecie wobec kogoś w określony sposób, nie mając złych intencji. Nie chcemy tej osoby skrzywdzić, jednak ona może poczuć się skrzywdzona - bo nasze intencje nie są dla niej czytelne, ma inny próg wrażliwości, mniejszy dystans do siebie (co nie jest niczym złym!), inne poczucie humoru i np. nie bawi jej nasz żart. Dlatego warto kilka razy zastanowić się, zanim zdecydujemy się np. na wstawienie czyjegoś zdjęcia z zabawną, w naszej opinii, miną.
- W przypadku sytuacji d. warto rozpocząć dyskusję z dziećmi/młodzieżą a propos konstruktywnej oceny i hejtu. Czym różnią się, a w czym są podob-



ne te dwa zdania: „Na Twoim miejscu poprawiłbym ostrość obrazu w tym filmiku” i „Ale siara. Totalny z ciebie amator”? Oba zdania sygnalizują, że filmik nie do końca nam się spodobał, widzimy w nim niedociągnięcia. Pierwsze zdanie wskazuje, jakie konkretnie elementy wymagałyby udoskonalenia – ostrość obrazu, nie ma w tym komunikacie oceny, która może być demotywująca dla odbiorcy. Drugi komentarz jest mniej precyzyjny - nie wiadomo tak naprawdę, co nie spodobało się widzowi, więc twórca nie ma szansy się czegoś nauczyć, zrozumieć, gdzie popełnił błąd. W dodatku jest pełen ocen – siara, amator – które mogą wywołać nieprzyjemne emocje i zniechęcić do dalszego rozwoju. Warto zasignalizować, że możemy mieć swoje zdanie, różne rzeczy mogą nam się nie podobać, ale ważne jest, jakich słów użyjemy, by swoją opinię wyrazić, a jednocześnie nie sprawiać przykrości innym. Lepiej powiedzieć: „Nie podoba mi się różowy kolor” niż „Różowy kolor jest do bani”.



3. ANALIZA PRZYPADKÓW



30
minut



Cel:

- Uświadomienie uczniom konsekwencji cyberprzemocy i wypracowanie możliwych rozwiązań.



Potrzebne materiały: prezentacja do wyświetlenia z opisanymi historiami, karty do pracy indywidualnej lub w parach/małych grupach, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Uczniowie czytają historie wyświetlone na ekranie lub dostają je wydrukowane na kartkach.

Sytuacje:

a. Historia Kasi

Kaśka chodzi do siódmej klasy w szkole na Bielanych, przeprowadziła się tu niedawno z Targówka. Wygląda nieco inaczej niż koleżanki z klasy – nie nosi najmodniejszych czy wyzywających ubrań, nie maluje się, ma figurę dziewczynki, a nie nastolatki. Między sobą nazywają ją wieśniarką. Julka, najbardziej popularna dziewczyna w klasie, przy wsparciu dwóch przyjaciółek zakłada fałszywy profil na Instagramie pod nazwą „MissWiocha”, na który wrzuca zdjęcia Kaśki zrobione wbrew jej woli, m.in. w szatni podczas przebierania się na wf. W imieniu Kaśki odzywa się do znajomych ze szkoły, zapraszając do podziwiania jej fot. Kaśka dowiaduje się o fałszywym profilu od kolegi z klasy, który uznał, że warto ją poinformować. Ogląda dziesiątki swoich zdjęć opatrzonych nieprzyjemnymi komentarzami...

b. Historia Wojtka

Wojtek chodzi do 6 klasy. Nie jest zbyt popularny, ale do tej pory nie miał też wrogów. Po prostu lubił inne rzeczy niż większość chłopaków z klasy. Nie interesował się sportem ani gramy, wolał rysować komiksy. Ostatnio koledzy zaczęli się z niego naśmiewać, że rysuje postacie jak z „dziewczyńskiej anime”.



W zeszłym tygodniu podsłuchał, jak umawiają się na wspólne gry online, ale „jego nie zaproszą, bo jak jest w drużynie, to psuje im statystyki”. Przedwczoraj odkrył za to, że w tym miesiącu ominęły go dwie klasowe imprezy urodzinowe, bo większość postów na klasowej grupie na FB jest blokowana tak, żeby on nie mógł ich zobaczyć. Wojtek jest coraz bardziej zdołowany. Z jednej strony chciałby mieć lepszy kontakt z klasą, a z drugiej nie ma siły nikomu się narzucać...

