



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Konspekt warsztatów dla rodziców

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 Pomerio, Letizia Zucchelli

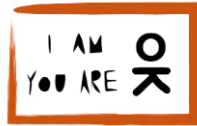
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Spis treści

Konspekt warsztatów dla rodziców	4
Informacje ogólne.....	4
Przebieg warsztatów	6
Wprowadzenie do metody Pozytywnej Dyscypliny	8
Pozytywna dyscyplina - mini wykład	8
Pozytywna dyscyplina - burza mózgów	9
Pozytywna dyscyplina - ćwiczenie grupowe.....	9
Pozytywna dyscyplina - burza mózgów	10
Pozytywna dyscyplina - ćwiczenie w mini grupach	10
Dlaczego dzieci zachowują się w sposób niepożądany przez dorosłych?	12
Niepożądane zachowania dzieci - ćwiczenie	12
Niepożądane zachowania dzieci - burza mózgów	13
Konsekwencje logiczne i naturalne - dyskusja moderowana.....	14
Konsekwencje logiczne - mini wykład	14
Zachęta zamiast pochwały.....	17
Zachęta zamiast pochwały - mini-wykład.....	17
Zachęta zamiast pochwały - ćwiczenie.....	18
Czym jest temperament i za co odpowiada?	19
Temperament – ćwiczenie	19
Temperament - mini wykład	19
Umiejętności miękkie, które minimalizują zachowania przemocowe (w tym BULLYING) u dzieci	20
Umiejętności miękkie - mini-wykład	20
Komunikacja bez przemocy (NVC).....	21
NVC - Mini wykład	21
NVC - ćwiczenie grupowe	22
Model 4 kroków NVC:.....	23
Empatia.....	23
Empatia - mini wykład	23
Empatia - dyskusja moderowana	24
Asertywność	24
Asertywność - burza mózgów.....	24
Asertywność - dyskusja moderowana	25



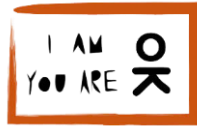
Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Umiejętność rozwiązywania konfliktów	25
BULLYING – przemoc rówieśnicza	28
Bullying - mini wykład.....	28
Bullying – burza mózgów.....	30
Cechy bullyingu.....	30
Rodzaje (typy) przemocy rówieśniczej	31
Rodzaje bullyingu - praca w mini grupach.....	31
Skutki bullyingu (krótko i długofalowe).....	31
Skutki bullyingu - praca w grupach.....	31
Skutki bullyingu - praca w 2 grupach.....	32
Świadkowie bullyingu	33
Świadkowie – mini wykład.....	33
Interwencja.....	34
Interwencja - mini wykład	34
Co robić gdy to Twoje dziecko jest sprawcą bullyingu?	36
Krok 1. Zarządzaj swoimi reakcjami i poznaj fakty	36
Krok 2. Porozmawiaj z dzieckiem	37
Krok 3. Pracuj nad rozwiązaniem sytuacji	38
Znęcanie się i prawo	39
Rzeczy, które możesz robić ze swoim dzieckiem.....	40
Rzeczy, które możecie robić jako rodzina.....	40
Rzeczy, których należy unikać.....	41
Sięgnij po pomoc	41



Konspekt warsztatów dla rodziców Informacje ogólne

czas trwania: 10 h

Główny CEL warsztatu	<ul style="list-style-type: none">• podniesienie świadomości rodziców o symptomach, krótko i długofalowych konsekwencjach bullyingu wśród dzieci, sposobach prewencji i interwencji zjawiska.• wyposażenie rodziców w umiejętności budowania bliskiej, opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu relacji rodzic – dziecko, zgodnie z metodą Pozytywnej Dyscypliny.• poszerzenie świadomości rodziców w kontekście sposobów wzmacniania umiejętności społecznych dzieci tj. asertywności i empatii, komunikacji bez przemocy, których wysoki poziom minimalizuje występowanie bullyingu wśród młodzieży.
Cele szczegółowe (treść warsztatu)	Nabycie umiejętności: <ul style="list-style-type: none">• rozpoznawania temperamentu swoich dzieci i zachowań, które są nim determinowane



	<ul style="list-style-type: none">• konstruktywnej komunikacji z elementami asertywności, reakcji empatycznych w relacji z dzieckiem• formułowanie komunikatów zgodnych z Porozumieniem bez Przemocy (NVC)• budowania relacji z dzieckiem opartej na szacunku, życzliwości i jednoczesnej stanowczości zgodnie z metodą Pozytywnej Dyscypliny,• poszerzania świadomości w obszarze destrukcyjnego zjawiska bullyingu i cyberbullyingu, przy uwzględnieniu jego długofalowych konsekwencji, co pozwoli rodzicom poznać przyczyny, identyfikować objawy i skutki takiej przemocy
Metody	Aktywizujące uczestników scenki, odgrywanie ról, burza mózgów, analiza przypadku, mini – wykład, dyskusje moderowane, praca w mini grupach, praca indywidualna, pytania coachingowe, psychoedukacja,
Materiały	Papier, flamastry, flipchart, długopisy, prezentacja Powerpoint, laptop,
Rezultaty	<ul style="list-style-type: none">• Wzmocnienie kompetencji w zakresie budowania bliskiej relacji z dzieckiem (jako jednego z istotnych czynników

	<p>minimalizujących występowanie bullyingu)</p> <ul style="list-style-type: none">• Umiejętność stosowania narzędzi Pozytywnej Dyscypliny• Nabycie kompetencji w zakresie komunikacji bez przemocy (NVC)• Umiejętność identyfikowania zjawiska bullyingu adekwatnego reagowania w sytuacji gdy dziecko je stosuje lub doświadcza i prewencji zjawiska.
--	--

Przebieg warsztatów

1. Przystawienie się prowadzącej warsztaty.
2. Nad czym będziemy pracować podczas warsztatów?

Osoba prowadząca opowiada krótko o założeniach i celu warsztatów

Projekt „I am OK, You are OK” ma na celu podnoszenie świadomości uczniów, nauczycieli i rodziców na temat destrukcyjnego zjawiska bullyingu – przemocy, której doświadczają uczniowie w szkole od swoich 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, wyzywanie, wykluczenie z grupy, wyśmiewanie. Umiejętność optymalnego reagowania na zachowania przemocowe jest niezbędną umiejętnością u rodziców, chroniącą zdrowie psychiczne (a tym samym samoocenę i osiągnięcia) dzieci teraz i w przyszłości. Jeśli poznamy rodzaje takiej przemocy i adekwatne sposoby



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



reagowania, będziemy mogli skutecznie interweniować i jednocześnie zapobiegać zjawisku.

Osoba prowadząca prosi rodziców o wypełnienie anonimowej ankiety wstępnej badającej ich poziom wiedzy w obszarze przemocy rówieśniczej (zwanej bullyingiem) i sposobów budowania bliskiej relacji z dzieckiem opartej na wzajemnym szacunku, współpracy i zaufaniu.

3. Zasady panujące w grupie

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

Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom po 2 samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, na co mamy zgodę, a na co 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.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Wprowadzenie do metody Pozytywnej Dyscypliny

Pozytywna dyscyplina - mini wykład

Analiza danych ze skutecznych programów antybullyingowych na świecie wskazuje, że istotne jest wdrożenie rozwiązań, mających na celu wytworzenie sprzyjającego, przyjaznego dzieciom klimatu w domu i w klasie, który wpłynie m.in. na rozwój pozytywnych cech współzycia społecznego, zapobieganie kreowaniu się grup wykluczonych oraz zapewni poczucie bezpieczeństwa młodym ludziom w szkole. Narzędziem wspierającym rodziców i nauczycieli w budowaniu takiego klimatu i w domu i w klasie jest międzynarodowa metoda Pozytywnej Dyscypliny (zgodnie z wynikami raportu UNESCO z 2019 r.), która służy wzmocnieniu wzajemnej więzi dorosłych z młodzieżą, buduje relację opartą na zaufaniu, empatii i wzajemnym szacunku, co jest kluczowe w prewencji zjawiska bullyingu - zmniejszającej występowanie negatywnych zjawisk, w tym bullyingu i zachęcającej młodzież do współpracy z dorosłymi.

