



# Jak przeciwdziałać dokuczaniu w klasie i budować atmosferę przyjaźni i współpracy?

## PRZEWODNIK METODOLOGICZNY DLA NAUCZYCIELI

**GRETA DROŹDZIEL-PAPUGA**  
WARSZAWA 2018

Publikacja na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 3.0 Polska z wyłączeniem materiałów opatrzonych informacją o prawach autorskich.



Przewodnik jest zestawem praktycznych wskazówek, które pomogą ci budować wśród dzieci postawę życzliwości, współpracy, otwartości na innych, jak również podpowiedzą, jak przeciwdziałać dokuczaniu w twojej klasie: na lekcjach, podczas zabawy i w czasie wolnym.

### **PRZEWODNIK ODPOWIADA NA NASTĘPUJĄCE PYTANIA:**

**Jak budować dobrą atmosferę w klasie, tworzyć zgrany i gotowy do współpracy zespół?** Proponowane w przewodniku metody i pomysły stanowią inspirację do uważnego obserwowania uczniów, rozbudzania ich ciekawości, rozwijania empatii.

**Jak rozpoznawać dokuczanie i zapobiegać przemocy w klasie?** W przewodniku publikujemy propozycje ćwiczeń i zabaw integracyjnych, które pomogą uczniom i uczennicom nazwać i rozpoznać swoje emocje, zredukować napięcie, poradzić sobie ze złością i stresem.



## DOKUCZANIE. CZY JEST SIĘ CZEGO BAĆ?

Dokuczanie to powtarzające się, celowe złe traktowanie innych, sprawianie im przykrości, ranienie ich. Może zdarzyć się każdemu, w każdym miejscu (szkole, domu, a nawet w internecie)<sup>1</sup>.

Badania przeprowadzone przez Instytut Badań Edukacyjnych<sup>2</sup> wskazują, że skala problemu dokuczania w szkole jest bardzo duża. Ponad połowa dzieci w szkole podstawowej doświadcza minimum raz w miesiącu niemitego zachowania w szkole ze strony swoich kolegów/koleżanek w postaci: obgadywania, izolowania, nastawiania klasy przeciwko komuś.

Pamiętaj, że dokuczanie to nie zabawa. Warto być uważnym i wrażliwym na różne zachowania uczniów i uczennic.

## NAJCZĘSTSZE FORMY DOKUCZANIA W POLSKICH SZKOŁACH PODSTAWOWYCH

1. Obgadywanie, izolowanie, nastawianie klasy przeciwko komuś
2. Wyzywanie, obrażanie, krzyk
3. Ośmieszanie, wyśmiewanie, poniżanie
4. Agresja materialna (np. zabieranie i niszczenie przedmiotów)
5. Przemoc fizyczna (celowe potrącanie, zamykanie gdzieś, bicie)
6. Agresja elektroniczna (np. udostępnianie poniżających/ośmieszających informacji, zdjęć, filmów).

---

<sup>1</sup> Definicja pochodzi ze strony <http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie>

<sup>2</sup> Na podstawie badań przeprowadzonych przez Instytut Badań Edukacyjnych w ramach kampanii Bądź Kumplem, nie dokuczaj - <http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie>



## KTO PADA OFIARĄ DOKUCZANIA?

W pierwszych latach edukacji wczesnoszkolnej poszkodowanymi stają się bardzo różne dzieci: czasami te, które są słabsze od rówieśników, bardziej wrażliwe, a czasami te z silnym, dominującym charakterem, które mogą być rywalami. Wbrew powszechnie panującym przekonaniom, to nie cechy szczególne dziecka sprawiają, że staje się ono ofiarą dokuczania czy wyśmiewania przez rówieśników. Oczywiście zdarza się, że wśród ofiar przemocy rówieśniczej spotyka się dzieci z pewnymi charakterystycznymi cechami, jak kolor włosów, okulary, wady fizyczne. Jednakże poszkodowanymi są także dzieci, które niczym charakterystycznym się nie wyróżniają, a nawet są bardzo atrakcyjne fizycznie. Obserwuje się też, że dziećmi, którym dokuczają rówieśnicy, są zarówno dobrzy, jak i źli uczniowie, chłopcy i dziewczynki, osoby dobrze i źle sytuowane. Okazuje się więc, że to raczej pewne mechanizmy grupowe, bardziej niż cechy charakterystyczne dzieci, powodują, że w niektórych zespołach pojawia się kozioł ofiarny.<sup>3</sup>