Następnie otrzymują karty pracy z pytaniami:

- Jakie emocje i myśli ma teraz osoba x?
- Jakie mogą być konsekwencje braku reakcji w tej sytuacji?
- Jak można rozwiązać tę sytuację?

Indywidualnie lub w parach/małych grupach zapisują odpowiedzi na wskazane pytania. Następnie każda z sytuacji omawiana jest na forum. Prowadzący zapisuje na tablicy emocje i myśli zidentyfikowane przez uczniów oraz potencjalne konsekwencje zaistniałej sytuacji. Na zakończenie omawiane są rozwiązania proponowane przez klasę – z uwzględnieniem realności i skuteczności każdego z nich.



Wersja on-line:

Historie wyświetlane są na udostępnianym przez prowadzącego ekranie. Po każdej historii wyświetlane są również pytania.

Uczniowie odpowiadają na powyższe pytania ustnie bądź zapisują własne odpowiedzi, a następnie dzielą się nimi na forum.



Ważne wskazówki:

W podsumowaniu warto podkreślić:

- Cyberprzemoc jest przestępstwem.
- W sytuacji, gdy dowiadujemy się o cyberprzemocy, warto zgłosić się do zaufanego dorosłego.
- Bardzo ważna jest rola świadka - nawet jeśli nie jest gotów na konfrontację ze sprawcą, może udzielić wsparcia osobie doświadczającej przemocy.



4. TAK –NIE –NIE WIEM



15
minut



Cel:

- Wyjaśnienie czym jest konflikt, obalenie mitów na temat konfliktu, weryfikacja przekonań dzieci.



Potrzebne materiały:

kartki A4 z napisami: „tak”, „nie” i „nie wiem” (każda odpowiedź na innej kartce A4)

Przebieg ćwiczenia:

Prowadzący rozkłada kartki z napisami „tak”, „nie” i „nie wiem” w sali. Tłumaczy dzieciom zadanie: będę czytać kolejne zdania dotyczące konfliktu, waszym zadaniem jest ustawienie się przy wybranej kartce - czy zgadzacie się z tym zdaniem, nie zgadzacie czy trudno wam powiedzieć. Ważne, żebyście odpowiadali tak, jak myślicie/czujecie, nie patrząc na wybory innych osób. Przy każdym zdaniu na znak „zastygnij” dzieci zatrzymują się przy wybranej kartce i nie mogą już zmienić odpowiedzi. Prowadzący dopytuje osoby stojące przy poszczególnych kartkach, żeby sprawdzić, co skłoniło je do takiego wyboru, a jednocześnie obalić fałszywe przekonania na temat konfliktu.

Zdania:

Konflikt zawsze jest zły.

Konflikt można rozwiązać tak, żeby obie strony były zadowolone.

Konflikt da się rozwiązać samodzielnie, bez pomocy osoby dorosłej.

Każdy czasem doświadcza konfliktu.

Konflikt zawsze prowadzi do przemocy.

W konflikcie obie strony są równe.

Przykładowe pytania:

Czy są sytuacje, w których konflikt może pomóc?

Kiedy waszym zdaniem konflikt jest dobry, a kiedy zły?



*Jak można rozwiązać konflikt bez używania przemocy?
Czy jest w klasie osoba, która nigdy nie przeżyła konfliktu?
Czy udało wam się kiedyś samodzielnie dogadać z osobą, z którą się pokłóciliście?
Co pomaga rozwiązać konflikt?
Jakie są najczęstsze waszym zdaniem powody konfliktu?
Jaka jest różnica między konfliktem a przemocą?*



Wersja on-line:

Kolejne zdania wyświetlane są na ekranie osoby prowadzącej i odczytywane na głos. Uczniowie udzielają odpowiedzi: „tak”, „nie” i „nie wiem” – głosując przy wykorzystaniu prezentacji stworzonej na platformie www.mentimeter.com. W uproszczonej wersji dzieci mogą klikać „łapkę w górę” lub „łapkę w dół” albo podnosić rękę (zgadzam się ze zdaniem) i kręcić głową (nie zgadzam się).



5. POST NA TABLICY KOLEGI



20
minut



Cel:

- Uwrażliwienie na treść komentarzy, które zamieszczamy w Internecie, kształtowanie postawy empatii.