Pozytywna dyscyplina to klasyczna metoda wychowawcza rozwijana od 40 lat na świecie, oparta jest na relacji i wzajemnym szacunku. Jej korzenie sięgają psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera, który uważał, że wszyscy ludzie mają jedno podstawowe pragnienie: chcą czuć, że przynależą i że są ważni. Zakłada życzliwość i stanowczość jednocześnie w komunikacji z dziećmi, przyjmuje przy tym, że w miejsce braku wyboru (co jest typowe dla tradycyjnie pojmowanej dyscypliny), dziecko posiada ograniczony wybór uwzględniający granice innych ludzi. Pozytywna dyscyplina podkreśla i buduje istotne życiowo kompetencje dzieci (samodzielność, współpracę, odpowiedzialność, asertywność, rozwiązywanie problemów). Stoi w opozycji do podejścia, wedle którego, by dzieci zaczęły zachowywać się lepiej, najpierw muszą poczuć się gorzej (poprzez kary, zakazy, szantaż). Zachęca do tworzenia zasad postępowania, umów



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



wspólnie z dorosłymi, co może przynieść pożądany skutek – dzieci bowiem chętniej tych zasad przestrzegają jeżeli uczestniczą w procesie ich tworzenia i jednocześnie dowiadują się, dlaczego ich przestrzeganie jest tak ważne.

Metoda Pozytywnej Dyscypliny stanowi tzw. złoty środek pomiędzy tradycyjnym autorytarnym (surowym) wychowaniem, a wychowaniem permissywnym (pobłażliwym).

Pozytywna dyscyplina - burza mózgów

Osoba prowadząca pyta rodziców z czym Wam się kojarzy surowe wychowanie

i zapisuje odpowiedzi na flipcharcie, następnie pyta jakich dorosłych wychowujemy dzieci stosując tę metodę wychowawczą? Następnie wyświetla na prezentacji Powerpoint slajd dotyczący konsekwencji tej metody wychowawczej. W ten sam sposób omówione zostają konsekwencje pobłażliwego wychowania.

Pozytywna dyscyplina - ćwiczenie grupowe

Osoba prowadząca prosi rodziców żeby ustawili się w półokręgu przed nią i wyobrazili sobie, że są dziećmi w wieku ich dzieci, a ona wciela się w rolę rodzica i mówi do nich kilkanaście różnych komunikatów z omawianych wcześniej metod wychowawczych i prosi by zrobili krok do przodu jeżeli dany komunikat jest zachęcający do współpracy z takim dorosłym, krok w tył jeżeli komunikat jest zniechęcający lub stali w miejscu jeżeli komunikat jest w ich odbiorze neutralny.

Następnie pyta co wspólnego miały ze sobą te komunikaty, które sprawiały, że robiliście krok do przodu?

Ważne żeby się pojawiły m.in. takie odpowiedzi: ton głosu, komunikat pełen szacunku, zawierał wybór, pojawiło się pytanie zamiast polecenia.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



W ten sposób uczestnicy warsztatu zaczną wymieniać pierwsze narzędzia Pozytywnej Dyscypliny (ton głosu, ograniczony wybór, komunikat stanowczy i życzliwy jednocześnie, umowy, pytania zamiast poleceń...itd.), które osoba prowadząca przedstawi na slajdzie prezentacji.

Następnie przedstawi na slajdzie jakich dorosłych wychowujemy stosując metodę Pozytywnej Dyscypliny.

Pozytywna dyscyplina - burza mózgów

Potem osoba prowadząca pyta rodziców: co ich najbardziej irytuje w zachowaniu dzieci? Co jest najtrudniejsze dla nich? Odpowiedzi zapisze na flipcharcie

pod hasłem WYZWANIA

Potem powie, żeby wyobrazili sobie swoje dzieci za 30 lat, którzy jako już dorośli ludzie przyjeżdżają na obiad do rodzinnego domu i opowiadają o swoim życiu, jak sobie radzą w pracy, w relacjach z ludźmi i po tej rozmowie rodzice mają refleksje pt: „Ale świetny dorosły człowiek wyrósł z tego mojego dziecka” – Jakie zatem ma cechy i kompetencje życiowe, że taka refleksja ich naszła?

Odpowiedzi zapisuje na flipcharcie pod hasłem KOMPETENCJE.

Osoba prowadząca podsumowuje, że metoda PD pozwala właśnie te kompetencje (m.in. zaradność, samodzielność, empatia, współpraca, rozwiązywanie problemów) budować u dzieci i radzić sobie z wyzwaniami przy użyciu narzędzi Pozytywnej Dyscypliny, które będziemy poznawać na warsztacie.

Pozytywna dyscyplina - ćwiczenie w mini grupach

Flagowe narzędzie Pozytywnej Dyscypliny to komunikat stanowczy i życzliwy jednocześnie. Osoba prowadząca dzieli uczestników na 3 osobowe grupy i



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



rozdaje po kilkanaście karteczek z przeróżnymi komunikatami dorosłych do dzieci, zadaniem poszczególnych grup jest wybrać tylko komunikaty życzliwe i stanowcze jednocześnie. Potem na forum grupy omawiane są poszczególne wybory i ewentualnie korygowane przez prowadzącą.

Pozytywna dyscyplina - odgrywanie scenek

Za pomocą poniższej scenki osoba prowadząca przedstawia/pozwala doświadczyć drugiego istotnego narzędzia PD – Pytania zamiast poleceń

Osoba prowadząca prosi 6 ochotników do odegrania roli rodzica i 1 ochotnika do odegrania roli dziecka. Następnie rozdaje 6 rodzicom po 2 komunikaty jeden zawiera POLECENIE, drugi PROŚBĘ W FORMIE PYTANIA. Prosi aby po kolei odczytali swoje polecenia dorosłemu, który wciela się w rolę dziecka, który po tej rundzie dostaje od prowadzącej pytania: Co czułeś, co myślałeś, co decydowałeś po usłyszeniu tego komunikatu od rodzica?

W drugiej rundzie prosi rodziców aby odczytali swój komunikat w formie pytania dziecku po czym znowu osoba prowadząca pyta go: Co czułeś, co myślałeś, co decydowałeś po usłyszeniu tego komunikatu ?

Istotne by pojawiły się odpowiedzi, że czuł się traktowany z szacunkiem, myślał, że rodzic się z nim liczy, bierze pod uwagę jego zdanie, decyduje się na współpracę z nim.

Podsumowanie ćwiczenia z pytaniem rodziców czy widzą różnicę między komunikatami w formie poleceń, a pytań. Na czym polega ta różnica.

Pozytywna dyscyplina - mini wykład

Osoba prowadząca omawia kolejne narzędzia PD, po które RODZICE mogą sięgać chcąc tworzyć pozytywną i bliską relację z dziećmi

tj. ograniczony wybór, zawieranie umów, tworzenie planów, specjalny czas (jakościowy czas).

Dlaczego dzieci zachowują się w sposób niepożądany przez dorosłych?

