

● TEMAT: Jak być spoko osobą i reagować gdy komuś dzieje się krzywda?

Cele:

- promowanie pozytywnych wzorców zachowań interpersonalnych
- wzrost świadomości sytuacji psychologicznej ofiary przemocy
- trening empatii i uważnego słuchania drugiej osoby
- zwiększenie świadomości na temat pojęć takich jak złość, agresja i przemoc oraz ich rozróżnianie

↳ Do przeprowadzenia zajęć potrzebne będą ci: duże arkusze szarego papieru (4-5 szt.), kolorowe mazaki, taśma do podzielenia klasy na pół (możesz przed lekcją ją już nakleić, żeby na warsztaty wszystko było gotowe).

1. Rozpoczęcie

Zróbcie miejsce w sali i usiądźcie w kółku. Zaproponuj rundkę w której każda osoba powie w kilku zdaniach jak się dziś czuje i z czym wewnątrz przychodzi do klasy. Niech zacznie osoba chętna, a potem rundka pójdzie według wskazówek zegara. Po każdej osobie zainicjuj wspólne “dzięki” za to czym osoby się dzielą.

2. Rozmowa w przestrzeni

Zaproponuj ćwiczenie - niech wszystkie osoby ustawią się w jednym końcu sali w rzędku pod ścianą. Uprzedź, że będziesz im zadawać różne pytania i będą się przemieszczać z zamkniętymi oczami (jeśli ktoś nie chce brać w tym udziału to może oczywiście odmówić i obserwować grupę).

Praktyczna uwaga: Ustalcie ile na oko ma jeden krok - może mieć np. około 1 m., więc niech osoby w rzędku zrobią razem krok do przodu i go wyrównają do siebie, a następnie ustawią się ponownie.

Poproś żeby wszyscy zamknęli oczy i zapytaj:

- jeśli lubisz pizzę, zrób krok do przodu (- na rozgrzewkę)
- jeśli ktoś w szkole kiedykolwiek sprawił Ci przykrość, zrób krok do przodu
- jeżeli Ty kiedyś sprawiłaś _eś komuś przykrość lub krzywdę w klasie lub szkole, nawet nieumyślnie, zrób krok do przodu
- czy kiedyś byłaś _eś świadkiem przemocy lub agresji w szkole lub klasie?
- czy kiedy ostatnio widziałas _eś przemoc lub agresję to wiedziałas jak reagować? jeśli tak to zrób krok do przodu
nie, zrób krok do przodu

- czy kiedy ostatnio widziałaś __eś przemoc lub agresję to wiedziałaś jak reagować? jeśli tak to zrób krok do przodu
- jeśli chcesz umieć reagować na przemoc i stawać w obronie innych oraz siebie, zrób krok do przodu
- jeżeli zależy Ci na tym, żeby wszystkie osoby w szkole czuły się dobrze i bezpiecznie, zrób krok do przodu

Na koniec powiedz, że bez względu na to gdzie się znalazłaś __eś dziś w sali ale też w życiu, zawsze możesz zmienić swoje miejsce i sposób działania.

Potem poproś wszystkich o otwarcie oczu. Zapytaj jak się mają i czy mają jakieś wnioski. W zależności od wyniku warsztatu, poproś chętne osoby (te na początku i na końcu oraz w środku) o podzielenie się, jeśli chcą i wyrażają zgodę, dlaczego stoją właśnie w tym miejscu. Powiedz, że w trakcie słuchania innych można zmieniać miejsce gdy zmieni się zdanie.

3. Słownik empatyczny

Powiedz klasie, że stworzycie swój własny klasowy leksykon. Niech każda osoba przygotuje po kartce papieru do notowania, przygotujcie też 4 większe kartki do map myśli.

Przy każdym haśle najpierw napiszcie je na dużych kartkach, a potem zapytaj osoby w klasie o ich definicje i skojarzenia. Wszystkie odpowiedzi zapiszcie w formie mapy skojarzeń.

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).

4. Ćwiczenie empatycznego słuchania

Zaproś osoby w klasie 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 wszystkich 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, wedle fantazji.

Wytłumacz, 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:

- lubię 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

5. Zasady dobrego życia

Zaproponuj, aby klasa spróbowała wspólnie utworzyć klasową umowę dobrego życia, które mogłyby w ich klasie być wyznacznikiem dla ich relacji i wychodzić na przeciw zjawiskom jakie omówiliście w przedostatnim ćwiczeniu. Możecie wykonać to sposobem „kuli śniegowej” - na początku niech każda osoba napisze na kartce trzy postulaty, które chciałaby wprowadzić.

Potem poproś osoby o dobranie się w pary i zebranie w dwójkach ustalonych zasad, potem pary łączą się w czwórki, czwórki w ósemki i wreszcie następuje ustalenie wspólnych zasad i umów klasowych.

Przykładowe zasady mogą być następujące:

- Często się do siebie uśmiechamy i razem rozwiązujemy problemy
- Zwracamy się do siebie z szacunkiem i po imieniu
- Informujemy kogoś z nauczycieli, gdy komuś dzieje się krzywda
- Nie śmiejemy się z innych w sposób, który może sprawić im przykrość
- Wspieramy się wzajemnie w sprawach szkolnych i życiowych
- Bez jasnego pozwolenia nie dotykamy cudzych rzeczy
- Wstawiamy się za osobami, którym ktoś dokucza
- Raz w tygodniu idziemy klasowo na lody

Na wstępie daj przestrzeń klasie, aby sama je sformułowała i zaproponowała. Zachowaj jednak czujność, aby nie było tam ustaleń, które prowadzą do negatywnych zachowań lub naruszają wolność części osób.

Na zakończenie wymyślcie metodę prezentacji tych reguł w klasie i wprowadzenia ich w życie - niech obędzie to celebracją i świętem nowego początku klasowych relacji.

Autor scenariuszy:

Ignacy Hryniewicz
Animator kultury i projektant doświadczeń edukacyjnych