Potrzebne materiały: karteczki post-it, długopisy

Przebieg ćwiczenia:

Uczniowie siedzą na krzesłach w kole. Każdy z nich otrzymuje karteczkę i długopis, a następnie odwraca się do osoby po swojej prawej stronie. Zadaniem każdego jest napisanie miłego, doceniającego komentarza do osoby, która siedzi przed nim i przyklejenie jej karteczki z wpisem na plecach. Gdy wszystkie karteczki zostaną przyklejone, uczniowie wstają i przechadzają się po sali, czytając komentarze na plecach innych osób (ale wciąż nie widząc swojego).

Po chwili mogą wrócić na krzesła i odczytać komentarze, które otrzymali. Wybrane osoby mogą podzielić się nimi na forum.

Omówienie:

Jak się czujecie, kiedy przeczytaliście o sobie coś pozytywnego?

Czy dostajecie podobne wiadomości w Internecie - na portalach społecznościowych?

Czy chodząc po klasie, zastanawialiście się, co macie napisane na plecach? Jak się z tym czuliście?

Co by się zmieniło, gdyby to było coś negatywnego i musielibyście z tym chodzić np. po szkolnym korytarzu?

Co byście zrobili, gdybyście zauważyli, że po korytarzu w szkole chodzi osoba, która na plecach ma przyklejoną karteczkę z nieprzyjemnym komentarzem?



Prowadzący pokazuje analogię tego ćwiczenia do sytuacji, której doświadczamy w Internecie – gdy pojawiają się komentarze np. pod naszym zdjęciem, widzimy to nie tylko my, ale również kilkadziesiąt lub kilkaset osób, które np. mamy w znajomych na facebooku. Czasami zdarza się, że komentarz pod naszym zdjęciem przeczytają znajomi (lub całkiem obce nam osoby) przed nami, bo my akurat w danym momencie nie jesteśmy zalogowani.

Jak czujemy się z tym, że ktoś publicznie nas ocenia?

Jakie emocje towarzyszą nam, gdy wrzucamy swoje zdjęcia?

A co z osobami, które nie mają np. konta na facebooku, a zdjęcia z ich wizerunkiem wrzucane są do sieci i komentowane przez inne osoby?

Co możemy zrobić, gdy zauważymy taką sytuację?



Wersja on-line:

Komentarze do poszczególnych osób mogą być pisane na tablicy/ekranie, udostępnionej przez prowadzącego na platformie komunikacyjnej w dwóch wariantach:

Wszyscy równocześnie wpisują komentarze do dowolnej wybranej przez siebie osoby (np. "Aniu, lubię twoje poczucie humoru" czy "Kamil, zawsze mogę liczyć na to, że pomożesz mi w matmie").

Przy mniejszej liczbie uczestników: prowadzący może kolejno zapisywać imiona uczniów i wówczas wszystkie pozostałe osoby zamieszczają komentarze zaadresowane do kolejnych osób (np. najpierw pojawiają się wpisy dla Basi, potem Wojtka, Kacpra, itd.).



Ważne wskazówki:

- Warto podkreślić, by zachować uważność przy zamieszczaniu komentarzy w Internecie. Nie mamy pewności, jak odbierze to druga osoba.
- Upewnij się, czy wszystkie otrzymane komentarze są miłe i doceniające.
- Zdarza się, mimo wyraźnej instrukcji, że pojawiają się wpisy nieprzyjemne albo niejednoznaczne. Dobrze jest wtedy sprawdzić, jaka intencja za tym stała i jak się czuje osoba, która taki wpis otrzymała.





30-40
minut

6. TO MIAŁ BYĆ TYLKO ŻART



Cel:

- Pokazanie konsekwencji nieprzemyślanych działań w Internecie.



Potrzebne materiały: komputer, projektor multimedialny

Przebieg ćwiczenia:

Na początku pokaż uczniom film „Stop cyberprzemocy”, który możesz otworzyć lub pobrać ze strony www.edukacja.fdds.pl. Jest to materiał przygotowany przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę”. Zwróć uwagę uczniów, że film jest przygotowany na podstawie prawdziwej historii.

Po obejrzeniu filmu podziel uczniów na 4 grupy i poproś, aby zastanowili się nad takimi pytaniami:

- *Jak się czuł/a bohater/ka prezentowanej historii?*
- *Co mogło się z nim/nią dalej dziać?* Poproś o przygotowanie pesymistycznego i optymistycznego scenariusza tej historii.

Poproś uczniów o prezentację swoich prac grupowych: może to być odegranie dwóch wersji wydarzeń lub przeczytanie scenariusza.

Zapytaj uczniów, czy doświadczyli lub byli świadkami różnych form cyberprzemocy? Porozmawiajcie o tym.