Osoba prowadząca rysuje na flipcharcie górę lodową i wyjaśnia, że zachowanie dziecka to zaledwie wierzchołek góry lodowej (czyli ta jej część, którą widzimy), reszta (czyli powody tego zachowania - znajduje się pod powierzchnią wody i jest to dla nas niewidoczne). Istotne jest by nie koncentrować się na zachowaniu, tylko na tym czego nie widać, czyli potrzebie emocjonalnej, która stoi za niepożądanym zachowaniem, tj. POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI

i ZNACZENIA, podstawowa potrzeba każdego człowieka. Jeżeli dzieci nie czują, że jest ona zaspokojona zaczynają przejawiać niepożądane zachowania wierząc, że w ten sposób ją zaspokoją. Potrzeba tu świadomych dorosłych, którzy nie będą reagować tylko na co to widać tj. niepożądane zachowanie (wtedy stosując kary dodatkowo pogarszają deficyt emocjonalny dziecka) tylko zajrzą pod powierzchnię wody i dostrzegą niezaspokojoną potrzebę przynależności i znaczenia – i na nią odpowiedzą, wtedy niewłaściwe zachowanie zostaje wyeliminowane.

Niepożądane zachowania dzieci - ćwiczenie

Osoba prowadząca prosi 4 rodziców ochotników (którzy się wcielą w rolę rodziców) i 2 rodziców, którzy wcielą się w rolę dzieci. Prosi 4 rodziców by stanęli na krzesłach ułożonych w koło i mówili podniesionym głosem do dzieci komunikaty z surowego wychowania (np. ile razy mam Ci powtarzać, że nie wolno jeść rękami! Czego Ty nie rozumiesz!), które będą do nich po kolei podchodzić i patrzeć na nich (w tej roli 2 rodziców). Następnie prosi 2 rodziców w roli dzieci by po każdym usłyszonym komunikacie spojrzeli w oczy dorosłym na krzesłach i powiedzieli „Jestem dzieckiem i chcę tylko przynależać” i zrobili w ten sposób 2 okrążenia powtarzając to samo zdanie.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Następnie osoba prowadząca pyta rodziców na krzesłach:

- jak się czuli w tej roli, a zwłaszcza wtedy gdy usłyszeli to zdanie od dzieci?
- czy byliby w stanie tak surowo odnosić się do dziecka gdyby podeszło i zamiast niepożądanego zachowania wypowiadało zdanie - „Jestem dzieckiem i chcę tylko przynależeć”?

Osoba prowadząca reasumuje, że za każdym niepożądanym zachowaniem dzieci kryje się prośba o zaspokojenie potrzeby przynależności i znaczenia.

Niepożądane zachowania dzieci - burza mózgów

Osoba prowadząca zadaje pytanie rodzicom: Jak możecie zaspokoić potrzebę przynależności i znaczenia swoich DZIECI? Odpowiedzi zapisuje na flipcharcie.

Ważne, żeby pojawiły się odpowiedzi typu: dając im ograniczony wybór, okazując zrozumienia dla ich uczuć i emocji, nie stosując kar, zadając pytania zamiast wydawania poleceń, spędzając z nimi specjalny czas raz w tygodniu.

Osoba prowadząca pokazuje slajd prezentacji Powerpoint, który prezentuje w jakie 4 błędne strategie (zachowania) wchodzi dzieci chcąc zaspokoić swoją potrzebę przynależności i znaczenia.

- 1) zwracanie na siebie nadmiernej **uwagi** – to przekonanie, że jest się ważnym wtedy, gdy jest się w centrum uwagi
- 2) zdobywanie **władzy** – to przekonanie, że tylko ten kto jest mocny, dowodzi zasługuje na uznanie
- 3) **zemsta**, kryterium przynależności do grupy to odpłacanie taką samą monetą za doznane krzywdy, jestem zraniony więc mogę ranić innych



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



- 4) **brak wiary w siebie** – to udowadnianie innym, że jest się niewiele wartym, dziecko nawet nie podejmuje próby twierdząc, że i tak nie potrafi i nigdy się nie nauczy tego

Następnie osoba prowadząca pokazuje slajdy prezentacji, na których wyjaśnia jak objawia się poszczególna błędna strategia i jak na nią reagować w sposób optymalny.

Konsekwencje logiczne i naturalne - dyskusja moderowana

Konsekwencje logiczne – kolejne narzędzie Pozytywnej Dyscypliny

Kary, a konsekwencje logiczne

Osoba prowadząca pyta RODZICÓW czego dzieci uczą się poprzez kary?

Odpowiedzi zapisuje na flipcharcie.

Konsekwencje logiczne - mini wykład

Następnie przedstawia rzeczywiste skutki, które wywołuje kara zgodnie z metodą Pozytywnej Dyscypliny, czyli:

- uczy, że dorosłym nie można ufać,
- rodzice są przeciwko mnie
- następnym razem nie dam się złapać
- świat jest niesprawiedliwy
- nikt mnie nie rozumie
- coś jest ze mną nie w porządku

Stosowanie kar osłabia relację dorosły-dziecko i nie zachęca dziecka do współpracy. Wręcz przeciwnie zachęca bowiem do stawiania oporu, kombinowania lub nadmiernego posłuszeństwa ze strachu przed karą, a nie z wewnętrznej potrzeby zachowywania się w sposób akceptowalny społecznie.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Następnie osoba prowadząca wyświetla na prezentacji Powerpoint pierwszą alternatywę wobec kary zgodnie z metodą Pozytywnej Dyscypliny, czyli logiczne konsekwencje. Pokazuje jednocześnie różnice między karą, a konsekwencją.

Podkreślając istotne 4 kryteria, tzw. 4P logicznych konsekwencji:

- 1) Powiązane – oznacza, że musi istnieć bezpośredni związek między zachowaniem dziecka, a jego konsekwencjami (np. rodzic zabiera telefon za uderzenie brata – nie nosi znamion powiązania)
- 2) Pełne szacunku (nie upokarza, nie wpędza w poczucie winy i nie zawstydzia dziecka)
- 3) Proporcjonalne (zasadne z punktu widzenia dorosłego i dziecka)
- 4) Przedstawione zawczasu (dziecko jest uprzedzone jaka będzie konsekwencja gdy nie zmieni swojego zachowania)

Kolejna alternatywa dla kary to **konsekwencja naturalna**

Konsekwencje naturalne występują automatycznie bez interwencji dorosłych. Jeśli wyjdiesz na deszcz bez parasola, zmokniesz. Jeśli nie przyniesiesz stroju na WF, nie będziesz mógł ćwiczyć. Ludzie najlepiej uczą się odpowiedzialności ponosząc naturalne konsekwencje swoich działań, więc pozwólmy dzieciom je ponosić. Istotne jest wówczas powstrzymanie się od komentarzy „a nie mówiłem” – to pozbawione szacunku wobec dziecka. Konsekwencja naturalna jest bardzo pomocnym narzędziem i pouczającym doświadczeniem. Pamiętać należy jednak, że nie jest możliwe dopasowanie konsekwencji naturalnej do każdej sytuacji (kiedy dziecko wybiega na ulicę na czerwonym świetle).

Ostatnia alternatywa dla kary to narzędzie zwane *Koncentracja na rozwiązaniu poprzez pytania pełne ciekawości*.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Trzeba jednak pamiętać, że jeśli poszukujemy wspólnie rozwiązań to każdy musi najpierw nawiązać połączenie z racjonalną częścią swojego mózgu, a to ma miejsce wtedy gdy pierwsze emocje związane z niepożądanym zachowaniem opadną i robimy to w momencie, kiedy poziom emocji wszystkich zaangażowanych osób pozwala na racjonalne poszukiwanie rozwiązań. Szukanie rozwiązań nie polega na skupianiu się na problemie i roztrząsaniu dlaczego dziecko postąpiło tak, a nie inaczej. Pytania zaczynające się od DLACZEGO powoduje, że dziecko czuje się oskarżane, zaczyna się usprawiedliwiać, często konfabulować, by za wszelką cenę wytłumaczyć swoje zachowanie. Istotny jest fakt, że najważniejsze dla dorosłych jest znalezienie wspólnie rozwiązania trudnych sytuacji a nie dochodzenie dlaczego dzieci tak fatalnie się zachowały. Szukając rozwiązań warto zapoznać się z pytaniami pełnymi ciekawości.

