

Konspekt warsztatów dla dzieci

Projekt Erasmus+ „I am OK, you are OK”

Cel projektu: podnoszenie świadomości procesów prewencji zjawiska bullyingu i cyberbullyingu wśród pracowników szkół podstawowych i edukatorów poza szkołą

Strona projektu: <https://weareok.pl/>

Materiały zostały wypracowane przez:

Fundacja Edumocni, Polska <https://edumocni.pl/>

Justyna Kołodziej – Kozub
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100059272547940>

Bluebook srl, Włochy <https://www.bluebook.it/>

Monica Pomero, Letizia Zucchelli

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



Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna

Spis treści

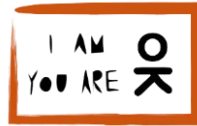
Konspekt warsztatów dla uczniów w wieku 11-15 lat informacje ogólne	4
PRZEBIEG WARSZTATÓW – informacje dla grupy	7
Zasady panujące w grupie	9
SAMOPOZNANIE	9
TEMPERAMENT	10
Temperament - ćwiczenie grupowe	10
Temperament - mini wykład	10
Temperament - praca indywidualna	11
MOCNE STRONY	11
Mocne strony - burza mózgów	11
Mocne strony - praca indywidualna	11
Mocne strony - Dyskusja moderowana	12
Mocne strony - puzzle	12
SAMOOCENA	13
Samooocena - ćwiczenie grupowe	13
Samooocena - mini wykład	14
Rodzaje samooceny - mini wykład	14
Rodzaje samooceny - ćwiczenie w parach	15
Negatywne przekonania o sobie - praca indywidualna i grupowa	16
POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (NVC)	18
NVC - mini wykład	18
NVC - ćwiczenie grupowe	19
EMOCJE	20
Emocje – rozpoznawanie, zarządzanie	20
Funkcje emocji - mini wykład	22
EMAPTIA	23
Empatia - mini wykład	23
BULLYING – PRZEMOC RÓWIEŚNICZA	24
Bullying - mini wykład	24
Bullying - burza mózgów	24
Formy i rodzaje bullingingu - ćwiczenie	25
ASERTWYNOŚĆ	26

Asertywność - burza mózgów.....	26
Asertywność - praca w parach	27
Jak odmawiać? Czyli kolejny element asertywności – praca w grupie.....	28
Jak sobie pomóc gdy doświadczasz bullyingu? - mini wykład.....	29
Jak reagować na przemoc ? - praca w grupach, odgrywanie ról.....	29
Ćwiczenie nr 1 – „ĆWICZYMY REAGOWANIE W SYTUACJACH PRZEMOCY”, praca w grupach.....	29
Ćwiczenie nr 2 - „ĆWICZYMY POMAGANIE OSOBIE, KTÓRA ZNALAZŁA SIĘ W SYTUACJI PRZEMOCY”- praca w tych samych grupach.	30
TECHNIKA FOGGINGU	31
Ćwiczenie nr 3 - „PRZYCZYNY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH” praca w mini grupach.	32
CYBERPRZEMOC	33
Cyberprzemoc – ćwiczenie z filmem	33
Formy cyberprzemocy – ćwiczenie	34
Co robić w sytuacji cyberprzemocy? - dyskusja moderowana.....	34
Rola świadków przemocy - mini wykład, dyskusja moderowana	36
Skutki bullyingu - ćwiczenie z kartką papieru.....	36
KLASOWY KONTRAKT ZASAD PRZECIWKO PRZEMOCY	39
Klasowy kontrakt - praca zespołowa.....	39

Konspekt warsztatów dla uczniów w wieku 11-15 lat informacje ogólne

Czas trwania: 6 godzin

<p>Główny CEL warsztatu</p>	<p>Zapoznanie uczestników warsztatu ze zjawiskiem przemocy rówieśniczej (bullyingu) i jego konsekwencjami dla całej klasy. Wsparcie młodych osób w budowaniu poczucia własnej wartości, wzmocnienia umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwijaniu empatii, jako umiejętności, która skutecznie eliminuje stosowanie bullyingu wobec innych, stawiania granic. Warsztat pozwoli na budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby poprzez samopoznanie, identyfikację mocnych stron i akceptację odmienności i неповtarzalności każdej osoby. Uczestnicy programu wzmocnią postawę asertywną, nauczą się komunikować swoje potrzeby w języku NVC (Porozumienia bez Przemocy), aby czuć się autentycznie i bezpiecznie w relacjach z innymi, dokonywać świadomych wyborów, odnajdywać się i reagować w sytuacjach doświadczania przemocy i będąc świadkiem przemocy wobec innych osób. Poszerzą kompetencje dot. kształtowania pozytywnej samooceny i budowania relacji z innymi opartych na</p>
--	--



	szacunku i akceptacji odmienności każdej jednostki.
Cele szczegółowe (treść warsztatu)	<p>Nabywanie umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none">- rozpoznawania własnych emocji i zarządzanie nimi- konstruktywnej komunikacji z elementami asertywności, reakcji empatycznych w relacjach z innymi- formułowanie komunikatów zgodnych z Porozumieniem bez Przemocy (NVC)- budowania relacji opartych na szacunku, życzliwości i tolerancji (akceptacji) dla odmienności,- poszerzania świadomości w obszarze własnego potencjału- komunikowania i bronięcia własnych potrzeb oraz granic <p>Ponadto poszerzą świadomość odnośnie destrukcyjnego zjawiska bullyingu i cyberbullyingu, przy uwzględnieniu jego długofalowych konsekwencji, co pozwoli uczniom poznać przyczyny, objawy i skutki takiej przemocy wobec innych</p>



	<ul style="list-style-type: none">- poznają ogromną rolę świadków zjawiska i możliwości ich reagowania na zachowania przemocowe w prewencji tego destrukcyjnego zjawiska- zostaną uwrażliwieni na perspektywę osób doświadczających przemocy <p>W ramach warsztatów prowadzone będą aktywności angażujące uczniów w proces wspólnego konstruowania "kontraktu klasowego", który zawierać będzie listę zachowań akceptowalnych / nieakceptowalnych w środowisku klasowym oraz wybór 2 ambasadorów empatii</p>
Metody	Aktywizujące uczestników scenki, odgrywanie ról, burza mózgów, analiza przypadku, mini – wykład, dyskusje moderowane, praca w mini grupach, praca indywidualna, pytania coachingowe, techniki wyobrażeniowe, psychoedukacja, projekcja filmów z sieci
Materiały	Papier, flamastry, flipchart, długopisy, prezentacja Powerpoint, laptop,
Rezultaty	Kontrakt klasowy



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



	<p>Wzmocnienie kompetencji w zakresie bezprzemocowej komunikacji rówieśniczej,</p> <p>Umiejętność asertywnego zachowania w relacjach z innymi</p> <p>Nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania własnych emocji oraz zarządzania własnymi emocjami</p> <p>Umiejętność klasyfikowania rodzajów i typów przemocy rówieśniczej</p> <p>Wzmocnienie empatii, jako umiejętności, która skutecznie niweluje bullying</p>
--	---

PRZEBIEG WARSZTATÓW – informacje dla grupy

Przystawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia.

Powitanie klasy

- wykształcenie,
- doświadczenie zawodowe
- zainteresowania

Nad czym będziemy pracować podczas warsztatów?