Kolejnym etapem ćwiczenia jest dyskusja w klasie na temat:

1. Co robić, żeby nie zostać ofiarą cyberprzemocy?
2. Co robić, będąc świadkiem cyberprzemocy?
3. Co robić, będąc ofiarą cyberprzemocy?
4. Jak korzystać z Internetu i telefonu, by nie krzywdzić innych?

Do tej części ćwiczenia możesz również podzielić uczniów na grupy.



Na koniec spotkania warto poinformować uczniów, do kogo mogą zgłaszać się w szkole, jeśli doświadczą cyberprzemocy lub są jej świadkiem oraz przedstawić/przypomnieć uczniom o ofercie Telefonu Zaufania 116 111.

Jeśli masz taką możliwość, zaprezentuj uczniom stronę www.116111.pl i powiedz o dostępnym na niej LiveChat'cie.



Wersja on-line:

Uczniowie mogą przygotować scenariusze optymistycznego i pesymistycznego zakończenia tej historii i albo o niej opowiedzieć, albo przeczytać w formie dialogu.



Ważne wskazówki:

- Do omówienia ćwiczenia poproś uczniów, aby usiedli w kręgu lub półkolu, taka forma sprzyja prowadzeniu otwartej dyskusji.
- Jeśli masz słabe łącze internetowe, prześlij uczniom link do filmu i niech każdy obejrzy go we własnym zakresie.



ZAŁĄCZNIK NR. 1
LUBIĘ KIEDY

Podczas lekcji najbardziej lubię...

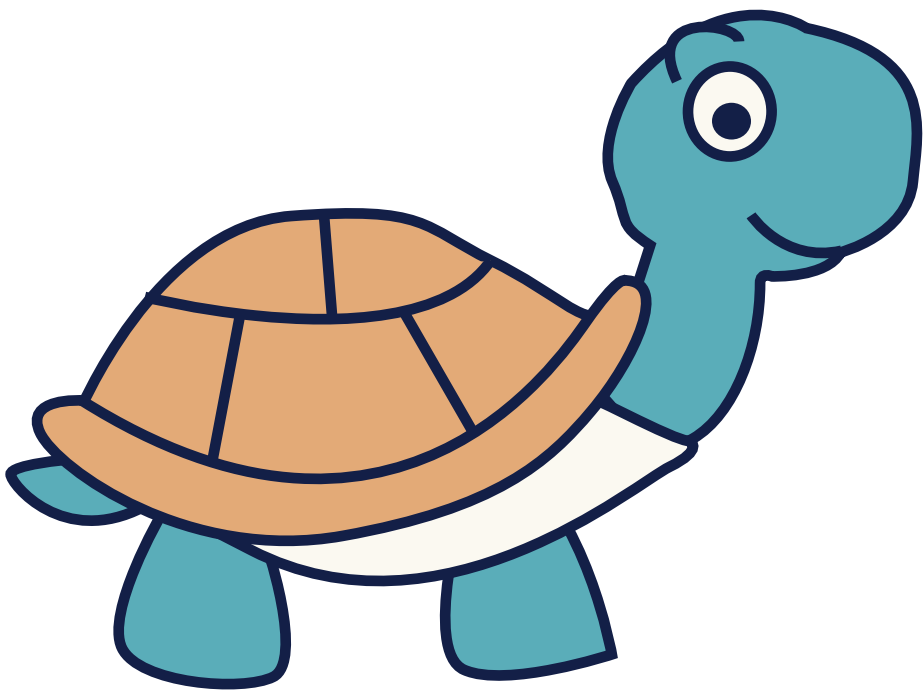
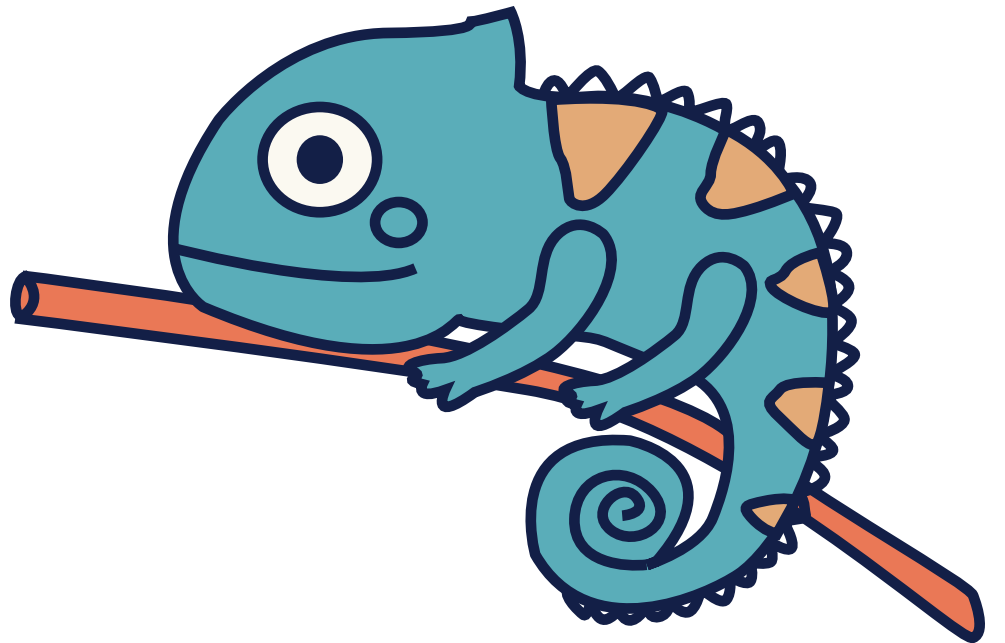
Po lekcjach najbardziej lubię...

