

● TEMAT: Jak reagować gdy dzieje się krzywda?

Cele:

- zwiększenie wrażliwości na bierną i czynną agresję oraz przemoc, wspólne wypracowanie skutecznych sposobów samoobrony i rezyliencji, a także zasad zapobiegających agresji i przemocy.

↳ Do przeprowadzenia zajęć potrzebne będą ci: duże arkusze szarego papieru (3-5 szt.), kolorowe mazaki lub kolorowa kreda, papier rysunkowy, kredki.

Wstęp

Powiedz dzieciom, że będziecie dziś rozmawiać o sytuacjach, w których jesteśmy świadkami tego, że jedna osoba chce wyrządzić drugiej krzywdę, sprawić jej przykrość lub nie bierze poprawki na jej emocje. Porozmawiacie też o sytuacjach kiedy grupa osób występuje przeciwko jednej osobie, co niestety często zdarza się w szkołach i na podwórkach.

Poproś dzieci aby zamknęły oczy (jeśli ktoś nie ma na to ochoty to oczywiście może odmówić) oraz wyobraziły sobie, że:

- koledzy na każdej przerwie bawią się w popychanie chłopca z równoległej klasy
- w trakcie lekcji są prośzone do odpowiedzi i nagle cała klasa zaczyna się głośno śmiać
- wchodzi w trakcie przerwy do klasy, a tam kilka osób trzyma jedną kolorowo ubraną w koncie i na nią krzyczy
- chcą pójść się pobawić z koleżankami i kolegami, lecz te dziwnie się zachowują i chowają przed nimi oraz ich celowo unikają

Po przedstawieniu wszystkich sytuacji wróć do każdej z nich i poproś dzieci o jej ocenę oraz o to jakie emocje się w nich pojawiają. Możesz zapytać, jak może czuć się osoba krzywdzona i co sobie myśli. Zwróć uwagę również na to sytuację w której jest się świadkiem takich wydarzeń i jak istotne jest to aby mądrze zareagować - niech dzieci podadzą różne sposoby reakcji i zastanówcie się wspólnie nad tym ich skutecznością.

Spytaj też dzieci, jaki tytuł dałyby każdej z tych sytuacji. Zapisz propozycje dzieci. W zależności od uznania możesz wprowadzić pojęcia takie jak: przemoc, agresja, dokuczanie, nękanie, ignorowanie.

Zaproponuj też, aby dzieci podały też przykłady podobnych sytuacji z własnego doświadczenia - zachowaj jednak uważność, aby poświęcić każdej osobie uwagę gdyż mogą dzielić się trudnymi bądź traumatycznymi wspomnieniami.

Empatia

Zapytaj dzieci czy znają słowo "empatia". Jeśli tak to powiedz, żeby powiedziały po kolei co dla nich znaczy. Jeśli sprawi im to trudność, wyjaśnij im swoje rozumienie empatii i zapytaj czy widzą, że w poprzednim ćwiczeniu doświadczyły tej zdolności w trakcie wyobrażania sobie trudnych sytuacji. Powiedz, że dzięki empatii możemy lepiej rozumieć inne osoby, tworzyć głębokie przyjaźnie i relacje, a także reagować gdy odczuwamy, że innym osobom dzieje się krzywda.

Empatia - zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób (empatia emocjonalna), umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość.

Ćwiczenie głębokiego słuchania

Zaproś dzieci do ćwiczenia w parach - ważne żeby dobrały się przypadkowo, najlepiej z osobami których nie znają zbyt dobrze.

Podziel więc liczbę osób na dwa i poproś dzieci żeby odliczyły kolejno numery tym samym dobierając się w pary - jeśli będzie to liczba nieparzysta to może być jedna trójka lub jedna osoba może pracować z Tobą. Możesz też oczywiście wymyślić jakąś zabawę dzięki której dzieci się dobiorą - losowanie, karty, cukierki, sznureczki, wedle fantazji.

Wy tłumacz, że to ćwiczenie polega na głębokim słuchaniu i podzieleniu się z drugą osobą prawdą na swój temat. Ćwiczenie jest dość proste:

- jedna z osób zaczyna i przez 1 minutę (możesz odmierzać czas) opowiada drugiej o same dobre rzeczy o sobie - co w sobie lubi i jakie ma miłe wspomnienia.

pytania pomocnicze:

- ubię w sobie...
- najlepiej wychodzi mi...
- inni mówią, że dobrze ...
- jestem szczęśliwa_y gdy
- nikt nie wie, że ja

druga osoba nic nie komentuje ani nie mówi, tylko słucha i stara się wszystko zapamiętać

- potem jest zamiana ról i analogicznie jedna z osób mówi o sobie, a druga słucha
- następnie zaproponuj aby osoby chętne powiedziały na głos o forum o tym co usłyszały od swoich par w 30 sekund
- kiedy osoby chętne się wypowiedzą, niech pierwsza z osób słuchających w każdej parze przez 30 sekund opowiada o drugiej na podstawie tego co usłyszała
- zamiana ról
- na koniec niech chętne osoby się podzielą jakie mają wrażenia oraz jak się czuły w trakcie różnych części ćwiczenia

Łamigłówka

Powieś w widocznych miejscach w klasie trzy kartki z napisami: „Tak”, „Nie” i „Nie wiem”. Zadawaj dzieciom kolejno pytania quizu (możesz użyć wszystkich, lub tylko części z nich, w zależności od zainteresowania i aktywności dzieci) prosząc, aby odpowiadały na nie ustawiając się we właściwych miejscach. Po każdym pytaniu zapytaj dzieci z różnych grup, dlaczego tak właśnie uważają. Pozwól na dyskusję i ewentualną zmianę miejsca, gdyby ktoś zmienił zdanie.

- Czy wolno się bronić, gdy ktoś robi Ci krzywdę?
- Czy powinno się pomóc koleżance, której ktoś dokucza?
- Czy to w porządku żeby spiskować przeciwko innym dzieciom?
- Czy powiedzenie nauczycielowi, że ktoś Cię wyzywa, to skarżenie?
- Czy dobrze jest zagadać dzieci, które stoją samotnie na przerwie?
- Czy to agresja, jeśli dwie osoby się biją?
- Czy zawsze powinno się przeprosić, jeśli zrobi się komuś krzywdę - nawet niechcący?
- Czy powinno się poprosić innych o pomoc, gdy ktoś mi dokucza?

Umowa dobrych relacji w klasie

Poproś, aby dzieci korzystając z powstałych podczas lekcji wniosków oraz odpowiedzi spróbowały razem sformułować zasady i reguły, które mogą zapobiec agresji i przemocy w ich klasie oraz sprawić, że będzie im w niej przyjemniej. Zastanówcie się dzięki czemu poczułyby się w klasie prawdziwie bezpiecznie i dzięki czemu każda osoba mogłaby rozwijać swoje dobre strony i talenty.

Zapisz je w punktach na dużym arkuszu papieru. Zaproponuj, aby dzieci je podpisały (Ty również) i powieś je w widocznym miejscu w klasie.

Podsumowanie

Usiądźcie w kręgu i poproś dzieci aby po kolei w rundce podzieliły się tym jak się czują i jakie mają wnioski oraz przemyślenia po lekcji. Jeśli któraś z osób podzieli się czymś osobistym to poświęć jej uwagę i zadbaj o jej komfort emocjonalny i poczucie bycie usłyszaną.

Autor scenariuszy:

Ignacy Hryniewicz
Animator kultury i projektant doświadczeń edukacyjnych