Prowadzący opowiada krótko o założeniach i celu programu warsztatów

Projekt I am OK, You are OK ma na celu podnoszenie świadomości Was, nauczycieli i rodziców na temat destrukcyjnego zjawiska bullyingu –

przemocy, której doświadczamy w szkole od rówieśników, jej objawów, sposobów reagowania na nią, jej skutków w życiu dorosłym i obecnie. Badanie pokazuje, że w szkole uczniowie spotykają się z różnymi formami przemocy (fizycznej i psychicznej), przekraczania ich granic m.in. złośliwe komentowanie, krytyczne ocenianie, popychanie, wyzywanie, wykluczenie z grupy, wyśmiewanie. Umiejętność rozpoznawania i reagowania na zachowania przemocowe jest niezbędną umiejętnością chroniącą nasze zdrowie psychiczne. Jeśli poznamy rodzaje takiej przemocy i sposoby reagowania, będziemy mogli skutecznie reagować w obronie siebie, innych ale też nie stosować przemocowych zachowań jeśli nieświadomie to robimy. Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kiedy ktoś przekracza nasze granice jest jedną z najważniejszych kompetencji w relacjach z ludźmi. Bycie ofiarą przemocy lub świadkiem jest mocno stresującą sytuacją, która zdecydowanie obniża nasze samopoczucie.

Podczas warsztatów będziemy tworzyć definicję przemocy rówieśniczej (zwanej bullyingiem) poznamy formy i rodzaje przemocy, odpowiemy sobie na pytanie kto najczęściej doświadcza przemocy rówieśniczej i dlaczego. Ale zacniemy od tego kim jesteśmy, bo każdy jest unikatowy i inny i najczęściej te różnice między nami stają się pretekstem do stosowania przemocy wobec innych, a przecież nasza odmienność i niepowtarzalność jest naturalna i ciekawa, a nie powinna być powodem dyskryminowania i wykluczania. Zatem dzisiaj kończąc tę pierwszą część warsztatów, będziecie lepiej sami siebie rozumieć.

Prowadzący prosi uczniów o wypełnienie anonimowej ankiety wstępnej badającej ich poziom wiedzy w obszarze przemocy rówieśniczej (zwanej bullyingiem).

Zasady panujące w grupie

Prowadzący rozdaje naklejki i prosi, by uczestnicy wpisali na nich swoje imiona i przykleili w widocznym miejscu na ubraniu.

Prowadzący rozdaje uczestnikom po 2 samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, na co mamy zgodę, a na to nie mamy zgody podczas trwania warsztatów aby zapewnić sobie nawzajem otwartą, bezpieczną i życzliwą atmosferę.

Przykładowe zasady, które mogą pojawić się w kontrakcie:

- nie przerywamy sobie,
- kiedy jedna osoba mówi, pozostałe słuchają,
- mówimy w swoim imieniu,
- nie oceniamy i nie krytykujemy innych osób/mówimy o zachowaniu, nie o osobie,
- wyciszamy telefony komórkowe,
- jesteśmy aktywni i zaangażowani.

Osoba prowadząca zbiera karteczki, czyta je na głos, pyta czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady. Przykleja je w widocznym miejscu lub prosi o to jednego z uczestników.

SAMOPOZNANIE

Wprowadzenie

Poznanie siebie, zrozumienie, zaakceptowanie i polubienie jest niezbędnym warunkiem dobrego funkcjonowania każdego z nas, naszych relacji z ludźmi i poczucia zadowolenia z życia i podstawą pracy nad sobą.

TEMPERAMENT

Temperament - ćwiczenie grupowe

Jaki jest mój temperament?

Osoba prowadząca pyta uczniów: W jakie zwierzę z 4 do wyboru: Żółw, lew, kameleon, orzeł by się chcieli zamienić na 24h.

Potem osoby, które wybrały to samo zwierzę tworzą grupę i wypisują wszystkie pozytywne cechy charakteru, które kojarzą im się z tym zwierzęciem i które sprawiły, że wybrali właśnie to zwierzę. Potem wypisują wady pozostałych 3 niewybranych zwierząt.

Następnie wszystkie grupy omawiają na forum wybrane przez siebie zwierzęta.

Osoba prowadząca pyta na końcu: CZEGO DOWODZI TO ĆWICZENIE?
Dobrze by pojawiły się wnioski, że wszyscy się różnimy, że to co dla kogoś jest zaletą dla innego jest wadą, że nie można stwierdzić kto jest najlepszy bo każdy ma plusy i minusy. Gdyby wszyscy byli tacy sami byłoby nudno. Każdy ma inne zasoby i to jest wartość.

Temperament - mini wykład

Jak dowiodło poprzednie ćwiczenie bardzo różnymi się między sobą. Niektórzy z nas są zdolni do długotrwałej pracy nad czymś, inni szybko się męczą, niecierpliwiają, zniechęcają. Jedni są opanowani, inni łatwo wybuchają, chcą dominować, nie przepuszczają okazji do odwetu. Są ludzie wysoko energetyczni, są też niskoenergetyczni. Są tacy, którzy łatwo nawiązują kontakt z innymi, ale są i tacy, którzy preferują swoje towarzystwo.

Już Hipokrates w V w p.n.e. zauważał, że ludzie cechują się różnymi rodzajami osobowości i jego opisy, do tej pory stanowią podstawę klasyfikacji różnych rodzajów temperamentów.

Wyróżniamy zatem : SANGWINIKA, CHOLERYKA, MELANCHOLIKA, FLEGMATYKA

Temperament - praca indywidualna (psychotest na temperament)

Uczniowie rozwiązują test i według instrukcji prowadzącej wyliczają wyniki.

Prowadzący przedstawia na prezentacji Powerpoint wyniki i opis poszczególnych temperamentów.

MOCNE STRONY

Mocne strony - burza mózgów

Osoba prowadząca pyta uczniów z czym kojarzy im się sformułowanie „mocne strony„

Potem wyświetla slajd (Prezentacja Powerpoint) z wymienionymi mocnymi stronami i pyta:

Kto z Was potrafi/ ma/jest?

Mocne strony - praca indywidualna

Osoba prowadząca rozdaje uczniom kartkę A4 i prosi o odrysowanie na niej swojej dłoni, następnie na każdym palcu piszą po 1 mocnej stronie, którą u siebie zidentyfikowali). Następnie każdy przekazuje swoją papierową dłoń do osoby siedzącej w ławce obok. Każda osoba dopisuje mocne strony, które zaobserwowała u swojego kolegi.

Mocne strony - Dyskusja moderowana

Rozmowa na temat mocnych stron uczniów. Należy swobodnie porozmawiać z nimi na temat ich odczuć po wykonaniu zadania.

Przykładowe pytania:

- Czy wiedzieliście o wszystkich swoich mocnych stronach, czy odkryliście je dopiero teraz?
- Czy są one zgodne z tym co do tej pory myśleliście o sobie?
- Jak sądzicie, w jaki sposób każdy z was może rozwijać swoje mocne strony?
- Jak sądzicie, czy fajnie byłoby jakbyśmy wszyscy mieli takie same mocne strony? Dlaczego?

Mocne strony - puzzle

„Kto jest ważniejszy” 2x Pudełko puzzli (30 sztuk) Prowadzący dzieli klasę na 2 grupy i zabiera 1 puzzle z każdego pudełka, następnie zaprasza uczniów do ułożenia ich w 7 minut, obserwując umiejętność współpracy i komunikacji w grupach.

Po ułożeniu obrazka pyta:

- Czy udało się wam ułożyć cały obrazek?
- Czy bez tego puzzle obraz jest kompletny?
- Który element (puzzle) według was jest najważniejszy, czy ma znaczenie czy jest mniejszy czy większy, jaki ma kształt?

A może wszystkie są tak samo ważne? Czego to dowodzi?