Po lekcjach najbardziej lubię...

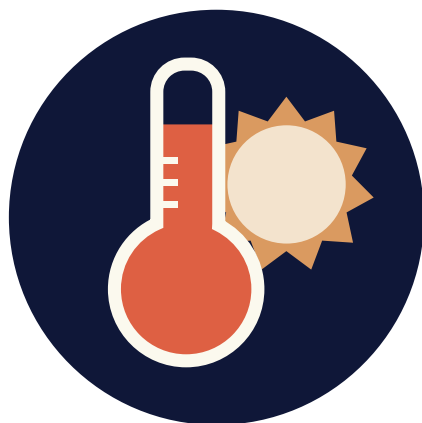
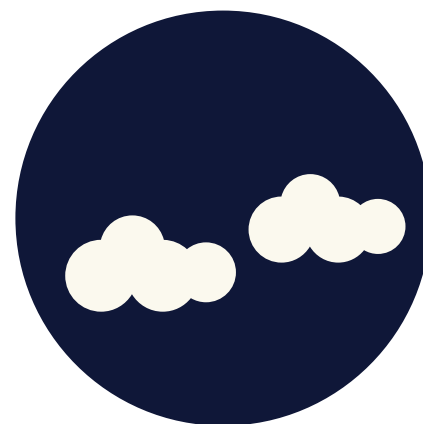
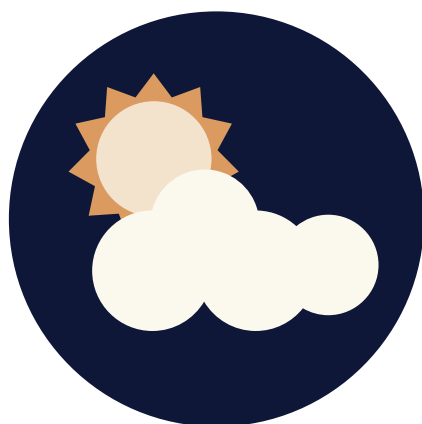
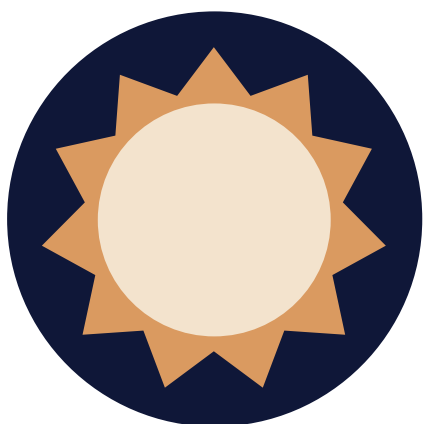
Nie lubię, kiedy w szkole/podczas zajęć...