## DLACZEGO DZIECI SOBIE DOKUCZAJĄ? SKĄD BIERZE SIĘ PRZEMOC?

Przyczyn dokuczania może być bardzo wiele, do najczęstszych należą:

- **nieprawidłowa organizacja nauczania** - nuda, brak zagospodarowania czasu, ograniczenie przestrzeni lub jej zagęszczenie, nadmiar bodźców, hałas, brak możliwości relaksu i odprężenia;
- **niewłaściwy system norm** - normy niejasne, niespójne lub tzw. podwójne normy (inne deklarowane, inne rzeczywiście obowiązujące), normy preferujące rywalizację między uczniami/uczennicami i użycie siły, nieprzestrzeganie norm np. przez liderów klasowych;

<sup>3</sup> Porównaj: Agresja i przemoc w szkole, czyli co powinniśmy wiedzieć by skutecznie działać, Ośrodek Rozwoju Edukacji 2015, dostęp: [http://www.bc.ore.edu.pl/Content/830/Agresja\\_i\\_przemoc\\_w\\_szkole\\_Czemierowska\\_wyd.+II.pdf](http://www.bc.ore.edu.pl/Content/830/Agresja_i_przemoc_w_szkole_Czemierowska_wyd.+II.pdf)



- niewłaściwa reakcja na zachowania agresywne - reakcje niekonsekwentne, bagatelizowanie przez nauczycieli niektórych agresywnych zachowań uczniów i uczennic, brak reakcji na drobne wykroczenia, brak skutecznej mediacji w przypadku konfliktów;
- nieprawidłowe relacje uczeń/uczennica - nauczyciel - rodzic - sprzeczność interesów, brak autentycznego dialogu i kontaktu, niewłaściwy sposób komunikowania się nauczycieli z uczniami i uczennicami.<sup>4</sup>

## CO POMOŻE PRZECIWDZIAŁAĆ DOKUCZANIU W TWOJEJ KLASIE?

- Zadbaj o dobrą atmosferę w klasie i poczucie bezpieczeństwa uczniów i uczennic.
- Przyglądaj się uważnie relacjom panującym w klasie (podczas lekcji, przerw, zabaw integracyjnych, wycieczek szkolnych).
- Stawiaj na pracę w grupie - często podkreślaj podczas zajęć, że siła jest w zespole, a współpraca przynosi lepsze efekty.
- Pomóż dzieciom dostrzec swoje mocne strony, wzmacniaj ich poczucie wartości i pewności siebie.
- Unikaj przypisywania dzieciom etykietek (np. „zdolny leniuch”, „najlepsza uczennica”, „zapominalski/-a”, „rozrabiaka”, „łobuz”, itp.).
- Naucz dzieci używać i przyjmować informację zwrotną (więcej o tym, czym jest informacja zwrotna i jak ją konstruować, dowiesz się z dalszej części przewodnika).

---

<sup>4</sup> Tamże, str. 6



## BUDOWANIE ZAUFANIA W KLASIE, ATMOSFERY ŻYCZLIWOŚCI I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

W klasach, w których występuje silna, współpracująca ze sobą grupa, dokuczanie jest zdecydowanie rzadsze. Pamiętaj, że uczniowie i uczennice spotykający się w jednej klasie to przypadkowy zbiór jednostek, indywidualności, których łączy przede wszystkim wiek. Naturalne są ich różne zainteresowania, doświadczenia, potrzeby, nawyki, obawy i wynikające z tego zachowania.

Spędzanie dużej ilości czasu we wspólnej klasie, świetlicy, szkole wymaga od dzieci budowania relacji, komunikowania się i współpracy.

To właśnie atmosfera zaufania i poczucie bezpieczeństwa najbardziej wpływają na relacje w zespole uczniowskim. To one przeciwdziałają dokuczaniu i pomagają efektywnie nauczać i uczyć się.

