

### **Drogie nauczycielki, pedagodzy, przewodniczki, opiekunowie, wychowawczynie, mentorzy,**

Znajdziecie tu propozycje scenariuszy zajęć psychoedukacyjnych będących częścią kampani przeciwdziałającej przemocy rówieśniczej. Wprowadzenie ich do ekosystemu Waszej szkoły pozwoli na efektywną realizację programów zapobiegających agresji, cyberprzemocy oraz zachowaniom dyskryminującym i przemocowym wśród uczniów. Stworzą one także żyzny grunt pod budowę głębszych oraz bardziej autentycznych relacji w obrębie klasy i szkoły - a także ułatwią młodym dorosłym nawiązywanie ich między sobą.

Naszą intencją było spojrzenie na ten trudny i złożony temat w sposób, który może wnieść coś nowego do dyskusji - promując pozytywne wzorce zachowań, radzenia sobie z emocjami, reagowania na krzywdę, a nie głównie nazywając i piętnując zachowania negatywne. Inspiracją była m.in. idea „codziennego bohaterstwa”, którą od lat promuje w swoich działaniach edukacyjnych profesor Zimbardo, odchodząc od skupiania się na mrocznych elementach ludzkiej natury, a pielęgnując i afirmując to co w człowieczeństwie dobre i szlachetne.

Tym samym zachęcamy Was do wejścia w ten proces razem z uczennicami i uczniami, wspólnego wyobrażenia sobie świata wolnego od przemocy i próby stworzenia takiej enklawy w Waszej klasie i szkole.

Jeśli prowadzenie zajęć psychoedukacyjnych metodami tego rodzaju jest dla Ciebie nowością lub zaskoczeniem, proponujemy przeczytanie krótkiej informacji, która może Ci w tym pomóc. W razie pytań lub wątpliwości zachęcamy również do kontaktu z nami i wymiany doświadczeń.

Zajęcia w tym nurcie są oparte o pracę w kręgu, proste warsztatowe metody pracy z ciałem, a także kilka łatwych metod ułatwiających autorefleksję. Ich istotą jest praca w oparciu o osobiste doświadczenia uczestniczek\_ów, które zostają aktywowane dzięki dobranym ćwiczeniom, a następnie wspólnie zebrane i opracowane. Prowadząca\_y również uczestniczy w kręgu i obowiązują go takie same zasady, chociaż jego rola jest oczywiście odmienna.

#### **Rola prowadzącego\_ej to:**

- Czuwanie nad przestrzeganiem ustalonych wspólnie zasad.
- Reagowanie na trudne sytuacje w grupie i bycie mediatorem\_ką oraz przewodniczką\_kiem w lepszym ich zrozumieniu.
- Docenianie aktywności i pomysłów uczniów, a także zachęcanie ich do aktywnego udziału.
- Uwzględnianie indywidualnych możliwości i potrzeb uczestniczek\_ów.
- Osobista otwartość i gotowość do dzielenia się swoimi poglądami i doświadczeniami.

Jeśli klasa, z którą pracujesz, nie brała dotąd udziału w podobnych zajęciach, zacznij od zaproponowania kolektywnego spisania reguł współpracy, które poprawią jakość Waszych zajęć.

### Najbardziej istotne z nich to:

- Mówimy pojedynczo, słuchamy się wzajemnie i nie wchodzimy sobie w słowo
- Dzielimy się dobrowolnie i gdy mamy na to ochotę. Każda \_\_y ma prawo do "nie".
- Nie krytykujemy się wzajemnie, nie oceniamy innych i nikogo nie wyśmiewamy.
- Zasady te możecie również ustalić i sformułować wspólnie. Ich brzmienie zależy oczywiście od wieku uczniów, z którymi pracujecie.

### Słowniczek pojęć

#### Złość

"Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie. Nie jest to ani dobra ani zła emocja, jest na pewno niezbędna do tego by móc mówić o równowadze emocjonalnej."

#### Agresja

"Agresja to celowe działanie, podejmowane z intencją wyrządzenia komuś krzywdy. Istnieje wiele form agresji (nie zawsze polega ona na użyciu siły). Może zostać skierowana na różne osoby (z sobą samym włącznie) lub rzeczy. Zwykle stoją za agresją takie przykre emocje, jak złość, frustracja czy lęk."

#### Przemoc

"Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody."

#### Przemoc rówieśnicza

"Wszystkie nieprzypadkowe akty naruszające w wolność osobistą osób lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody. Coraz powszechniejszym rodzajem agresji rówieśniczej jest dręczenie (ang. bullying). Dręczenie charakteryzuje się tym, że jest działaniem: celowym i świadomym, skierowanym na zadawanie bólu lub wyrządzenie krzywdy ofierze, systematycznie powtarzającym się, zakładającym nierównowagę sił - ofiara jest zazwyczaj w jakiś sposób słabsza od sprawcy."