Przykładowe pytania: Jak się z tym czujesz teraz? Jak to wygląda z twojej perspektywy? Jak sądzisz jak się teraz czuje kolega? (np. w sytuacji konfliktu) Czego Cię uczy ta sytuacja? Jakie są możliwe rozwiązania tej sytuacji? Co by teraz mogło pomóc Wam poczuć się lepiej? Czego potrzebujesz, by postąpić inaczej następnym razem?

W ten sposób dzieci uczą się samodzielnego poszukiwania rozwiązań w trudnych sytuacjach, rozwijają empatię stawiając siebie w sytuacji innej osoby, wyciągają wnioski, czyli uczą się na błędach i tym samym nie dzieje się to kosztem ich poczucia własnej wartości bo nie ma elementu zawstydzania, karania, upokarzania.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Zachęta zamiast pochwały

Zachęta zamiast pochwały – czyli kolejne narzędzie Pozytywnej Dyscypliny, która buduje trwałe poczucie własnej wartości i sprawczości u dzieci.

Zachęta zamiast pochwały - mini-wykład

Rodzice w dobrej intencji, często zniechęcają dzieci i sprawiają, że czują się one bezradne. Nie zastanawiają się nad długofalowymi rezultatami ich komunikatów. Nie biorą pod uwagę tego co mogą decydować o sobie ich dzieci, słysząc je po stokroć. A mogą myśleć: „Jestem nieważny”, „Jestem do niczego”, „Nie poradzę sobie”, „Lepiej niech inni to zrobią”. Bardzo ważne jest pamiętanie, że możemy (jako dorośli) nie czuć się komfortowo z zachęcającymi zwrotami dopóki nie uświadomimy sobie ich długofalowych **rezultatów**.

Zamiast koncentrować się na tym

1. co jest nie tak,
2. dlaczego tak się stało,
3. co dziecko powinno czuć w związku z tym co zrobiło
4. i co powinno zrobić by to naprawić

warto zachęcić je poprzez zadanie pytania:

1. co sprawiło, że tak zareagowałeś/zrobiłeś/się stało?
2. jaka zdaniem dziecka była przyczyna?
3. co dziecko czuje?
4. czego się nauczył?



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



5. jakie ma propozycje rozwiązania problemu? i jak może w przyszłości wykorzystać to czego się nauczyło?

Zachęta zamiast pochwały - ćwiczenie

Osoba prowadząca prosi o 2 ochotników do odegrania roli 2 sióstr

Zadaniem sióstr jest wysłuchanie komunikatów, które otrzymują od prowadzącej, która wciela się w rolę ich MAMY i podzielenie się swoją opinią, czy podobają im się te komunikaty i jeśli TAK/NIE to dlaczego.

(Jedne komunikaty to typowe pochwały, a pozostałe to zachęty)

POCHWAŁA Piątka! Brawo!, Mama jest dumna z Ciebie! Podoba mi się Twój rysunek, Super! Zrobiłeś dokładnie tak jak chciałam, Jesteś bardzo mądra, Super!

ZACHĘCANIE(UDZIELANIE WSPARCIE) Ciężko pracowałaś, zasłużyłaś sobie na tą ocenę, Możesz być z siebie dumna, Jak Ci się podoba twój rysunek? Ufam, że podejmiesz właściwą decyzję, Widzę, że coraz lepiej Ci idzie sprzątanie pokoju

Następnie osoba prowadząca pokazuje na slajdzie różnice między pochwałą, a zachętą. Podkreślając, że pochwała wyrabia w dziecku potrzebę zyskiwania aprobaty innych za wszelką cenę, wzmacnia perfekcjonizm (który nie służy zdrowiu psychicznemu), rywalizację z innymi i uczy, że liczy się tylko wynik końcowy, nie zaangażowanie i wkład.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Czym jest temperament i za co odpowiada?

Temperament – ćwiczenie

Osoba prowadząca pyta RODZICÓW: W jakie zwierzę z 4 do wyboru: Żółw, lew, kameleon, orzeł chcieliby się 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 różni się między sobą.

Niektórzy z nas są zdolni do długotrwałej pracy nad czymś, inni szybko się męczą, niecierpliwą, 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.

Są osoby, którym łatwo przychodzi bycie w centrum uwagi, a dla innych jest to ogromne wyjście ze strefy komfortu. Temperament to względnie stały element naszej osobowości, jest niepodatny na zmiany.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Już Hipokrates w V w p.n.e. zauważył, 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

Osoba prowadząca przedstawia na prezentacji Powerpoint opis poszczególnych temperamentów i pyta po każdym z nich nauczycieli, czy mają w klasie ucznia o takim temperamencie i jakie jego/jej zachowanie wynika stricte z temperamentu.

Umiejętności miękkie, które minimalizują zachowania przemocowe (w tym BULLYING) u dzieci

Umiejętności miękkie - mini-wykład

Osoba prowadząca wymienia 4 umiejętności, które zmniejszają tendencje do stosowania przemocy wobec rówieśników tj. asertywność, empatia, komunikacja bez przemocy i umiejętność rozwiązywania konfliktów.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Komunikacja 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 wywieranie 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



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



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.

Szakal natomiast posługuje się językiem ocen, osądów, często obwinia, mówi z perspektywy „TY”. Szakal chętnie powie, co się z tobą dziecko dzieje, co jest nie tak, oceni twoją osobowość, twoje zdolności i zupełnie o to nieproszony – udzieli mnóstwa niechcianych rad, zawstydzi, upokorzy. 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, leniwi, a dziewczyny są zbyt histeryczne ...). 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 rodziców jest rozpoznanie ich.

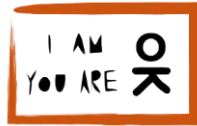
Na następnych slajdach widnieją przykłady komunikatów TY – język szakala i osoba prowadząca prosi by RODZICE spróbowali je zmodyfikować tak by brzmiały jak język żyrafy (NVC)

Osoba prowadząca podsumowuje ćwiczenie

Ważna jest świadomość, iż w naszej komunikacji istnieje wybór języka tej komunikacji z innymi. Co więcej dzieci słysząc ten język od nas dorosłych, będą z wysokim prawdopodobieństwem go modelować.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Następnie osoba prowadząca przedstawia na prezentacji model 4 kroków do sformułowania komunikatu zgodnego z NVC.

Model 4 kroków NVC:

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.....

Ćwiczenia w parach:

Osoba prowadząca prosi by rodzice w parach (dziecko/rodzic) spróbowali potrenować między sobą komunikaty zgodnie z tymi 4 krokami

Empatia

Osoba prowadząca zapisuje na tablicy termin EMPATIA i pyta co to właściwie znaczy i po co nam EMPATIA w życiu, w domu? (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 .



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



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. Gdy myślimy o empatii, warto podkreślić, że empatia to wybór w podejściu do drugiej osoby. Empatia płynie z chęci budowania zdrowego kontaktu z drugą osobą. Przeciwnościem empatii jest egocentryzm. Egocentryk nie potrafi zrozumieć uczuć, perspektywy 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. Dzieci rozwijają empatię gdy jej doświadczają od dorosłych.

Empatia - dyskusja moderowana

Osoba prowadząca zadaje RODZICOM pytanie: *W jaki sposób młodzi mogliby doświadczać empatii od nich na codzień?* Podkreślając, że empatię budujemy w innych, gdy jej od nas doświadczają. Odpowiedzi zapisuje na tablicy.