Komentarz: Celem powyższego zadania jest zwrócenie uwagi uczniom, że wszystkie elementy układanki są tak samo ważne, mimo że niektóre są większe, inne mniejsze. Gdyby któregoś z nich zabrakło, ułożenie puzzli klasowych nie byłoby możliwe. Analogicznie jest w życiu. Ważne, aby podkreślić fakt, że w życiu wszyscy ludzie są równie ważni bez względu na to, co posiadają. Każdy wnosi coś do społeczeństwa swoją osobą, swoim talentem, mocnymi stronami, zainteresowaniem, swoim zaangażowaniem, postawą wobec innych.

SAMOOCENA

Samooce na - ćwiczenie grupowe

„Kto to jest?” Uczniowie siedzą w grupie. Każde dziecko dostaje kartkę, na której w kolumnie wypisane są 3 punkty. Każde dziecko wpisuje na kartce – przy kolejnych numerach – krótkie odpowiedzi na pytania prowadzącej:

- Podaj cechę swojego wyglądu, która najbardziej ci się podoba.
- Podaj cechę swojej osobowości/charakteru, z której jesteś najbardziej zadowolony/zadowolona.
- Jaką mocną stronę/ talent posiadasz?

Dzieci odkładają kartki na środek, mieszają je i losują. Każde dziecko kolejno odczytuje informacje: – Jest w naszej klasie osoba, która np.: ma gęste blond włosy, jest punktualna, umie ładnie śpiewać. Ta osoba to... (zgłasza się dziecko, o którym mowa).

Prowadzący pyta grupę o definicję samooceny? (dyskusja moderowana)

Czym jest samoocena? (slajdy na Prezentacji PowerPoint)

Potem uzupełnia o mini wykład

Samooceńca - mini wykład

Samooceńca stanowi o tym w jaki sposób postrzegamy sami siebie. Może ona być bardzo wysoka, zdrowa (adekwatna) lub niska. Stosunek do samego siebie jest punktem wyjścia do aktywności człowieka. Dzisiaj porozmawiamy o tym, co każdy z was może zrobić, by lepiej poznać swój sposób myślenia o sobie i wyrażania siebie. Zdrowa samooceńca wpływa na nasze samopoczucie i stosunek emocjonalny do własnej osoby, nasze zachowanie, podejmowane działania, jak również kształtuje nasze relacje z innymi ludźmi.

Rodzaje samooceńcy - mini wykład

Samooceńca ADEKWATNA (zdrowa) – uwzględnia zarówno słabe jak i mocne strony. Opiera się na realnych sytuacjach, na faktach i dokonaniach – czyli na tym, co dana osoba faktycznie osiągnęła (osoba ma na to dowód – fakt – obiektywna prawda). Osoba wie, z czym sobie poradziła wystarczająco dobrze, z czym radzi sobie gorzej. Wiedza o swoich sukcesach, mocnych i słabych stronach buduje dojrzałe i zdrowe poczucie własnej wartości i zadowolenie z siebie. Jest to jednak zadowolenie, którego przyczyną jest konkretna. Nie przyćmiewa ono niedoskonałości, ponieważ osoba wie, że nie jest jednowymiarowa. Wie, że może mieć zarówno sukcesy i niepowodzenia. To naturalne. Nie ma z tym jednak problemu. Przyjmuje konstruktywną krytykę, aby jak najlepiej pracować nad rozwojem swojej osobowości.

WYSOKA samooceńca, zbyt wysoka samooceńca niesie ze sobą poważne problemy. Opiera się na nierealistycznym założeniu, że jest się lepszym od innych ludzi, ma się większe prawa niż inni ludzie. Za swoje

niepowodzenia obwinia się otoczenie, okoliczności zewnętrzne. Gdy ktoś uważa się za lepszego od innych, skutkuje to brakiem wzajemnego szacunku, brakiem empatii i skłonnością do zachowań agresywnych.

NISKA samoocena – brak wiary w siebie, porównywanie się z innymi, ciągle niezadowolenie z siebie, krytykowanie własnej osoby - to pierwsze widoczne objawy niskiej samooceny. Osoby takie nie podejmują działania, wycofują się i unikają różnych wyzwań i aktywności, zatem brak osiągnięć wzmacnia ich negatywne mniemanie o sobie. Koncentrują się tylko na swoich słabych stronach, wadach, niedoskonałościach. Osoby takie wierząc w swoją nieudolność, nie włączają się w działania pozwalające osiągać im sukcesy. Nie potrafią stawiać granic innym ludziom, którzy je z łatwością przekraczają. Czują, że mają mniej praw od innych ludzi.

Rodzaje samooceny - ćwiczenie w parach

Wzmacniamy budowanie pozytywnego obrazu siebie, adekwatnej samooceny

Osoba prowadząca rozdaje kartki z niedokończonymi zdaniami i prosi uczniów

o ich dokończenie

- najbardziej w sobie samym lubię.....
- jestem świetny w.....
- akceptuję swoją wadę, którą jest.....,
bo.....
- nikt nie potrafi tak jak Ty (dotyczy sąsiada z ławki).....
- lubię w Tobie (dotyczy sąsiada z ławki).....

Prowadzący tłumaczy, że na niską samoocenę składają się negatywne ograniczające przekonania, w które wierzymy i które determinują nasze emocje, emocje determinują nasze zachowanie, a zachowanie determinuje nasze rezultaty. Zatem teraz potrzebujemy się przyjrzeć naszym przekonaniom.

Negatywne przekonania o sobie - praca indywidualna i grupowa

Podważanie ograniczającym/negatywnych przekonań o sobie

Prowadzący pyta grupę czym się różni przekonanie od faktu? (dyskusja moderowana)

Zapisuje odpowiedzi na tablicy

Następnie Prowadzący rozdaje uczestnikom kartkę z napisem:

Jestem osobą, która...

Nie potrafię....

Zadaniem uczniów jest dokończenie zdań tak, by powstały 3 przykłady zdań pod każdym z nich, a następnie zadaniem uczniów jest praca z negatywnym przekonaniem na swój temat i potwierdzeniem tego przekonania w oparciu o dowody/fakty.

Przykład: Przekonanie: Jestem nielubiana przez nikogo, dowody potwierdzające słuszność mojego przekonania - Zbierz wszystkie dowody (dowody za pomocą dowodów udowadniasz nam, że Twoje przekonania są słuszne, prawdziwe i zdrowe). Zapisz jakie masz i przeskanuj je.*

Dowód: Myślę, że nikt mnie lubi, bo na przerwach nikt się do mnie nie odzywa. Prowadzący wyjaśnia, że dowodem jest coś obiektywnego, a każda osoba zapytana widzi to samo. Więc ten dowód nie jest

wystarczający. Również użycie słowa „nikogo” jest słowem zbyt ogólnym i wtedy prowadzący może powiedzieć: ja Cię lubię, a więc Twoja teoria, że przez „nikogo”, właśnie została obalona.

Ćwiczenie polega na tym, aby uświadomić młodego człowieka, że to, co jest w ich głowie, nie ma odzwierciedlenia w rzeczywistości, a poprzez negatywne myśli powstają negatywne emocje, które wpływają na ich zachowanie (np. wycofanie, nie podejmowanie próby).

Praca z przekonaniem polega na:

- Zapisaniu niezdrowego (blokującego) przekonania
- Podważeniu niezdrowego przekonania
- Wyciągnięciu wniosku
- Zastąpieniu negatywnej myśli - myślą zdrową, bardziej realną

Tak wygląda ćwiczenie:

1. Przekonanie niezdrowe: Jestem nielubiana przez nikogo
2. Podważenie: użycie słowa „nikogo” jest słowem zbyt ogólnym i wtedy prowadzący może powiedzieć: ja Cię lubię, a więc Twoja teoria, że „nikt”, właśnie została obalona
3. Faktycznie, może ta myśl nie jest zdrowa
4. Tak...są osoby, które mogą mnie nie lubić, ja też nie lubię wszystkich. Każdy ma prawo czuć to, co chce. A ja skupię się na tych, którzy mnie lubią i których ja lubię i to z nimi zbuduję relację

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (NVC)

NVC - mini wykład

Osoba prowadząca przybliży Porozumienie bez przemocy (NVC).