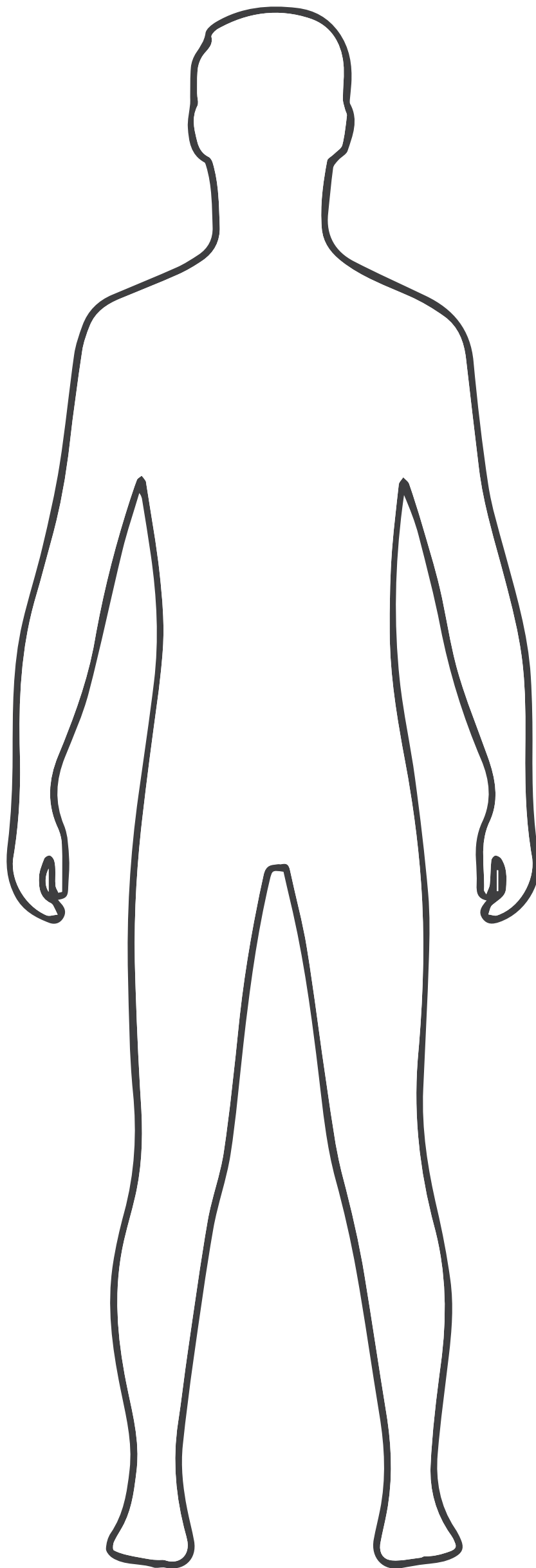
ZAŁĄCZNIK NR. 2
DŻUNGLA



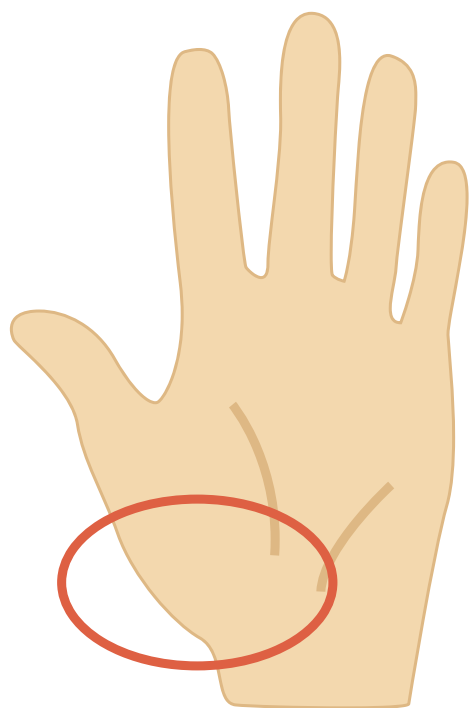
ZAŁĄCZNIK NR. 3
PLANSZA POGODOWA



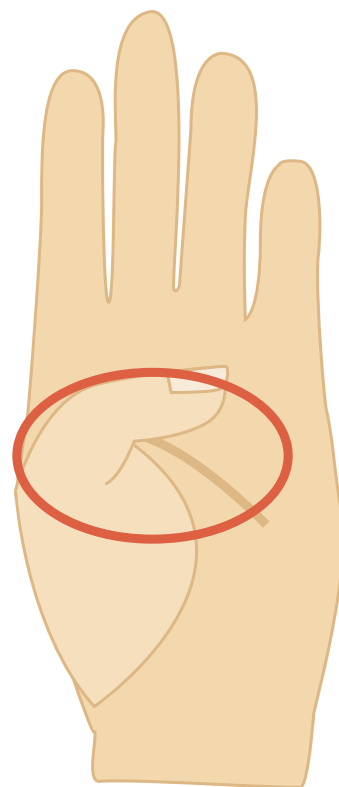
ZAŁĄCZNIK NR. 4
SYLWETKA



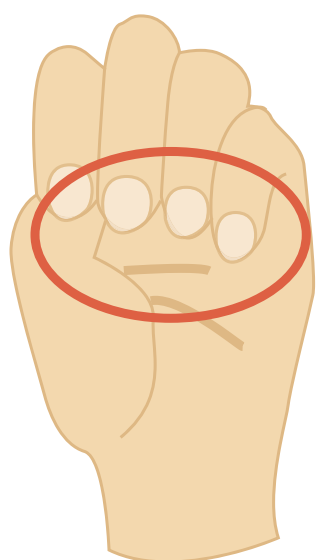
ZAŁĄCZNIK NR. 5
MÓZG JAK NA DŁONI



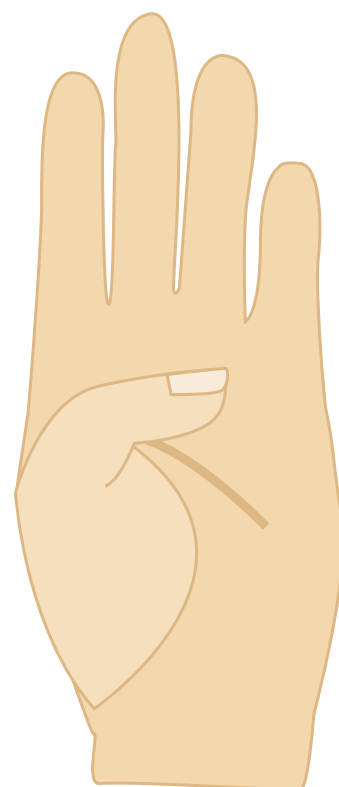
PIEŃ MÓZGU



**UKŁAD LIMBICZNY
MÓZG SSACZY**



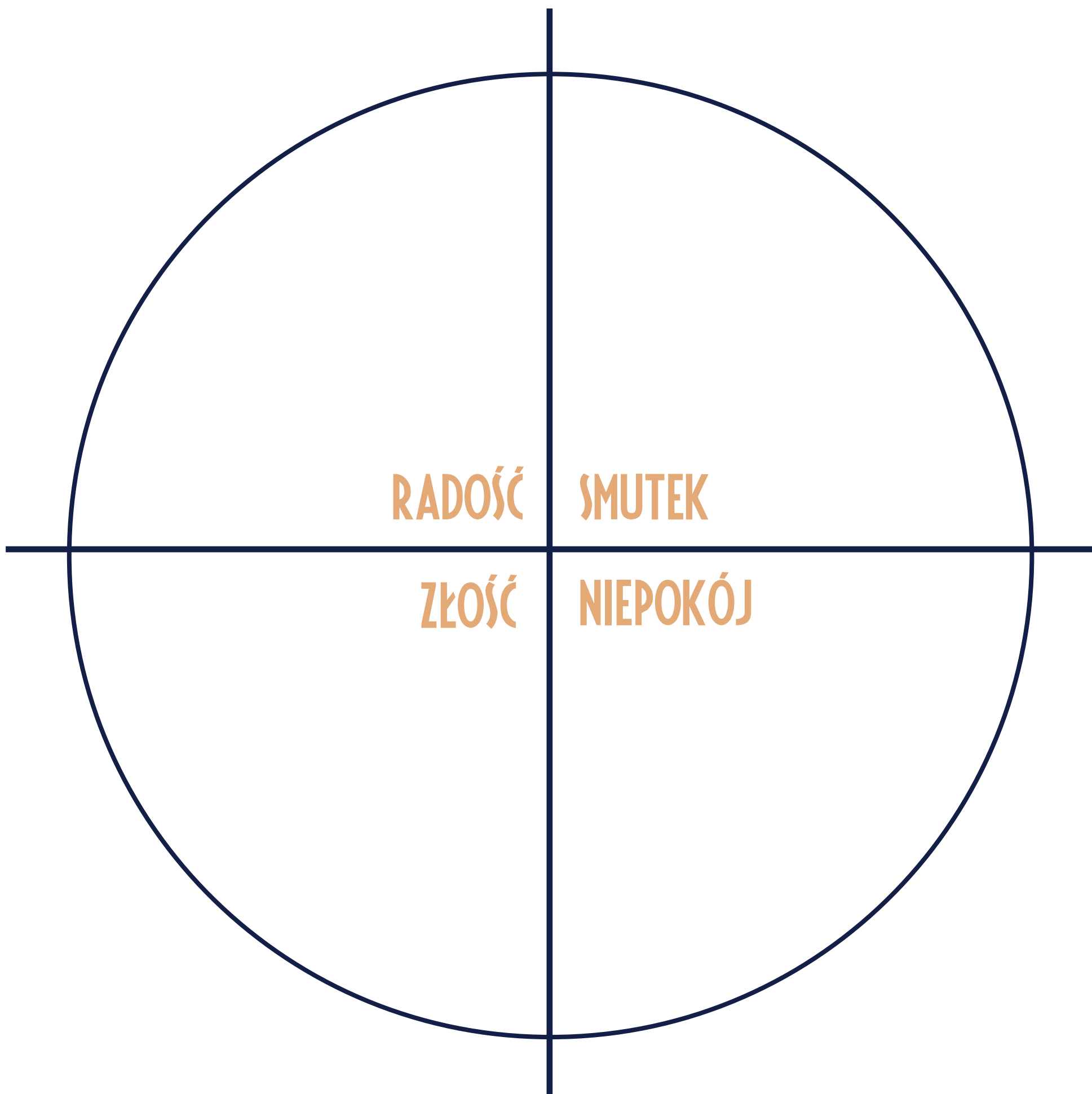
**KORA
PRZEDCZOŁOWA**



**KIEDY ODSKAKUJE
NAM KLAPKA**



ZAŁĄCZNIK NR. 6
KOŁO EMOCJI



BODZIEC, EMOCJA, REAKCJA

Zdarzenie BODZIEC	Co czuję? EMOCJA	Co zwykle robię? REAKCJA	Jakie mogą być konsekwencje tego, co robię pod wpływem emocji?
Mama ma pretensję o bałagan w pokoju.			
Kolega mówi, że zachowuję się jak lamus.			