Asertywność

Asertywność - burza mózgów

Osoba prowadząca pyta: Jakie umiejętności się kryją pod pojęciem asertywność? Odpowiedzi zapisuje na tablicy.

- posiadanie własnego zdania – w tym umiejętności wyrażania sprzeciwu/niezgody wobec np. poglądów innych osób, ich zachowań wobec nas i innych
- umiejętności odmawiania bez intencjonalnego ranienia innych,
- umiejętności reagowania na krytykę i wyrażania konstruktywnej krytyki,
- umiejętności wyrażania swoich emocji i uczuć



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Asertywność oznacza obronę swoich praw i granic z jednoczesnym szacunkiem do praw drugiej osoby. Postawa ta jest podstawą zdrowych relacji, w tym relacji rodzic-dziecko.

Osoba prowadząca zadaje kolejne pytanie: Po co dziecku ta umiejętność? Wymieńmy wszelkie możliwe korzyści asertywności u dzieci.

Zachowaniom asertywnym zwykle przeciwstawia się zachowania uległe i zachowania agresywne. Zarówno w przypadku zachowań uległych jak i agresywnych nie mamy do czynienia ze zdrową postawą.

Asertywność - dyskusja moderowana

Osoba prowadząca zadaje pytanie:

Jak odróżnić wypowiedzi dziecka, które są asertywne od tych agresywnych?

Jak dorośli mogą pomóc trenować dzieciom asertywność?

Umiejętność rozwiązywania konfliktów

Osoba prowadząca wyjaśnia, że umiejętność rozwiązywania konfliktów jest jedną z istotnych umiejętności miękkich, której kształtowanie u młodych ludzi (głównie poprzez modelowanie jej przez dorosłych) minimalizuje tendencję do podejmowania zachowań przemocowych wobec rówieśników.

Analiza przypadku (praca w grupie)

- Podczas wspólnej zabawy klockami 10 letni Arek mocno popycha młodszego brata Tymka, który się przewraca na podłogę i płacze.

Kontekst(Tymek wcześniej rozburzył Arkowi jego wieżę z klocków bo był zazdrosny, że on takiej wysokiej nie potrafi zbudować zatem gdy Tymek zobaczył, że ponownie zbliża się do jego wieży odepchnął go żeby nie dopuścić do powtórki sytuacji).



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Następnie osoba prowadząca zadaje pytanie grupie.

Jak optymalnie może zająć się tą sytuacją RODZIC, chcąc wspierać umiejętność rozwiązywania konfliktów u dzieci ?

Osoba prowadząca prowadzi dyskusję moderowaną bazując na uzyskiwanych odpowiedziach.

Następnie osoba prowadząca wyświetla na slajdzie główne błędy popełniane przez dorosłych podczas „towarzyszenia” podczas konfliktów

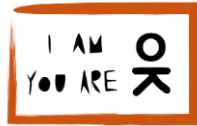
- Prowadzenie śledztwa, kto zaczął? szukanie winnego
- Zajmowanie stanowiska po stronie dziecka, które płacze
- Generalizowanie – Ty zawsze, TY nigdy
- Osądzanie
- Grożenie
- Litowanie się
- Podawanie rozwiązania np. „przepróście się i rozejdźcie po pokojach”

Następnie osoba prowadząca wyświetla optymalny sposób na towarzyszenie dzieciom w ich konflikcie podkreślając, że rolą dorosłego jest pomoc im się wzajemnie usłyszeć...pomóc odnaleźć potrzeby, które stoją za zachowaniem dzieci

- *Arek, Tymek – widzę, że coś się tu wydarzyło między Wami, oboje jesteście smutni i zezłoszczeni, chciałbym wam pomóc znaleźć rozwiązanie tej sytuacji bo mam wrażenie, że jest ona dla was trudna..*
- *Arek, byłeś zdenerwowany na Tymka bo rozburzył Twoją pierwszą wierzę tak? Chciałeś by uważał bo się nad nią napracowałeś, tak?*



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



- *Tymek, a Ty widzę, że też jesteś zdenerwowany i jest Ci smutno bo brat Cię mocno popchnął i upadłeś tak?”*

Następnie osoba prowadząca omawia i wyświetla na prezentacji

Co warto robić przy konflikcie dzieci i podkreśla raz jeszcze jakie narzędzia Pozytywnej Dyscypliny są pomocne przy nauczaniu dzieci rozwiązywania konfliktów

- Pytanie: Co się stało, Co sprawiło że tak zareagowałeś? – by poznać 2 perspektywy, ustalić kto ucierpiał
- Pytania pełne ciekawości : *Jak się z tym teraz czujesz?, jak się czuje brat jak sądzisz? Czego was uczy ta sytuacja?*
- Szukanie rozwiązania
Jakie macie pomysły na rozwiązanie tego konfliktu/naprawienie krzywdy?
- Lekcja na przyszłość
Co potrzebujecie zrobić następnym razem w podobnej sytuacji żeby nie doszło do tego znowu?

Warto pamiętać o:

- Bezstronności
- Słuchaniu aktywnym
- Parafrazie
- Zachęcaniu do szukania rozwiązań
- Byciu mediatorem, nie sędzią!



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



BULLYING – przemoc rówieśnicza

Bullying - mini wykład – wprowadzenie

Badania wyraźnie wskazują, że problem przemocy rówieśniczej jest destrukcyjnym emocjonalnie zjawiskiem powszechnym w szkołach. Na przestrzeni lat od 1993/1994 do 2005/2006 wynika, że w Polsce nie nastąpiła zmiana w zakresie redukcji tego zjawiska, a skala problemu w innych krajach np. we Włoszech zmniejszyła się o 15 punktów procentowych. Co zadziało w innych krajach, które obniżyły te statystyki? Jaka strategia okazała się skuteczna? Po czym poznać, że dziecko doświadcza bullyingu? Czym się on różni od zwyczajnych konfliktów dzieci? Jak zareagować by skutecznie to powstrzymać? Jak rozmawiać z dzieckiem, które jest sprawcą bullyingu, a jak z jego ofiarą? Jak zapobiegać zjawisku? O tym będzie ta część warsztatu.

Powszechność zjawiska w szkołach nie oznacza, że możemy przejść nad nim do porządku dziennego. Zachowania przemocowe zachodzące między uczniami są zbyt często traktowane w sposób pobłażliwy, ujmowane jako naturalny element dorastania i manifestowania własnego „ja” przez młodych. Co jednak, jeśli działania sprawcy przemocy doprowadzają ofiarę do załamania nerwowego/depresji lub targnięcia się na własne życie? Czy wtedy nadal można traktować akty przemocy jako naturalny element procesu dorastania? Z perspektywy ucznia doświadczenie przemocy rówieśniczej lub bycie jej świadkiem znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych problemów w obszarze zdrowia psychicznego teraz i w przyszłości.

Analiza danych ze skutecznych programów antybullyingowych wskazuje, że istotne jest wdrożenie rozwiązań, mających na celu wytworzenie sprzyjającego zaufaniu, przyjaznego dziecku klimatu w domu i w klasie, który wpłynie m.in. na rozwój pozytywnych cech współżycia społecznego, podniesie samoocenę dziecka i zapewni poczucie bezpieczeństwa i



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



akceptacji. Narzędziem wspierającym dorosłych w tym obszarze jest międzynarodowa metoda Pozytywnej Dyscypliny to już wiemy.

Ofiara przemocy lub jej świadek, zgłaszając problem, oczekuje każdej formy pomocy od dorosłego: od wysłuchania, poprzez zapewnienie o podjęciu interwencji, po rzeczywiste działania, których celem będzie uporanie się z problemem. Brak reakcji osób, które powinny pełnić funkcję ochronną wobec dzieci, to dla sprawcy i jego naśladowców jednoznaczny sygnał, że takie działania nie są w żaden sposób negowane, więc może je bezkarnie kontynuować, a dla ofiary, że nikt nie jest w stanie jej pomóc.