Głównym założeniem NVC jest używanie języka, który nie rani, a za to sprzyja lepszemu zrozumieniu siebie i drugiego człowieka. Twórca tego porozumienia M. Rosenberg nazywał go językiem żyrafy, podczas gdy oceniający, raniący sposób wypowiedzania się określał językiem szakala.

NVC jest życiową postawą, umożliwiającą tworzenie sytuacji, w których każdy uczestnik coś zyskuje, jest sposobem komunikacji, który polega na szanowaniu uczuć i potrzeb zarówno własnych, jak i innych ludzi i dążeniu do ich uszanowania i zaspokojenia w nieagresywny sposób, bez przemocy fizycznej, ale również psychicznej, bez wywierania nacisków, szantażu emocjonalnego, wymuszania pewnych zachowań przy pomocy gróźb i kar. NVC jest drogą empatii, drogą do życia opartego na dobrych relacjach z innymi ludźmi.

Język żyrafy, określał Rosenberg, jako język empatii i szacunku, używany z perspektywy „JA”. Szakal z kolei posługuje się językiem, który odcina nas od kontaktu – używa oceny, osądu i obwiniania, mówi z perspektywy „TY”. Dlaczego żyrafa? Żyrafa jest ssakiem, który w stosunku do swojej masy ciała ma największe serce. Dzięki swojej długiej szyi spogląda na świat z szerokiej perspektywy – ma bardzo szeroki ogląd sytuacji i może objąć całokształt tego, co się dzieje.

W świecie Porozumienia bez Przemocy żyrafa posługuje się „językiem serca” – uczuć i potrzeb. Mówi w liczbie pojedynczej, mówi o sobie, używa komunikatu JA. W czasie rozmowy chce usłyszeć drugiego człowieka i chce być sama usłyszana. Chce docierać do swoich i cudzych potrzeb, zarówno

tych zaspokojonych, jak i niezaspokojonych. Chce być w kontakcie ze swoimi uczuciami i z uczuciami innych – także wtedy, kiedy jest trudno. Żyrafa jest przede wszystkim szczerą i mówi o tym, co dzieje się w jej sercu. Mówi „nie”, kiedy myśli „nie” (postawa asertywna). Odnosi się z szacunkiem i empatią do każdego człowieka. Gdy pojawia się konflikt szuka rozwiązania, które zadowoli wszystkie strony.

Co z tym szakalem? Szakal posługuje się językiem ocen, osądów, często obwinia, mówi z perspektywy „TY”. Szakal chętnie powie, co z tobą jest nie tak, oceni twoją osobowość, twoje problemy i zupełnie o to nieproszony – udzieli mnóstwa dobrych, niechcianych rad. Szakal po prostu wie najlepiej i zawsze ma rację! Łatwo go rozpoznać – w czasie rozmowy posługuje się etykietami – mówi, jaki jesteś (np. leniwy, nieodpowiedzialny...) i chętnie sięga po stereotypy (np. chłopcy są dziecinni, dziewczyny są zbyt emocjonalne ...). Szakal chce dominować i mieć rację.

NVC - ćwiczenie grupowe

Osoba prowadząca wyświetla prezentację PowerPoint, na których znajdują się różne komunikaty żyrafy i szakala i zadaniem chętnych uczniów jest rozpoznanie ich.

Na następnych slajdach widnieją przykłady komunikatów TY – język szakala i osoba prowadząca prosi by uczniowie spróbowali je zmodyfikować tak by brzmiały jak język żyrafy (NVC)

Osoba prowadząca podsumowuje ćwiczenie

Ważna jest świadomość, iż w naszej komunikacji istnieje wybór języka tej komunikacji z innymi

Model 4 kroków: 1. Wyrażanie swoich uczuć i emocji.

Czuję się / jestem (uczucie).....

2. Opis faktów do których się odnosimy – spostrzeżenia bez ocen. Kiedy widzę (opis faktów).....

3. Wyrażenie swoich potrzeb – jaka niezaspokojona potrzeba spowodowała, że tak się poczuliśmy. Ponieważ potrzebuję.....

4. Przekazanie swoich oczekiwań – czyli oczekiwanie/ prośba o konkretne zachowanie w przyszłości . Oczekuję na przyszłość.....

EMOCJE

Emocje – rozpoznawanie, zarządzanie

Osoba prowadząca prosi uczniów aby podchodzili do tablicy i wypisywali po kolei emocje, które znają.

Poniżej znajduje się przykładowa lista emocji podstawowych, uwzględniająca ich warianty związane z nasileniem:

- Radość – szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, ekstaza, wesołość, ekscytacja, satysfakcja, spełnienie, beztroska, błogość, duma, nadzieja,
- Strach – obawa, przerażenie, niepokój, onieśmielenie, groza,
- Złość – wściekłość, gniew, frustracja, nienawiść, furia, oburzenie, irytacja, zniecierpliwienie, niechęć, pogarda, niezadowolenie, oburzenie,

- Smutek – przygnębienie, bezsilność, bezradność, zawód, współczucie, tęsknota, żal, przykrość, zniechęcenie, rozpacz, zwątpienie, rozczarowanie,
- Wstręt – odraza, obrzydzenie, pogarda, niechęć,
- Zaskoczenie – zachwyty, zdziwienie, rozczarowanie, zdumienie, oszołomienie, osłupienie, szok.

Osoba prowadząca potem pyta uczniów, które z nich to 6 podstawowych emocji człowieka?

Potem dzieli klasę na 6 małych grup i prosi by opisali wszystkie mikrogesty (komunikacja niewerbalna) towarzyszące poszczególnym emocjom

Mikrogesty typowe dla emocji podstawowych:

- mikrogesty złości: brwi złączone, opuszczone w dół, spojrzenie zwężone, zaciśnięte usta,
- mikrogesty strachu: ściągnięte, uniesione brwi, podniesione górne powieki, napięte dolne powieki, lekko rozciągnięte usta,
- mikrogesty wstrętu: zmarszczony nos, uniesiona górna warga,
- mikrogesty zaskoczenia: uniesione brwi, rozszerzone oczy, otwarte usta,
- mikrogesty radości: zmarszczki przy oczach („kurze łapki”), podniesione policzki, ruch mięśni okrężających oko,
- mikrogesty smutku: opuszczone górne powieki, utrata ostrości w oczach, czasem łzy, lekko opuszczone kąciki ust.

Osoba prowadząca prezentuje na slajdach wizerunek osób doświadczających różnych emocji – prosi uczniów o interpretację i nazwanie poszczególnych z nich.

Funkcje emocji - mini wykład

Emocje informują, czy nasze potrzeby są zaspokojone.

I tak na przykład:

- Strach informuje nas o tym, że znaleźliśmy się w sytuacji zagrożenia. Dzięki niemu możemy uniknąć zagrażających czynników. Niereagowanie na ten sygnał może przyczyniać się do pozostawania w sytuacji długotrwałego napięcia, co prowadzi do chronicznego stresu. Z drugiej strony unikanie sytuacji, w których potencjalnie może pojawić się strach, utrudnia rozwój i izoluje nas od otoczenia. Może też przyczynić się do powstania zaburzeń lękowych.
- Złość wskazuje, że nasze granice zostały przekroczone bądź nie możemy uzyskać tego, co jest dla nas pożądane. Niekontrolowany gniew prowadzi do przejawów agresji, a nadmiernie kontrolowany – do tłumienia emocji i powstawania urazy.
- Smutek informuje nas o stracie bądź tęsknocie za kimś lub czymś. Świadomie przeżywany pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości. Blokowanie smutku może nasilać zgorzknienie i unikanie sytuacji przypominających jego źródła.
- Radość to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona. Zwiększa działania spontaniczne i żywiołowość. Może jednak powodować obniżenie czujności, krytycyzmu, zbytnią skłonność do podejmowania ryzyka i brak wnikliwego logicznego myślenia. Wstręt ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny.