Dostaję jedynkę ze sprawdzian z historii.			
Brat/siostra zabiera moją ulubioną koszulkę bez pozwolenia.			
Niechcący rozlewam colę na swój nowy telefon.			



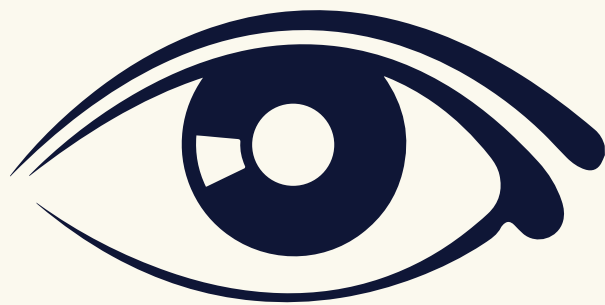
ZAŁĄCZNIK NR. 8

PUZZLE

WYKLUCZENIE	Tomek, bez wskazania konkretnego powodu, został usunięty z klasowej grupy na Facebooku	Porozmawianie o tym z wychowawcą klasy Rozmowa z resztą klasy o tej sytuacji
NĘKANIE	Marta dostaje piąty raz z rzędu prywatną wiadomość w grze on- z linkami do płatnych gier dla dorosłych	Zablokowanie możliwości wysyłania wiadomości od tego użytkownika, Powiadomienie o tym rodziców. Nie klikanie w linki!
OBRAŻANIE	Ktoś skomentował zdjęcie Kasi na Instagramie: „Ale wiocha”	Usunięcie komentarza lub zgłoszenie komentarza do administratora portalu
PODSZYWANIE SIĘ	Ktoś założył fałszywy profil na Messengerze Oli i wypisuje w jej imieniu wiadomości do znajomych Oli	Porozmawianie o tym z rodzicami Zgłoszenie fałszywego konta do administratora
UPUBLICZNIANIE WIZERUNKU BEZ ZGODY WŁAŚCICIELA	Marta zamieściła zdjęcie na Instagramie, na którym jej koleżanka Ania ma zeza	Porozmawianie z Anią czy to dla niej ok, że jej zdjęcie jest w sieci. Jeśli nie, porozmawianie z Martą, żeby usunęła zdjęcie lub zgłoszenie zdjęcia do administratora portalu



CO WIDZIAŁEŚ?



CO SŁYSZAŁEŚ?



JAKĄ EMOCJĘ WTEDY POCZUŁEŚ?



**JAKĄ MASZ
W ZWIĄZKU
Z TYM PROŚBĘ?**



CZEGO POTRZEBUJESZ?

**DLACZEGO POCZUŁEŚ
WŁAŚNIE TĘ EMOCJĘ?**



