

● TEMAT: Jak pomagać innym i radzić sobie z przemocą?

Cele:

- zainicjowanie refleksji i dyskusji nad zjawiskiem przemocy, agresji oraz właściwej reakcji na nie
- nauka prostych metod samoregulacji emocjonalnej pomocnej w stresujących momentach
- diagnoza, analiza i konstruktywne omówienie obecnej sytuacji w Waszej szkole związanej z występowaniem tam przemocowych zachowań oraz reakcji na nie, a także wymyślenie wdrażalnych

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. Dyskusja w przestrzeni

Podziel przed zajęciami klasę na pół widoczną taśmą i stwórz przestrzeń do poruszania się. Powiedz, że osoby w klasie będą wyrażać swoje zdanie i odpowiadać na różne pytania poprzez ustawianie się w różnych miejscach sali tak jak na skali od TAK do NIE - środek to nie wiem / nie mam zdania. Powiedz, że jeśli w jakimkolwiek momencie zmienią zdanie to mogą zmienić swoje miejsce - np. słuchając czyjeś odpowiedzi. Po każdym wątku zapytaj czy ktoś chciałby się podzielić dlaczego zajął _ęła konkretne miejsce

- Czy wolno się bronić, gdy ktoś robi nam krzywdę?
- Czy powinno się pomóc koleżance, której ktoś dokucza?
- Czy to w porządku żeby spiskować przeciwko innym osobom w szkole?
- Czy powiedzenie nauczycielowi, że ktoś Cię wyzywa, to skarżenie?
- Czy dobrze jest zagadać kogoś, kto stoi samotnie na przerwie?
- Czy to agresja, jeśli dwie osoby się biją?
- Czy wolno się śmiać, jeśli ktoś popełni błąd lub coś mu się nie uda?
- Czy zawsze powinno się przeprosić, jeśli zrobi się komuś krzywdę - nawet nieumyślnie?
- Czy powinno się poprosić innych o pomoc, kiedy ktoś umyślnie sprawia mi przykrość?

3. 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, tak 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:

- 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.

W trudnej sytuacji najlepiej spróbować ocenić w skali 1 do 10 poziom stresu jakiego teraz doświadczasz

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. Poklepuj 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a momentalnie poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.



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.

4. 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)?

5. 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.

6. Co możemy zrobić, by w naszej szkole nie było przemocy?

Podziel uczniów losowo na pięć grup. Zaproponuj, aby każda z grup zastanowiła się nad tym, co mogą zrobić osoby, należące do jednej z grup spotykających się w ich szkole, aby nie było w niej przemocy. Te grupy to:

- uczniowie
- nauczyciele
- dyrekcja
- pozostali pracownicy szkoły
- rodzice

Również w sposób losowy wybierzcie to, nad którym z tematów pracują poszczególne grupy.

Po zaprezentowaniu wyników pracy zaproponuj, aby uczniowie przepisali „na czysto” swoje propozycje i ustalili, w jaki sposób wręczą je przedstawicielom grup, nad którymi pracowali. Listy te mogą mieć uroczysty charakter np.: „My, uczniowie klasy IIa, uważamy, że przemoc jest poważnym problemem i dlatego prosimy Was, drodzy nauczyciele (rodzice itp.), żebyście...”

Na zakończenie zaproponuj, aby każdy uczestników zajęć (również prowadzący) w rundce dokończył zdanie:

„Aby w nasze szkole było mniej przemocy, postanawiam.”

Możecie spisać także te deklaracje, przechować je, a potem wrócić do nich po jakimś czasie.

Autor scenariuszy:

Ignacy Hryniewicz
Animator kultury i projektant doświadczeń edukacyjnych