- Zaskoczenie jest sygnałem, że wydarzyło się coś, czego nie planowaliśmy.

EMAPTIA

Osoba prowadząca zapisuje na tablicy termin EMPATIA i pyta co to znaczy i po co nam EMPATIA w życiu? (dyskusja moderowana)

Empatia - mini wykład

Empatia - zdolność emocjonalnego wczuwania się w odczucia innych osób. Umiejętność dostrzegania potrzeb innych ludzi, zdolność podejmowania czyjejś perspektywy, czyjegoś punktu widzenia, sposobu myślenia czy odczuwania; pomaga nam na lepsze kontakty z innymi ludźmi .

Brak empatii w kontekście społecznym jest zjawiskiem negatywnym, ponieważ prowadzi do obojętności, trudności w rozwiązywaniu konfliktów oraz przemocy.

O empatii mówi się również w kontekście inteligencji emocjonalnej. Elementami składowymi inteligencji emocjonalnej są kompetencje społeczne takie jak asertywność, współpraca, perswazja i empatia. Gdy myślimy o empatii, chcemy podkreślić, że empatia to wybór w podejściu do drugiej osoby. Nie jest to nakaz, bowiem empatia płynie z serca i z chęci budowania zdrowego kontaktu z drugą osobą. Przeciwnością empatii jest egocentryzm. Egocentryk umieszcza siebie w centrum świata, nie ma zdolności do akceptowania poglądów innych niż własne. Nie potrafi zrozumieć uczuć innych ludzi, patrzy na świat wyłącznie z własnego punktu widzenia, uważa, że wszyscy powinni postępować zgodnie z jego wolą. To utrudnia mu budowanie zdrowych relacji z innymi. Z łatwością przychodzi mu ranienie innych, stosowanie przemocy.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



BULLYING – PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

Bullying - mini wykład

Wprowadzenie

Badania wskazują, że problem przemocy rówieśniczej jest zjawiskiem powszechnym w szkołach. Podczas ćwiczeń i warsztatów będziemy tworzyć własną definicję przemocy rówieśniczej, poznamy formy i rodzaje przemocy, odpowiemy sobie na pytanie kto najczęściej doświadcza przemocy rówieśniczej i dlaczego. Będziemy mogli skutecznie reagować w obronie siebie, innych ale też nie stosować przemocowych zachowań jeśli nieświadomie to robimy.

Bullying - burza mózgów

Prowadzący rozpoczyna burzę mózgów z grupą w celu stworzenia definicji przemocy rówieśniczej i jednocześnie zapisuje na tablicy wszystko o czym mówi młodzież w trakcie dyskusji

- Co rozumiecie przez hasło przemoc rówieśnicza?
- Jakie zachowania świadczą o przekroczeniu granic drugiej osoby?
- Jak nazywa się osoba stosująca przemoc, a jak doświadczająca przemocy?
- Jak można w skrócie zbudować definicję przemocy?

Prowadzący czyta jaką definicję stworzyła grupa, a następnie uzupełnia ją o definicję poniżej. Przemoc rówieśniczą definiuje się jako: „ wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w wolność osobistą jednostek lub przyczyniających się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji”.

Coraz powszechniejszym rodzajem agresji jest dręczenie (ang. bullying) Przemoc rówieśnicza ma miejsce wtedy, gdy inna osoba w wyniku działań swoich rówieśników doświadcza przykrości lub krzywdy. Sprawcy przemocy rówieśniczej mogą stosować bezpośrednią przemoc fizyczną: kąpiąc, bijąc, szarpiąc czy plując, zabierając lub niszcząc rzeczy ofiary itp. Mogą również wykorzystywać przemoc psychiczną: albo w formie werbalnej (przezywając, szantażując, obrażając, oszukując, ośmieszając), albo wykorzystując formę relacyjną (nie odzywając się, izolując, obniżając statut w grupie, wykluczając z aktywności grupy rówieśniczej itp.). Rozwój nowych technologii komunikowania się przy wszystkich korzyściach, jakie ze sobą niesie, stworzył niestety również kolejne możliwości stosowania przemocy. Takie zjawisko nazywamy cyberprzemocą. Cyberprzemoc jest to przemoc z użyciem nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych – najczęściej internetu i/lub telefonu komórkowego. Może przybierać różne formy, najczęstsze z nich to: nękanie, grożenie, szantażowanie, podszywanie się pod kogoś w sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących zdjęć, filmów.

Osoba prowadząca wyświetla na slajdach prezentacji 3 elementy bullyingu i jego rodzaje.

Formy i rodzaje bullyingu - ćwiczenie

Prowadzący rozdaje uczestnikom po 2 kartki A4 i prosi o zapisanie na każdej z karteczek form i rodzajów przemocy rówieśniczej dając instrukcję:

Rozdam teraz każdemu z was po 2 kartki. Proszę was o zapisanie na nich form przemocy w postaci zachowań, np. bicie, wyzywanie ... itd.

Na jednej z kartek zapiszcie zachowania, których byliście świadkiem, uczestnikiem lub to zachowanie zastosowaliście względem drugiej osoby

lub grupy. Na drugiej napiszcie jakie formy i rodzaje przemocy znacie. Na wykonanie zadanie macie 7 minut. Po upływie 7 minut prowadzący prosi uczestników o odczytanie rodzajów i form przemocy i zapisuje je w tabeli na wcześniej przygotowanej karcie flipchart.

Ponownie prosi uczestników o odczytanie zachowań jakie zapisali i wspólnie z grupą dokonuje klasyfikacji zapisując zachowania w odpowiednich formach i rodzajach przemocy. Może poprosić jednego z uczestników o zapisywanie treści na karcie.

ASERTWYNOŚĆ

Asertywność - burza mózgów

Czym jest asertywność (jakie umiejętności się pod nią kryją?)

- posiadaniu własnego zdania – w tym umiejętności wyrażania sprzeciwu wobec np. poglądów innych osób, ich zachowań wobec nas i innych
- umiejętności odmawiania bez ranienia innych,
- umiejętności reagowania na krytykę i wyrażania krytyki,
- umiejętności wyrażania swoich emocji i uczuć – zarówno tych pozytywnych, jak też negatywnych.

Asertywność oznacza obronę swoich praw i granic z jednoczesnym szacunkiem do praw drugiej osoby.

Postawa ta jest bardzo ważna w relacjach międzyludzkich.

Zachowaniom asertywnym zwykle przeciwstawia się zachowania uległe i zachowania agresywne. Zarówno w przypadku zachowań uległych jak i agresywnych nie mamy do czynienia z byciem sobą.

Jak stawiać granice innym ludziom?

Asertywność - praca w parach

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartkę czyta treść historyjki i prosi grupę, aby usiedli i wyobrazili sobie siebie w następującej sytuacji i zareagowali asertywnie, a następnie napisali asertywny komunikat przy każdym pytaniu.