#### Formy bezpośrednie:

a) Fizyczna (bicie, szarpanie, popychanie, niszczenie rzeczy, zabieranie i wymuszanie pieniędzy, plucie, kopanie, zmuszanie do wykonywania poniżających, ośmieszających czynności, w tym seksualnych).

b) Słowna (przezywanie, ubliżanie, wyśmiewanie, grożenie, prowokowanie poprzez np. robienie min lub wyrażanie różnych opinii).

#### Formy pośrednie:

a) Relacyjna (wykluczenie z grupy rówieśniczej, namawianie innych do odrzucenia ofiary, rozpowszechnianie plotek).

### Bullying

(nękanie/dręczenie) - określa tyranizowanie, zastraszanie bądź napastowanie jakiejś osoby. Bullying to zachowania powtarzalne, trwające przez dłuższy czas, które mają doprowadzić do szkód psychicznych lub fizycznych u jego ofiar. Oprawcy robią wszystko, by młody człowiek został wykluczony ze społeczności szkolnej. Bullying dotyczy zachowań werbalnych, społecznych, a także fizycznych. Młodzi oprawcy dokuczają, obrażają, a także szydzą ze swojej ofiary. Bullying może również opierać się na przemoc fizycznej, np. kopaniu, biciu, opluwaniu, popychaniu, czy niszczeniu cudzych rzeczy. Zjawisko prowadzi zazwyczaj do obniżenia samooceny ofiary, zaburzeń lękowych, nerwicy, a nawet depresji. W najgorszych przypadkach może prowadzić również do samobójstwa.

### Cyberbullying

Polega zazwyczaj na publikowaniu w Internecie poniżających zdjęć, czy nieprawdziwych treści lub memów, które uderzają w ofiarę. Cyberbullying, nazywany także cyberprzemocą to nic innego jak prześladowanie i tyranizowanie młodego człowieka za pośrednictwem Internetu. Kto najczęściej pada ofiarą bullyingu? Każdy\_a może stać się ofiarą prześladowcy. Zauważalne jest jednak to, że wiele ofiar bullyingu posiada wspólne cechy. Oprawcy zazwyczaj wybierają ofiary cechujące się nieśmiałością, niskim poczuciem własnej wartości, brakiem pewności i asertywności.

### Cyberprzemoc

Nękanie, straszenie, ośmieszanie poprzez wysyłanie sms-ów, e-maili, wiadomości na czatach, umieszczanie lub rozpowszechnianie kompromitujących treści, zdjęć, filmów w Internecie).

**Można wymienić następujące grupy czynników ryzyka eskalacji przemocy w szkole:**

#### 1. Niewłaściwy system norm m.in.:

- sprzeczność koncepcji wychowawczych i wzorców postępowania
- normy preferujące użycie siły
- nieprzestrzeganie norm przez osoby będące w pozycji autorytetu

#### 2. Niewłaściwy system norm m.in.:

- brak reakcji ze strony nauczycieli na zachowania agresywne uczniów, bagatelizowanie ich
- konflikty długo pozostają nierozwiązane, brak skutecznej mediacji
- bierność świadków

#### 2. Czynniki związane z organizacją nauczania m. in.:

- nuda, brak zagospodarowania czasu
- ograniczenie przestrzeni, zagęszczenie, hałas
- brak możliwości relaksu i odprężenia (dla uczniów i nauczycieli)
- mała ilość zajęć pozalekcyjnych zajęć.

### 4. Czynniki związane z relacjami uczeń - nauczyciel - rodzic m. in.:

- brak autentycznego kontaktu i dialogu między uczniami, nauczycielami i rodzicami
- wysoki poziom frustracji wśród nauczycieli

Każde z proponowanych zajęć przewidziane są do poprowadzenia w czasie jednej lub 2 godzin lekcyjnych, najlepiej jednak zapewnić sobie nieco większą ilość czasu, tak aby uczniowie mieli możliwość swobodnej rozmowy i wymiany poglądów. Scenariusze zajęć można też dzielić na krótsze części. Poszczególne scenariusze mogą także być inspiracją i kierunkiem do poprowadzenia autorskich lekcji z użyciem poszczególnych metod warsztatowych.

Życzymy Wam udanych doświadczeń edukacyjnych, dobrych relacji z uczennicami oraz uczniami, a także owocnego uczenia się od siebie nawzajem!

Autor scenariuszy:

Ignacy Hryniewicz

Animator kultury i projektant doświadczeń edukacyjnych