

● TEMAT: Emocjonalna Pierwsza Pomoc - jak radzić sobie ze złością, stresem, przemocą i agresją?

Cele:

- nauka metod samoregulacji emocjonalnej i umiejętności zadbania o siebie w trudnych i stresujących momentach
- refleksja nad obecnym stanem rzeczy w Waszej szkole w kontekście przeciwdziałania przemocy lub bierności wobec niej
- nauka rozróżniania różnych form przemocy i zachowań

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. Samopomoc emocjonalna

Powiedz klasie, że dziś weźmiecie na warsztat pierwszą pomoc, lecz w kontekście emocji i zdrowia psychicznego. Zwróć uwagę, że tak jak pierwsza pomoc w kontekście zdrowia jest powszechna i nauczana w wielu różnych kontekstach, lecz nie wystarczająco dużo mówi się o tym jak można samej lub samemu sobie pomóc w trudnych i stresujących momentach.

Wspólnie zastanowicie się nad formami pomocy w zarządzaniu stresem, które w krytycznych życiowych sytuacjach pomogą im poradzić sobie z uczuciami i reaktywnością na te bodźce.

Zapytaj osoby w klasie w jakich sytuacjach mają:

- nauka rozróżniania różnych form przemocy i zachowań
- przyspieszony rytm serca i czują się zestresowane
- ich oddech staje się przyspieszony i płytki
- ciało zaczyna drżeć
- są zdezorientowane i zagubione
- czują lęk
- mają w sobie złość
- są wściekłe

Powiedz, że to naturalne reakcje na stres i trudne bodźce emocjonalne, które można zmienić stosując następujące kroki.

1. W trudnej sytuacji najlepiej spróbować ocenić w skali 1 do 10 poziom stresu jakiego teraz doświadczasz
2. Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich wymienionych poniżej kroków. Jeśli jest mniejszy niż 6, mogą przejść od razu do kroku 4.

Zwróć uwagę, że, stres jaki odczuwamy wpływa również na osoby wokół nas. Zanim zaczniecie pomagać innym, najpierw warto samemu skorzystać z tego narzędzia. Wzmocni to zdolność zarządzania sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętność zapobiegania lękowym i stresowym reakcjom łańcuchowym. Przywołaj słynny przykład samolotu w turbulencjach - lecąc z dziećmi lub rodzeństwem, na początku trzeba zadbać o siebie, aby nie stracić przytomności. Podobnie jest w sytuacji stresowej - gdy sami jesteśmy rozdygotani, to trudno będzie nam udzielić pomocy innym osobom.

Znając skuteczność tych pięciu kroków będziecie w stanie samodzielnie zdecydować czy potrzebujecie przejść przez wszystkie pięć czy też wystarczy część z nich aby wrócić do równowagi wewnętrznej. Jest to metoda oparta na naukowo dowiedzionej skuteczności (EmotionAid) stosowana w wielu kontekstach na całym świecie - w trakcie kryzysów, wojen, konfliktów i wspieraniu procesów grupowych.

Zaproponuj, że wspólnie przejdziecie teraz przez to 5 kroków. Poproś aby osoby w klasie wyobraziły sobie, że mają za sobą jakąś stresującą sytuację lub jeśli czują się dziś nie najlepiej to ta metoda pozwoli im się uspokoić.

Niech wszystkie osoby staną w sali tak aby miały dookoła siebie trochę miejsca, najlepiej w dużym kółku lub zwróceni w Twoją stronę.

Krok 1

Uścisk motyla: Skrzyżujcie ręce i połóżcie dłonie na ramionach. Pokleń 25 razy naprzemienne otwartymi dłońmi ramiona, a momentalnie poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.

Krok 2

Podstawowe uziemienie: niech wszystkie osobą postawią stopy mocno na ziemi, poczują wsparcie podłoża. Niech rozejrzą się dookoła i policzą 10 różnych przedmiotów tego samego koloru. Po chwili 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie.

To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.

Krok 3

Uspokojenie i regulacja: Niech każda osoba położy swoją jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Obserwujcie swój oddech.

To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort psychiczny.



Krok 4

Rozładowanie: Skupcie się na doznaniach z ciała i skoncentrujcie na jednym z nich. Nie śpieszcie się. Obserwujcie z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwacie. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.

Krok 5

Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel lub przyjaciółka, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo coś z Twojej wyobraźni. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.

Czy mamy w szkole oczy i uszy szeroko otwarte?

Poproś uczniów o wypisanie na małych karteczkach różnych form negatywnych zachowań (przemocy, agresji, nadużyć), z jakimi spotykają się w szkole (jeden rodzaj na jednej kartce). Zbierzcie karteczki i uporządkujcie je wspólnie metodą mapy myśli, grupując podobne formy. Zróbcie listę, na pierwszych miejscach której znajdują się te zachowania, które podało najwięcej osób i stanowiące wobec tego największy problem.

Możesz zapytać uczniów, jak ich zdaniem dochodzi do takich sytuacji?

Jakie są (mogą być) konsekwencje takiego wydarzenia dla wszystkich jego uczestników (ofiary, sprawcy, świadków)?

Co pomaga, a co przeszkadza przemocy w naszej szkole?

Zaproponuj, aby uczniowie podzielili się na dwie grupy. Jedna z nich spróbuje odpowiedzieć na pytanie: Co w naszej szkole pomaga przemocy? (np. brak reakcji, bierna postawa świadków, brak nauczycieli na dyżurach, ignorowanie informacji o negatywnych zachowaniach), druga natomiast na pytanie: Co w naszej szkole przeszkadza przemocy? (np. życzliwy stosunek nauczycieli do uczniów, skrzynka informacji o agresji i przemocy, zajęcia profilaktyczne dla uczniów). Obie grupy zapisują swoje ustalenia na dużych arkuszach papieru.

Zakończcie zajęcia rozwieszeniem powstałych plakatów i prezentacją pracy grup. Na podsumowanie zapytaj, jakie wnioski mają z tej pracy uczniowie.

↳ Informacja dla nauczyciela

Formy przemocy szkolnej to:

Bezpośrednia przemoc fizyczna - bicie, kopanie, plucie popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, zabieranie przedmiotów, niszczenie własności, przezywanie, wyśmiewanie

Bezpośrednia przemoc słowna i niewerbalna - dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek i oszczerstw (również poprzez sms-y i Internet), pokazywanie nieprzyzwoitych gestów

Pośrednie formy przemocy - namawianie innych do ataków fizycznych lub słownych, naznaczanie, wykluczanie i izolowanie z grupy

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. Brak reakcji na zachowania agresywne m. in.:

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

3. Czynniki związane z organizacją nauczania m. in.:

- brak autentycznego kontaktu i dialogu między uczniami, nauczycielami i rodzicami konflikty długo pozostają nierozwiązane, brak skutecznej mediacji
- wysoki poziom frustracji wśród nauczycieli

Autor scenariuszy:

Ignacy Hryniewicz
Animator kultury i projektant doświadczeń edukacyjnych