Zjawisko przemocy wśród uczniów wywiera wyjątkowo destrukcyjne piętno zarówno na jej ofierze, sprawcy, ale również świadkach zachowań przemocowych. Nastolatki, którzy padają ofiarami przemocy rówieśniczej, trzykrotnie częściej dokonują samookaleczeń oraz siedmiokrotnie częściej podejmują próby odebrania sobie życia - Włodarczyk J., Wójcik S., *Skala i uwarunkowania przemocy rówieśniczej. Wyniki ogólnopolskiej diagnozy krzywdzenia dzieci w Polsce* [w:] *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 2019. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie 1 005 nastolatków w wieku 11–16 lat. Z badania wynika, że 59% nastolatków doświadczyło przemocy rówieśniczej, 41% badanych doświadczyło jej w formie przemocy fizycznej, 28% zaś w formie przemocy psychicznej.

Włodarczyk J., *Przemoc rówieśnicza. Wyniki Ogólnopolskiej diagnozy problemu przemocy wobec*

dzieci, <https://dziekokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/55>



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Bullying – burza mózgów

Definicja **Bullyingu**

- Osoba prowadząca pyta RODZICÓW kiedy zwykłe, niewinne „droczenie się” z kolegą ma znamiona przemocy rówieśniczej bullyingu?

Odpowiedzi zapisuje na tablicy.

Następnie uzupełnia odpowiedzi rodziców slajdami prezentacji, gdzie opisane są 3 cechy definiujące bullying (intencjonalność, powtarzalność i nierównowaga sił)

Cechy bullyingu

Aby reakcja na krzywdzenie była skuteczna i zmniejszała prawdopodobieństwo wystąpienia podobnych zdarzeń w przyszłości, kluczowe jest rozróżnienie, czy agresywne zachowanie pojawiło się w kontekście konfliktu, czy przemocy. O konflikcie mówimy wtedy, gdy dwie osoby lub grupy osób mają sprzeczne interesy i dążenia, np. dwoje uczniów kłóci się o jedno, konkretne miejsce w ławce. Obie strony zaangażowane w spór można uznać za równorzędnych partnerów, którzy mają podobne szanse na „zwycięstwo”. W odróżnieniu od konfliktu, przemoc zawsze zakłada nierównowagę sił. Sprawca wykorzystuje swoją przewagę w celu skrzywdzenia ofiary. Przewaga ta może mieć rozmaity charakter:

- liczebny: gdy grupa uczniów dokucza jednemu lub wyklucza go
- fizyczny: gdy silniejszy/wyższy/starszy bije słabszego/niższego/młodszego
- psychiczny: kiedy uczeń obdarzony większymi zdolnościami intelektualnymi manipuluje uczniem o mniejszym potencjale



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



- formalny: kiedy osoba stosująca przemoc posiada jakiś rodzaj formalnej władzy nad osobą poszkodowaną, np. jest jej rodzicem, nauczycielem czy szefem.

Reagowanie na konflikt tak, jakby był przemocą i vice versa to błędy często popełniane przez dorosłych, które w efekcie mogą przyczynić się do eskalacji agresji między dziećmi.

Rodzaje (typy) przemocy rówieśniczej

Rodzaje bullingu - praca w mini grupach

Osoba prowadząca dzieli RODZICÓW na 4 grupy i prosi by opracowali (wymienili przykłady) poszczególne typy przemocy rówieśniczej. Jedna grupa opracowuje przemoc werbalną, druga fizyczną, trzecia - relacyjną i czwarta - cyberprzemoc.

Następnie na forum całej grupy mini-grupy przedstawiają swoje typy.

Osoba prowadząca uzupełnia powyższe wypowiedzi slajdem prezentacji z typami bullingu.

Skutki bullingu (krótko i długofalowe)

Osoba prowadząca wyświetla na prezentacji krótko i długofalowe skutki przemocy rówieśniczej. Na końcu zadaje pytanie dorosłym:

Co jest dla was zaskoczeniem?

Co najbardziej niepokoi?

Skutki bullingu - praca w grupach

Symptomy świadczące o tym, że dziecko może doświadczać przemocy



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Osoba prowadząca dzieli rodziców na 3 grupy i prosi by wymienili wszystkie symptomy, które mogą świadczyć o tym, że DZIECKO doświadcza bullyingu w klasie.

Następnie prosi przedstawicieli poszczególnych grup o odczytanie swoich propozycji, a potem wyświetla slajd na którym wymienione są najczęstsze symptomy doświadczania przemocy i sprawdzają, która grupa była najbliższej.

Skutki bullyingu - praca w 2 grupach

Portret psychologiczny ofiary i sprawcy bullyingu. Osoba prowadząca dzieli RODZICÓW na 2 grupy i rozdaje każdej z grup arkusz papieru i flamastery i prosi o wypisanie cech charakteryzujących 1 grupa - ofiarę i 2 grupa - sprawcę przemocy rówieśniczej.

Następnie poszczególne grupy na forum przedstawiają swój temat i osoba prowadząca uzupełnia wypowiedzi RODZICÓW o cechach charakteryzujących ofiarę przemocy (potencjalnie ofiary mogą być fizycznie słabsze od swoich rówieśników, boją się urazów fizycznych i dlatego unikają niebezpiecznych zabaw, niektórych dyscyplin sportowych, bójek, mają słabszą koordynację ruchową, są ostrożne, wrażliwe, ciche, wycofane z życia, mało aktywne, nieśmiałe, często płaczą, są niepewne, załęknione, nieszczęśliwe, mają niską samoocenę, podświadomie pośrednio pokazują innym, że są mało wartościowe, okazują swoją bezradność – widać, że są łatwym celem) i jej sprawcę (łatwo się irytują, szydzą z innych, celowo mówią rzeczy, które mogą kogoś zranić, grożą, wyśmiewają się, popychają innych, szturchają, biją, znęcają się, niszczą cudze rzeczy, mają potrzebę dominowania i tyranizowania innych, chętnie uciekają się do przemocy i groźby, dążą do realizacji swojej woli za wszelką cenę, chętnie się swoją faktyczną lub wyobrażoną władzą nad pozostałymi uczniami, są porywcy, impulsywni, cechuje ich niski próg frustracji, mają trudności



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



z przystosowaniem się do panujących norm i zasad, ogólnie są zbuntowani, nieposłuszni i agresywni.

Świadkowie bullyingu

Świadkowie – mini wykład

- Należy jednak pamiętać, że zjawisko bullyingu to nie tylko interakcja między sprawcą (sprawcami) a ofiarą. Nie mniej ważne są osoby postronne, które są świadkami sytuacji i odgrywają istotną rolę w naturze i dynamice zjawiska. Wyróżnić można cztery role, które przyjmują świadkowie bullyingu: 1) asystenci sprawcy, którzy dołączają się do agresora; 2) wzmacniacze sprawcy, którzy swoim zachowaniem (doping) nagradzają sprawcę 3) outsiderzy, którzy nie reagują oraz 4) obrońcy ofiary, którzy stają po stronie dręczonego ucznia. Bullying jest więc zjawiskiem grupowym. To od świadków zależy w ogromnej mierze, czy zjawisko bullyingu będzie się rozwijać, czy nie. Można jednocześnie obserwować powolny proces „znieczulania” na przemoc wśród dzieci neutralnych (świadków). Początkowo odczuwają oni współczucie wobec dziecka doświadczającego bullyingu, żal, czasem mają poczucie winy z powodu braku swojej reakcji, nie widząc jednak skutecznej reakcji dorosłych, powoli obojętnieją na krzywdę drugiej osoby i zaczynają nawet uważać, że dzieci doświadczające przemocy, bullyingu „są gorsze i widocznie zasługują” na takie traktowanie. Zobojętnienie świadków na przemoc, bullying jest dodatkowym przyzwoleniem dla osób je stosujących. Dlatego bardzo istotne jest uwrażliwianie swojego dziecka na krzywdę drugiego dziecka w klasie poprzez: podkreślanie, że to, że się różnimy wyglądem, temperamentem, mocnymi stronami jest wartością, nie powodem do dyskryminacji, przedstawienie dziecku zjawiska bullyingu i jego destrukcyjnych skutków i wreszcie



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



uświadomienie jak kluczowa jest jego/jej rola jako świadków zjawiska w jego redukcji poprzez stanowcze NIE!