Historia: „Koleżanka prosi Cię, abyś godzinę przed lekcjami wytłumaczył jej ostatnie zadania z matematyki. Prawdę mówiąc miałeś już plany – chciałeś w tym czasie napisać opowiadanie na j. polski albo pójść na trening koszykówki, jednak postanowiłeś jej pomóc. Umówiliście się dzień wcześniej, że spotkacie się w szkolnej kafejce. Kiedy rano przychodzisz na miejsce, koleżanki jeszcze nie ma. Czekasz, pamiętając, że za około 40 minut rozpoczną się twoje lekcje. Koleżanka pojawia się po 25 minutach.

Pomyśl, jak ty zareagowałbyś w takiej sytuacji? Co byś powiedział, zrobił?
Jakbyś się poczuł?

Co myślisz , gdy koleżanka nie przychodzi?

.....

Jakie uczucie ci towarzyszą , kiedy czekasz na koleżankę?

.....

Co czujesz jak przychodzi spóźniona ?

.....

Jak reagujesz jak wchodzi do kafejki i podchodzi do ciebie?

.....

Czy coś jej mówisz ?

.....

Jeśli tak, to co?

.....

Jak może zareagować na twoje słowa?

.....

Czy wasza relacja by się zmieniła?

.....

Prowadzący po omówieniu zadania z grupą zadaje uczestnikom pytanie :

- Jakie są korzyści z bycia osobą asertywną?
- Podsumowując ćwiczenie zwraca uwagę na korzyści płynące z bycia osobą asertywną (stanowczą, zdecydowaną) w komunikacji z innymi ludźmi:

Szacunek do siebie i innych ludzi

- Osoba asertywna odbierana jest jako pewna siebie, zdecydowana, taka, która wie czego chce
- Pozostawanie w zgodzie ze sobą
- Umiejętne wyrażanie swojego zdania, opinii, poglądów
- Umiejętność przyjmowania krytyki i pochwał, Jest traktowana poważnie

Jak odmawiać? Czyli kolejny element asertywności – praca w grupie

Ćwiczenie (prowadzący zadaje pytanie i pyta na forum klasy kto ma pomysł na odmowę)

Kolega prosi Cię byś poszedł z nim na wagary – odmów asertywnie

Koleżanka namawia Cię na pomoc w kradzieży w sklepie kosmetycznym – odmów asertywnie

Koledzy namawiają Cię do zapalenia papierosa, Ty nie chcesz – odmów

Jak sobie pomóc gdy doświadczasz bullyingu? - mini wykład

Prowadzący robi WPROWADZENIE: Sytuacje przemocy czy znęcania mogą przytrafić się każdemu. Wiele osób nie wie jak się wtedy zachować. Dlatego też dzisiaj będziemy chcieli wspólnie wymyślić i nauczyć się radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Jak reagować na przemoc ? - praca w grupach, odgrywanie ról

CELE: - zdobycie umiejętności analizy sytuacji konfliktowej (wyodrębnienie potrzeb, uczuć i zachowań) - nauka wyrażania uczuć i potrzeb w takich sytuacjach - ćwiczenie reagowania w sytuacji przemocy

Ćwiczenie nr 1 – „ĆWICZYMY REAGOWANIE W SYTUACJACH PRZEMOCY”, praca w grupach.

Prosimy chętnych do odgrywania scenek. Odgrywamy 3 scenki po kolei . Po każdej z nich główny aktor dzieli się swymi odczuciami i mówi czy to było dla niego trudne czy łatwe doświadczenie. Pozostali w klasie w skupieniu przypatrują się.

SCENKA NR 1. Jackowi bardzo chce się pić. W czasie krótkiej przerwy biegnie do szkolnego sklepiku i ustawia się jako jeden z pierwszych, pewny, że zdąży się napić. Gdy już dochodzi do okienka, Adam, chłopak z innej klasy, wypycha go z kolejki mówiąc: „Spadaj, ja tu stałem”

SCENKA NR 2. Na boisku podczas przerwy podchodzą do ciebie dwaj silni, wysocy chłopcy i mówią: “Dawaj 10 złotych”

SCENKA NR 3. Twoja dobra koleżanka mówi przy tobie do drugiej dziewczyny coś obraźliwego o tobie a także wyśmiewa się z twojego ubrania.

Następnie dzielimy klasę na 4- osobowe grupki i każdy dostaje do wskazania z arkusza emocji – emocje ofiary przemocy, potem prowadzący pyta?

- Co czuje ofiara przemocy, co myśli o sobie, jak to wpływa na jej samoocenę? do czego ją to zachęca w przyszłości?

Jak ASERTYWNIE może zareagować ofiara przemocy w poszczególnych scenkach.

W grupkach uczniowie generują możliwości reakcji asertywnych w 3 powyższych sytuacjach.

Ćwiczenie nr 2 - „ĆWICZYMY POMAGANIE OSOBIE, KTÓRA ZNALAZŁA SIĘ W SYTUACJI PRZEMOCY”- praca w tych samych grupach.

Uczniowie po odczytaniu powyższych scenek mają odpowiedzieć na 3 pytania:

1. Dlaczego te osoby użyły przemocy wobec tej osoby?
2. W jaki sposób mógłbyś pomóc osobie poszkodowanej gdybyś był świadkiem tej sytuacji?
3. Do czego zachęcasz sprawców jak nie zareagujesz?

Na zakończenie prowadzący zapewnia uczniów, że mamy prawo oczekiwać, żeby ludzie reagowali, kiedy ktoś nas krzywdzi, nawet jeśli osobą stosującą przemoc jest ktoś z rówieśników. Stanowczo podkreśl, że każda reakcja, która daje wsparcie, jest ważna. Nie jest skarżeniem

tylko dbaniem o siebie nawzajem i wręcz moralnym obowiązkiem każdego. Podkreśl, że reagowaniu na przemoc najczęściej towarzyszy obawa o własne bezpieczeństwo, także emocjonalne oraz obawa o wykluczenie z grupy. Dlatego w takich sytuacjach warto korzystać z różnych form reagowania, wykorzystywać mechanizm instytucjonalny zarówno w szkole, jak i poza nią, do tego, aby dbając o własne bezpieczeństwo, pomóc osobie, która doświadcza przemocy.

Istotną rolę w utrzymywaniu się przemocy rówieśniczej odgrywają bierni obserwatorzy – świadkowie, którzy nie reagują. Stają się przez to współodpowiedzialni za krzywdzenie innych. Brak reakcji ze strony otoczenia stanowi zachętę do kontynuowania zachowań przemocowych i powoduje poczucie bezkarności, przyzwolenia w tych, którzy krzywdzą.

TECHNIKA FOGGINGU

Prowadzący przedstawia - Technikę foggingu, jedną z reakcji w sytuacji doświadczania bullyingu

Idea foggingu polega na nieoczekiwanej przez sprawcę reakcji ofiary (częściowym przyznaniu racji), która nie jest ani wycofaniem, ani werbalnym atakiem

Słowo fogging (z ang. fog – mgła) opisuje technikę asertywnego zachowania się, która nie ma precyzyjnego odpowiednika w języku polskim. Możliwa jest do wykorzystania wobec agresji werbalnej, przez ofiarę, która w pewien sposób potwierdza to, co mówi sprawca.

Zastosowanie foggingu musi być poprzedzone ćwiczeniami z nauczycielem lub inną wspierającą osobą. Technika ta może nie być przydatna w przypadku występowania trudności komunikacyjnych i niepełnosprawności intelektualnej. Poniżej przykładowa scenka ilustrująca zastosowanie foggingu:



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Uczeń 1: „Masz ogromny nochal”. Uczeń 2: „Faktycznie, nie jest mały”.
Uczeń 1: „Wygląda jak dziób”. Uczeń 2: „Rzeczywiście trochę wystaje”.
Uczeń 1: „Jesteś najbrzydszy w całej klasie”. Uczeń 2: „To twoja opinia”.
Uczeń 1: „Masz tanie buty”. Uczeń 2: „To prawda, nie przepłaciłem za nie”.