Warto budować zintegrowany, współpracujący ze sobą zespół. Nawet jeśli pracujesz z klasą kolejny rok, zadaj sobie pytanie: czy twoi uczniowie i uczennice rzeczywiście się znają? Czy wiedzą o sobie coś więcej? Czy dostrzegają wspólne cechy i zainteresowania? Czy współpracują w różnych zespołach, a nie w tylko znanych i lubianych grupach koleżeńskich? Ten przewodnik podpowie ci, jak zachęcić dzieci do współpracy i wzajemnego poznawania się.

## POZNAJEMY SIĘ / TWORZYMY ZESPÓŁ

Aby budować w klasie atmosferę współpracy, warto tworzyć, organizować jak najwięcej okazji do pracy zespołowej. W grupie, kiedy uczniowie i uczennice pracują razem nad określonym zadaniem, dzieci mają okazję przezwyciężyć nieśmiałość oraz poznać bliżej osoby, z którymi rzadko rozmawiają lub słabo się znają.

Ćwiczenia na budowanie zespołu to nie tylko dobra zabawa, ale przede wszystkim możliwość lepszego poznania samych siebie, swoich mocnych stron, umiejętności. A dzieci, które znają swoją wartość, są mniej skłonne do agresji.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Jesper Juul, Agresja - nowe tabu? Dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2013



Ćwiczenia związane z poznawaniem siebie i siebie nawzajem warto zacząć od tych najbardziej bezpiecznych. Dobrym przykładem są rozmowy na określony temat w zmieniających się parach lub małych grupach. Takie rozmowy możesz wprowadzać jako stały rytuał na początku każdej lekcji – np. rozmowy w parach o tym, jak dzieci rozumieją temat zajęć, cele lekcji – lub na zakończenie dnia – np. rozmowy w parach o tym, co dzieci zapamiętały, co im się najbardziej podobało, z czym miały trudności.

Przy poznawaniu siebie świetnie się sprawdza tradycyjna gra bingo, w której cyfry zamieniamy na interesujące dzieci kwestie. Możesz wykorzystać ten przykład:

|  |  |  |
|--|--|--|
| Znajdź osoby, które pasują do poniższych opisów. Pamiętaj, by każde pytanie zadać innej osobie i w każdej rubryce wpisać imię innej koleżanki lub innego kolegi. |  |  |
| Lubię wymyślać ciekawe historie.   | Chciałbym/chciałabym, żeby nie było prac domowych. | Mam w domu zwierzątko.                     |
| Dzielę pokój z rodzeństwem.  | Matematyka nie ma przede mną tajemnic.             | Nie lubię się kłócić.                      |
| Mam zielone oczy.  | Marzę o podróży dookoła świata.                    | Lubię spędzać czas z kolegami/koleżankami. |
| Lubię być słuchany/-a.   | Nie znoszę się śpieszyć                            | Zrobiłam/-em dla Ciebie kiedyś coś miłego. |
| Czego sam/a chciałbym/-łabym dowiedzieć się o innych?  |  |  |



Ciekawą formułą jest również ćwiczenie „szybkie spotkania”, czyli krótkie rozmowy prowadzone w określonej dynamice i czasie. Zadanie polega na rozmowie z drugą osobą na określony temat. W ćwiczeniu odbywa się kilka rund pytań, tak aby uczniowie i uczennice mieli możliwość rozmowy z kilkoma osobami. Możesz poprosić dzieci o ustawienie krzeseł w sali w dwóch okręgach – krzesła stoją naprzeciwko siebie. Przed każdą rundą następuje zmiana osób w parze, tzn. dzieci z zewnętrznego koła przesiadają się na kolejne krzesło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W każdej rundzie pada jedno pytanie: zadaniem dzieci jest rozmowa na ten temat, każda osoba ma na swoją wypowiedź 60 sekund. Możesz zadawać różne pytania, które pozwolą uczniom i uczennicom lepiej się poznać, np. O czym marzysz? Co podobało ci się najbardziej w ostatnio przeczytanej książce? Co robisz po lekcjach? Co lubisz jeść na śniadanie?, itp. Warto ćwiczenie zakończyć rundą podsumowującą, podczas której uczestnicy mogą podzielić się na forum ciekawymi informacjami, które usłyszeli, a które ich zaskoczyły.<sup>6</sup>



<sup>6</sup> Edukacja obywatelska w praktyce, Stowarzyszenie Centrum Integracji Międzykulturowej, Warszawa 2014, str. 7



Stwarzaj też okazje do tego, aby dzieci mogły przekonać się, jak wiele ich łączy, że mają podobne zainteresowania, hobby, że spędzają czas wolny w podobny sposób, itd. Z pewnością uczniów i uczennice wiele też różni – wszak każdy z nich jest niepowtarzalną indywidualnością. Warto jednak często podkreślać rzeczy, które są wspólne – w ten sposób łatwiej wzmacniać u uczniów i uczennic poczucie przynależności do grupy.