Interwencja

Interwencja - mini wykład

Co robić gdy zauważymy, że nasze dziecko doświadcza bullyingu w klasie?

- 1) Zapewnij dziecko, że to nie jego wina i że wspólnie sobie z tym poradzicie.
- 2) Zapytaj o potrzeby. Zapytaj swoje dziecko, jak czuje się w tych okolicznościach i czego najbardziej od ciebie teraz potrzebuje.
- 3) Poinformuj szkołę. Dziecko może bać się powiedzieć o problemach nauczycielom, dlatego razem zdecydujcie, do kogo najlepiej się zgłosić. Skoncentrujcie się na tym, by prześladowanie się skończyło.
- 4) Zadbaj o bezpieczeństwo. Jeżeli twoje dziecko zostało skrzywdzone, nie pozwól, by ponownie znalazło się w podobnej sytuacji. Szkoła ma prawny obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa twojemu dziecku i musi w tym celu z tobą współpracować.
- 5) Zastanówcie się wspólnie z dzieckiem, kto jeszcze może pomóc. Twoje dziecko potrzebuje wsparcia w tej trudnej sytuacji, dlatego zaproponuj, by zastanowiło się, kto w szkole jest po jego stronie i będzie w stanie pomóc, gdy zajdzie taka potrzeba. Mogą to być inne dzieci lub nauczyciele, którym może zaufać.
- 7) Nie obawiaj się rozmowy ze specjalistą. Jeśli dziecko jest niespokojne lub bardzo przestraszone i czujesz, że bullying poważnie wpłynął na jego zdrowie emocjonalne, zgłoś się do psychologa.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



8) Im lepiej Twoje dziecko myśli o sobie, tym mniej prawdopodobne jest, że zastraszenie mocno wpłynie na jego samoocenę. Zachęcaj do zajęć pozalekcyjnych i sytuacji społecznych, które wydobywają z Twojego dziecka to, co w nim najlepsze. Powiedz swojemu dziecku o wyjątkowych cechach, które w nim dostrzegasz.

9) Badania pokazują, że większość prześladowców przerywa swoje zachowanie w ciągu 10 sekund, gdy ktoś (albo ofiara lub osoba postronna) powie mu stop/przestań – stanowczym i zdecydowanym tonem głosu. Jako rodzic, możesz trenować z dzieckiem/odgrywać asertywną reakcję. Zademonstruj różnice między komunikatami (tonem głosu) agresywnymi i asertywnymi i uległymi, a także mową ciała, która im towarzyszy.

10) Zorganizuj dziecku możliwości spotkań towarzyskich z kolegami/koleżankami poza szkołą, aby pomóc w budowaniu i utrzymywaniu silnego systemu wsparcia. Spróbuj dotrzeć do rodziców z sąsiedztwa, społeczności lokalnej, miejsc z zajęciami pozaszkolnymi. Im więcej czasu dziecko będzie trenować umiejętności społeczne w bezpiecznym środowisku, tym lepiej.

11) Pomóż dziecku zobaczyć, jaki może być wynik jego słów i czynów. Pomóż im dostrzec, że jest to problem, który mogą próbować rozwiązać na własnych warunkach.

„Jak myślisz, co możesz powiedzieć następnym razem gdy ktoś tak się zachowa wobec Ciebie? Jak myślisz, co mogłoby zadziałać?”

Na przykład twoje dziecko może wpaść na pomysł, by powiedzieć sprawcy: „Zostaw mnie w spokoju, kretynie”. Wtedy zamiast mówić dziecku: „To zły pomysł”, odpowiedz:

– Jak myślisz, co się stanie, jeśli to zrobisz? W czym to będzie pomocne?”



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Niech zrozumie, że zastraszanie/bullying może się nasilić, jeśli uciekną się do ataku/wyzwisk.

Twoje dziecko może wtedy powiedzieć: „Mógłbym odejść od tej osoby, zignorować ją”. Możesz zasugerować, aby odeszło za pierwszym razem i powiedziało co ma do powiedzenia następnym razem. Musimy szczerze przyznać, że trudno jest stawić czoła dręczycielowi i to zrozumiałe, że się obawia i nie ma pomysłu. Ważne jest również, aby zadać dziecku następujące pytanie:

„Co sprawi, że poczujesz się lepiej w tej sytuacji?” Ale upewnij się, że to nie ty wymyślasz rozwiązanie. Ważne jest, aby Twoje dziecko czuło, że rozwiązuje problem na własnych warunkach i w zgodzie ze sobą. To umiejętność, której możesz go nauczyć, a która będzie mu towarzyszyć przez całe życie.

Co robić gdy to Twoje dziecko jest sprawcą bullyingu?

Praca w grupach

Następnie osoba prowadząca prosi rodziców by wyobrazili sobie sytuację, że to ich dziecko jest sprawcą bullyingu wobec kolegi z klasy i prosi by w 4 osobowych grupach zapisali w punktach jak powinna wyglądać ich rozmowa z dzieckiem w tej sytuacji.

Następnie grupy prezentują swoje propozycje. Osoba prowadząca wyjaśnia jak optymalnie powinien zachować się rodzic w sytuacji, gdy to jego dziecko jest sprawcą przemocy.

Krok 1. Zarządzaj swoimi reakcjami i poznaj fakty

Skoncentruj się na zachowaniu spokoju. Oddychaj głęboko i słuchaj

- Chociaż może to być trudne, spróbuj posłuchać, co inni mówią o Twoim dziecku.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



- Podziękuj rodzicowi lub nauczycielowi za poinformowanie cię
- Powiedz nauczycielowi lub rodzicowi, że traktujesz to bardzo poważnie i że zrobisz wszystko, co w twojej mocy, aby zatrzymać to zachowanie.

Poświęć czas na przetworzenie informacji.

- Poznaj jak najwięcej szczegółów. Weź dane kontaktowe.
- Poświęć trochę czasu, aby przetworzyć, jak się czujesz, aby podczas rozmowy z dzieckiem zachować spokój. Spróbuj najpierw omówić to z zaufanym dorosłym.

Krok 2. Porozmawiaj z dzieckiem

- **Staraj się zachować spokój i opanowanie** . Powiedz swojemu dziecku, że dostałeś informację od nauczyciela/innego rodzica i że musisz wiedzieć, co się stało. Jeśli zachowasz spokój i przystępność, możesz usłyszeć o wiele więcej. **Unikaj** stosowanie gróźb, wzbudzania poczucia winy.
- **Wyjaśnij** , że cokolwiek się stanie, pomożesz dziecku przez to przejść. Zapytaj swoje dziecko:
 - Czy wiesz, o czym oni mówią?
 - Jaka jest Twoja wersja/perspektywa?
 - Co się stało?
 - Co z tego jest prawdą?
- Jeśli mogą ci tylko powiedzieć, co zrobiło drugie dziecko, powiedz im, że chcesz to usłyszeć, ale najpierw chcesz usłyszeć, co *zrobiło* .