Video prezentującą technikę foggingu

<https://www.youtube.com/watch?v=7oKjW1OIjuw&list=RDLV7oKjW1OIjuw&index=1> od 4:56 minuty

Po filmie prowadzący pyta: Co sądzicie o takiej reakcji?

Ćwiczenie nr 3 - „PRZYCZYNY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH” praca w mini grupach.

Klasa dzieli się losowo na 4-5-osobowe grupki (np. poprzez odliczanie). Uczniowie mają zastanowić się nad odpowiedzią na pytanie: „Dlaczego jedni uczniowie znęcają się nad innymi?” i zapisać je na kartce. Wszystkie pomysły zapisujemy potem na tablicy. Powinny pojawić się takie pomysły jak: - przemoc w domu - agresja rodziców, - potrzeba dominacji i władzy, czują się w środku nieszczęśliwi.

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc – ćwiczenie z filmem

<https://www.youtube.com/watch?v=NHa1nc2wYTg>

Prowadzący dzieli uczniów na 4 grupy. Każdej z nich przydziela jedną z wymienionych sytuacji. Każda grupa otrzymuje od nauczyciela na kartce taką samą listę pytań. Zadaniem uczniów w każdej grupie jest wypracowanie odpowiedzi na te pytania:

1. Czy można tak postępować?
2. Jak czuła się w tej sytuacji Dominika?
3. Co Dominika powinna zrobić w takiej sytuacji?
4. Jakie mogą być konsekwencje tej sytuacji dla jej sprawcy i ofiary.
5. Czy słyszeliście o podobnych przypadkach?

Dyskusja na forum klasy (20 min)

Prowadzący przytacza kolejne sytuacje nad którymi uczniowie pracowali w grupach. Prosi kolejne grupy o zaprezentowanie odpowiedzi na pytania. Włącza w dyskusję resztę klasy. Kieruje dyskusją tak, aby zwrócić uwagę na specyficzne elementy cyberprzemocy i zagrożenia związane z prezentowaną w filmie historią. Dominika została sfilmowana wbrew swojej woli

Komentarz Prowadzącej: – Nie można nikogo nagrywać ani fotografować jeżeli się na to nie zgadza, szczególnie w sytuacjach intymnych, osobistych. - Sama świadomość, że ktoś dysponuje ośmieszającym filmem może być bardzo trudna do zniesienia i krzywdząca

- Jeżeli jesteśmy ofiarą takiego zdarzenia, to powinniśmy domagać się natychmiastowego skasowania filmu lub zdjęcia
- Autor filmu, zdjęcia ponosi odpowiedzialność za jego nieodpowiednie wykorzystanie. Film został rozesłany przy użyciu telefonu komórkowego. - Świadomość tego, że kompromitujące materiały są rozsyłane w ten sposób często jest dla ofiary bardzo trudnym przeżyciem!
- Rozsyłając film bierzemy odpowiedzialność za jego dalsze losy
- Odpowiedzialność za krzywdę ofiary ponoszą wszyscy, którzy przesyłają sobie film w Sieci

Formy cyberprzemocy – ćwiczenie

Prowadzący prosi uczniów o zastanowienie się, jakie działania przy użyciu Internetu lub telefonu mogą krzywdzić innych. Prosi, żeby uczniowie nie ograniczali się do historii zaprezentowanej w filmie „Stop Cyberprzemocy”.

Odpowiedzi zapisywane są na tablicy. Ważne aby wśród odpowiedzi znalazły się: - rejestrowanie niechcianych zdjęć lub filmów telefonem komórkowym - publikowanie ośmieszających zdjęć i filmów w Internecie - rozsyłanie ośmieszających materiałów przy użyciu telefonu (SMS, MMS) - włamania na profil na mediach społecznościowych, blog lub konto pocztowe,- wyzywane, straszenie, obrażanie w Sieci - podszywanie się w Sieci pod inną osobę

Co robić w sytuacji cyberprzemocy? - dyskusja moderowana

Prowadzący pyta uczniów jak należy zachowywać się w sytuacji doświadczania ze strony rówieśników przemocy w Sieci. Przytacza przykłady i pyta uczniów, jak by się zachowali w danej sytuacji i zapisuje je na tablicy. Ważne żeby pojawiły się m.in.: - Nie odpowiadać na zaczepki w Sieci. - Zachowywać dowody przemocy (zachowywanie SMSów, e-maili,

wiadomości z komunikatora) - Informować rodziców - Informować nauczycieli.

Prowadzący zwraca uwagę uczniów na wypowiedź z filmu „To miał być żart ... nie wiedzieliśmy, że tak bardzo ją skrzywdzimy...” Następnie pyta uczniów, czy takie działania można uznać za żart.

Wyjaśnia czym różni się żart od przemocy.

Tłumaczy, że „niewinne” intencje nie są wytłumaczeniem i nie zwalniają z odpowiedzialności za przemoc.

- Prowadzący odwołuje się ponownie do wypowiedzi sprawcy „Teraz my mamy problem...” Pyta uczniów jakie konsekwencje grożą sprawcom cyberprzemocy- obniżenie oceny z zachowania - zawieszenie w prawach ucznia - wyrzucenie ze szkoły - odpowiedzialność karna (w sytuacjach łamania prawa, np.: groźby karalne, publikowanie nielegalnych treści)
- Prowadzący zwraca uwagę na ostatni fragment wypowiedzi sprawcy „Chciałbym to jakoś odkręcić.” Pyta uczniów, czy można odwrócić sytuację przedstawioną w filmie. Przy tej okazji raz jeszcze wyeksponowane zostać powinny cechy cyberprzemocy wpływające często na nieodwracalność jej skutków, jak:
 - szybka i duża popularność materiałów publikowanych w Sieci
 - brak możliwości usunięcia tego typu materiałów z Internetu
 - doznanie poważnego cierpienia przez ofiarę.

Rola świadków przemocy - mini wykład, dyskusja moderowana

- Prowadzący przypomina wypowiedź świadka z filmu (Michał) i pyta jak należy się zachować wiedząc o takiej sytuacji, jak przedstawiona w filmie lub o podobnych przypadkach. Wysłuchuje odpowiedzi uczniów.

Reagowanie na przemoc, której jesteśmy świadkami jest trudne, wymaga odwagi i zapewnienia poczucia bezpieczeństwa. Badania nad efektem rozproszonej odpowiedzialności, czyli tak zwanym efektem widza, pokazują, że głównym czynnikiem, który decyduje o tym, czy świadek zareaguje w sytuacji kryzysowej, jest to, czy przyjmie osobistą odpowiedzialność za swoje działanie.

Prowadzący przytacza cytaty A. Einsteina i pyta uczniów co o tym sądzą? Świat jest niebezpiecznym miejscem, nie przez tych co robią źle, ale przez tych co zło widzą i nie robią nic. Albert Einstein

Skutki bullyingu - ćwiczenie z kartką papieru

Osoba prowadząca rozdaje uczniom po 1 kartce A4 i prosi ich, aby przyjrzały się, jak piękna, gładka i doskonała jest ich kartka. Prosi ich, aby wyobrazili sobie, że to serce, którejś koleżanki/kolegi z klasy. Poleć uczniom, aby teraz mówili krzywdzące, nieprzyjemne rzeczy do kartki, które otrzymali. Zegnijcie ją w ciasną kulkę, rzućcie na ziemię i nadepnijcie na nią. Potem weźcie ją w dłonie, otwórzcie, spróbujcie wygładzić żeby znów była gładka jak na początku. Robiąc to przeproście ją, powiedzcie, że to był żart, że nie chcieliście jej tak zranić, że to było dla zabawy, żeby wyluzowała.