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



- Jak sądzisz dlaczego kolega/koleżanka z klasy postrzega to inaczej?
- Jak byś się czuł, gdyby on lub ona zrobił ci coś takiego?
- **Daj dziecku do zrozumienia, że znęcanie się jest niedopuszczalne i że musi się skończyć .**

Wyjaśnij, że znęcanie się w jakiegokolwiek formie zadaje innym ból. Poinformuj ich, że wyzwiska, dokuczanie, bicie, popychanie, rozpoczynanie lub rozpowszechnianie plotek, cyberprzemoc i wszystkie inne formy zastraszania są niewłaściwym i niedopuszczalnym zachowaniem.

- Poinformuj dziecko, że to poważna sprawa i że zamierzasz pomóc, aby tak się nie stało.
- Nie wygłaszaj wykładów — prosty komunikat lepiej przedstawi Twój punkt widzenia. „Chcę, żebyś wiedział, że zastraszanie jest niedopuszczalne, krzywdzi i musi się skończyć”.

Krok 3. Pracuj nad rozwiązaniem sytuacji

- **Potraktuj to poważnie** . Nie bagatelizuj zachowania dziecka, usprawiedliwiając je „tylko ten jeden raz” – to nie zniknie. Nawet jeśli nie martwisz się o długotrwałe skutki dla swojego dziecka, inne dziecko jest krzywdzone i może być na to przyzwolenia.
- **Wspieraj politykę szkoły** . Dowiedz się, jakie jest ich podejście do zastraszania.
- Porozmawiaj z wychowawcą. Poproś o radę, co możesz zrobić w domu, aby pomóc rozwiązać problem. Powiedz, że chcesz być w regularnym kontakcie i dowiedzieć się, jak radzi sobie Twoje dziecko.

- **Spróbuj zrozumieć, co do tego doprowadziło** . Pomyśl o możliwych powodach, dla których Twoje dziecko może zachowywać się w ten sposób.

Zapytaj nauczyciela lub pedagoga szkolnego, czy Twoje dziecko ma jakieś problemy w szkole

- Czy Twoje dziecko jest smutne, złe, samotne lub niepewne siebie?
- Czy jest zestresowane z powodu zajęć w szkole lub presji związanej z ocenami?
- Czy Twoje dziecko ma trudności z jakimś tematem lub ma trudności z nawiązywaniem relacji?
- **Zastanów się, co dzieje się w domu – zrób „przeгляд” Waszej rodziny**
- Czy martwi się jakimś problemem w domu (śmierć zwierzaka, przeprowadzka, kłótnia rodziców lub separacja)?
- Czy ktoś w domu znęca się (psychicznie lub fizycznie) nad Twoim dzieckiem (rodzicem, członkiem rodziny lub inną osobą dorosłą)?
- Czy jest zazdrosny o brata, siostrę ?
- Czy potrafisz wyznaczać granice z szacunkiem do potrzeb dziecka?
- Jak zapewniasz o swojej miłości i interesujesz się życiem swojego dziecka?

Znęcanie się i prawo

W niektórych przypadkach przemocy rówieśniczej rodzice mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za nękanie, co może obejmować podjęcie działań prawnych.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Rzeczy, które możesz robić ze swoim dzieckiem

- Pomóż swojemu dziecku określić dokładnie, co zrobiło i być **odpowiedzialnym** i **reagować**, przepraszać i znajdując sposób.
- Wyjaśnij proste, konkretne zasady. Ofiaruj zachętę, gdy zasady są przestrzegane.
- Miej oko na działania swojego dziecka, miejsce pobytu i przyjaciół, w tym korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego (coraz częściej stają się one jednym z kluczowych narzędzi w przypadku zastraszania).
- Zaangażuj się w cyfrowy świat swojego dziecka (czy znasz wszystkie aplikacje społecznościowe, z których korzysta Twoje dziecko?)
- Okazuj zainteresowanie i troskę. Pomóż dziecku zrozumieć jego uczucia.
- Poświęć czas swojemu dziecku każdego dnia – rozmawiaj z nim. Opowiadaj o swoim dniu, to zachęca do otwierania się.
- Dostrzegaj ich zaangażowanie, starania, wysiłek – nie efekt końcowy.
- Ucz empatii w domu.
- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak to jest być prześladowanym (pozwól poznać perspektywę kolegi/koleżanki)

Rzeczy, które możecie robić jako rodzina

- Stwórz spokojną i bezpieczną atmosferę w domu. Ograniczaj konflikty między członkami rodziny. Zachęcaj do stosowania komunikacji bez przemocy poprzez modelowanie jej.



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



- Zauważaj i potwierdzaj, kiedy Twoje dzieci zachowują się przyjaźnie.
- Regularnie rozmawiaj o tym, co jest dopuszczalne, a co nie.
- Pracuj nad wspólnymi sposobami rozwiązywania problemów.
- Używaj rozmowy i pytań pełnych ciekawości zamiast strategii przymusu i kontroli.
- Obserwuj, jak rozmawiasz ze swoimi dziećmi i jak reagujesz na własne silne emocje. Przemoc lub agresja – fizyczna lub słowna – nie jest dobrym narzędziem radzenia sobie.
- Uczestniczyć w zajęciach szkolnych i pozalekcyjnych.
- Zadaj sobie pytanie, czy ktoś w domu znęca się nad Twoim dzieckiem. Często dzieci, które nękają, same są źle traktowane przez rodzica, członka rodziny lub inną osobę dorosłą.

Rzeczy, których należy unikać

- Nie szukaj winnych. – „Nie nauczyła się tego w domu. To musi być wina szkoły!”
- Nie umniejszaj zachowania, mówiąc: „To zwykłe konflikty między dziećmi”
- Nie mów: „Znam moje dziecko i nigdy by tego nie zrobiło!” Niekoniecznie wiesz, „kim” jest wśród rówieśników
- Nie kontaktuj się bezpośrednio z rodzicami domniemanej ofiary – to może tylko zaognić sytuację.

Sięgnij po pomoc

Jeśli martwisz się, że sytuacja się nie poprawia lub wręcz pogarsza warto zasięgnąć profesjonalnej porady (psychoterapeuta).



Co-funded by
the European Union



Fundacja
edumocni



Usiądź i porozmawiaj z dzieckiem. Powiedz mu, że szkoła lub inni rodzice zgłosili jego przemocowe zachowanie, że kochasz je bez względu na wszystko, że ich zachowanie musi się zmienić i że popierasz konsekwencje nauczycieli za takie zachowanie i nie będziesz akceptować takiego zachowania.

Pamiętaj!

Twoje dziecko potrzebuje Twojej miłości i troski, aby wrócić na właściwe tory.

Na zakończenie warsztatu osoba prowadząca pyta rodziców „**Co minimalizuje przemoc rówieśniczą wśród dzieci?**” i prosi by każdy z nich odpowiedział na to pytanie biorąc pod uwagę to, co najbardziej zapamiętał, co wywarło na nim największe wrażenie podczas warsztatów.

Osoba prowadząca prosi rodziców o wypełnienie anonimowej ankiety końcowej badającej ich poziom wiedzy w obszarze przemocy rówieśniczej (zwanej bullyingiem) i sposobów budowania relacji z dziećmi opartej na wzajemnym szacunku, współpracy i zaufaniu po warsztatach.

Następnie osoba prowadząca dziękuje za ich zaangażowanie, czas i okazuje wiarę w zastosowanie przez nich nowego podejścia do tematu przemocy rówieśniczej, z uwagi na uświadomienie sobie swojej ogromnej roli w modelowaniu wolnego od przemocy klimatu rodzinnego i relacji z dzieckiem, która jest pełna szacunku i akceptacji dla różnorodności każdej osoby w rodzinnym stadzie.