Potem prowadzący pyta: Czy to wystarczyło by kartka znów była gładka jak na początku, czy zostały pęknięcia, ślady?

Prowadzący komentuje czego dowodzi to ćwiczenie. Tak się dzieje z psychiką osób, które doświadczyły bullyingu ze strony innych, można ich przeprosić, jednak rany i krzywdy, obniżona samoocena zostają z nimi już aż do dorosłości. Istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że już nigdy nie będą czuli się w pełni akceptowani i wartościowi. Czy chcesz się do tego przyczynić swoim słowem i zachowaniem i brakiem reakcji gdy widzisz, gdy ktoś krzywdzi drugą osobę?

Potem prowadzący prezentuje na prezentacji slajdy ze skutkami przemocy obserwowane u ofiar przemocy, czyli: dotkliwie poczucie poniżenia i upokorzenie, lęk, rozpacz i smutek, poczucie osamotnienia, niska samoocena, bezsilność czy bezradność. Ofiary wstydzą się tego, co je spotkało i czują się winne, że nie potrafiły odeprzeć ataków. Równocześnie może towarzyszyć im ogromna złość, żal i nienawiść do sprawców, ale również do świadków, którzy nie reagowali i nie pomagali. Przeżywanie takich emocji wpływa negatywnie na koncentrację i w rezultacie na wyniki w nauce. Ofiary myślą o sobie najczęściej negatywnie, np: „jestem do niczego”, „jestem inny” „coś ze mną nie tak”. Otoczenie postrzegają bardzo często jako wrogie i obojętne myśląc: „wszyscy są przeciwko mnie”, „nikogo nie obchodzę”. Takie wyobrażenia o sobie i o otoczeniu utrwalają się i mają wpływ na zachowanie ofiar i ich relacje z otoczeniem w całym życiu. Długofalowe skutki doświadczania przemocy to: obniżona samoocena, zaburzenia somatyczne, trwałe urazy psychiczne, zaniżone poczucie własnej wartości oraz problemy społeczne, takie jak trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji oraz częste myśli samobójcze. Przemoc jest zagrożeniem dla zdrowia fizycznego i psychicznego ofiar, ale również destrukcyjnie wpływa na jej sprawców.

W procesie przemocy szkolnej jej sprawcy doraźnie osiągają korzyści psychologiczne i społeczne. Za pomocą swoich zachowań odreagowują

napięcia, dzięki czemu doznają ulgi. Zdobyć i utrzymanie wiodącej pozycji w grupie pozwala im odczuwać zadowolenie i satysfakcję. Wejście w rolę sprawcy przemocy utrudnia jednak budowanie głębokich relacji z kolegami oraz zdobywanie umiejętności psychologicznych i społecznych, potrzebnych do prawidłowego i satysfakcjonującego funkcjonowania w społeczeństwie. Agresor krzywdzi innych i powoduje występowanie u ofiar chęci odwetu. Sprawca często usprawiedliwia swoje zachowanie myśląc: „wszyscy tak robią”, „przecież nie robię nic złego.”. O ofierze myśli: „sama jest sobie winna”, „zasłużyła na to”, o świadkach zaś: „skoro nie reagują, to chyba wszystko jest w porządku”, „nic mi nie zrobią, bo się boją”. Zachowania agresywne są oceniane jako poważne, ryzykowne zachowania zdrowotne, które często współwystępują z innymi zachowaniami problemowymi (używaniem alkoholu czy narkotyków), a w wielu przypadkach prowadzą do działań przestępczych. Świadkowie przemocy mogą czuć się bezsilni i zastraszeni, mogą przeżywać niepokój i dezorientację. Natomiast gdy po latach dopiero dowiadują się o dramatycznych dla ofiary konsekwencjach przemocy rówieśniczej, odczuwają poczucie winy, niezadowolenie i mają pretensje do siebie, że nie reagowali na przemoc. Świadkowie uczą się milczeć, odwracać wzrok, uczą się bezradności. W przyszłości ciężiej jest im reagować w trudnych sytuacjach, kształtuje się więc bierna postawa wobec życiowych trudności. Długotrwałym skutkiem bycia świadkiem przemocy może być obniżenie poczucia odpowiedzialności, nieumiejętność współpracy oraz trudności w rozwiązywaniu konfliktów

KLASOWY KONTRAKT ZASAD PRZECIWKO PRZEMOCY

CELE: - wzrost poczucia bezpieczeństwa ucznia w klasie i szkole -
wzmocnienie więzi między uczniami w klasie

Potrzebne materiały: kartka A5, pisaki.

„ TWORZYMY KLASOWY KODEKS ZASAD PRZECIWKO PRZEMOCY”

Dzielimy klasę na 4-5-osobowe zespoły, w których mają powstać własne zasady traktowania siebie nawzajem. Pomagamy uczniom w tworzeniu listy zachowań akceptowalnych i nieakceptowalnych. Następnie spisujemy wszystkie propozycje na tablicy i wybieramy wspólnie metodą głosowania te, które zaakceptowała większość klasy. Przegłosowane zasady zapisujemy na dużym arkuszu papieru. Wieszamy ją w widocznym miejscu. Wszyscy uczniowie po kolei podpisują ustalone zasady. Od tego momentu klasa zobowiązała się przestrzegać. Co jakiś czas uczniowie wspólnie z wychowawcą powinni wracać do swojego kontraktu i sprawdzać czy jest przestrzegany (ambasadorzy empatii). Jeśli któraś z norm została przekroczona, sprawca powinien ponieść konsekwencje . Przy tworzeniu Klasowego KONTRAKTU należy pamiętać, że poza innymi pomysłami powinny się tam znaleźć takie propozycje: - nie znęcamy się nad innymi uczniami, reagujemy gdy ktoś się znęca - informujemy dorosłych itd.

Klasowy kontrakt - praca zespołowa

Wybór 2 ambasadorów empatii w klasie (by uczniowie czuli się częścią rozwiązania, a nie problemu)

By uczniowie poczuli, że mają moc pomagania sobie nawzajem i że to od nich zależy jakość ich relacji w klasie i by zwiększyć ich poczucie bezpieczeństwa.

Osoba prowadząca pyta: kto z Waszej klasy miał mocne strony w obszarze empatii, pocieszania innych, wrażliwości ? które wyznaczaliśmy

na poprzednich zajęciach? Wskazane byłoby gdyby to był 1 chłopiec i 1 dziewczyna.

Uczniowie wskazując te osoby dokonują na prośbę Prowadzącego głosowania poprzez podniesienie ręki do góry kto według ich opinii mógłby w tym roku szkolnym sprawować rolę ambasadora empatii, do którego będzie można w pierwszej kolejności zgłosić zaobserwowaną w klasie sytuację, gdy ktoś przekracza granicę, stosuje bullying wobec innej osoby. Ambasador taki również sam będzie obserwował i czuwał nad przestrzeganiem zapisów kontraktu klasowego odnośnie zachowań akceptowalnych i nieakceptowalnych i w razie konieczności interweniował poprzez rozmowę z osobą, która łamie kontrakt i z ofiarą przemocy oraz prosił o wsparcie kogoś dorosłego. Ten uczeń, który zbierze najwięcej poparcia zostaje ambasadorem na dany rok szkolny.

Na koniec warsztatów prowadzący dziękuje uczniom za ich udział i zaangażowanie podczas warsztatów i pyta uczniów, co zapamiętali z tych warsztatów, co im szczególnie utknęło i co będą teraz robić inaczej, prosi o wypełnienie ankiety końcowej, która zobrazuje wzrost poziomu wiedzy i świadomości w obszarze zjawiska bullyingu w szkole.