Zaproponuj ćwiczenie, podczas którego w niewielkich, 4- lub 5-osobowych zespołach dzieci tworzą plakat przedstawiający np. projekt domu. W ich wspólnym domu:

- dach to umiejętności i talenty wszystkich członków i członkini grupy,
- ściany to rzeczy, które ich łączą,
- okna to rzeczy, które wyróżniają każde dziecko w grupie spośród innych.

Dom można zastąpić analogicznie drzewem (korzeń, pień, gałęzie) czy kwiatem (w środku dzieci wpisują to, co ich łączy, a na listkach to, co indywidualne). Podsumowując ćwiczenie podkreślaj różnorodność osób i moc talentów, które warto odkrywać w sobie i w innych.

Ucząc dzieci współpracy w grupie, integrując ze sobą klasę możesz proponować dzieciom w grupach: budowę mostu, który udźwignie kilka kredek lub wieży z makaronu, na szczycie której dzieci umieszczą np. ptasie mleczko. Wprowadzaj takie zadania, które pokazują grupie wyraźnie, że łatwiej jest osiągnąć cel współpracując ze sobą, pomagając sobie, dzieląc się wiedzą i swoimi umiejętnościami.

Przykłady ćwiczeń na rozwijanie współpracy w klasie:

### **10 minut na budowanie zespołu, czyli gra „Kocyk”**

Rozłóż na ziemi koc i poproś, aby wszystkie dzieci się na nim ustawiły. Zadanie polega na odwróceniu koca na drugą stronę, stojąc jednocześnie na nim cały czas (stopy dzieci nie mogą dotknąć podłogi, są postawione na kocu). W tej aktywności dzieci wykazują się wielką kreatywnością obierając różne strategie (np. odwracają





koc po przekątnej przytrzymując się, chroniąc przed upadkiem). To ćwiczenie powie ci wiele o tym, jak grupa radzi sobie ze słuchaniem, w jakie role wchodzi dzieci, itp. Pamiętaj o podsumowaniu ćwiczenia - zapytaj dzieci na koniec: Jak się podobała zabawa? Jaki był podział pracy? Jakie wyzwania się pojawiły? Jakie są wnioski dzieci?

### Krzesetka zaufania

Podziel dzieci losowo na trzyosobowe grupy. Poproś, aby wszystkie zespoły wstały i ustawiły się z jednej strony sali. Zadaniem grup będzie zrobienie krzesetka za pomocą splotu rąk i przeniesienie jednego z członków/jedną z członkiń grupy na drugi koniec klasy. Pozwól dzieciom opracować własną metodę na splecenie rąk - ważne, aby była skuteczna. Uwaga! To ćwiczenie nie jest na czas. Pamiętaj, aby podsumować z dziećmi ćwiczenie. Zapytaj: Czy to było łatwe, czy trudne? Czy tylko silne osoby mogły sobie z tym ćwiczeniem poradzić? Jak im się pracowało w zespole? Czy sami potrafiliby przenieść drugą osobę na drugi koniec sali?

Więcej inspiracji na temat tego, jak budować klasowy zespół i aktywnie integrować klasę znajdziesz w scenariuszu 45-minutowych zajęć opracowanego w ramach kampanii "Bądź Kumplem, nie dokuczaj" => scenariusz pt. „Jesteśmy zespołem - płyniemy razem” znajdziesz na stronie: [badzkumplem.cartoonnetwork.pl](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl) - zakładka Dla szkół

## PRACA W GRUPACH

Wprowadzaj podczas zajęć jak najwięcej pracy zespołowej: uczniowie w parach lub w większych grupach mogą np. przygotować książkę o swojej miejscowości/okolicy, zrobić zielnik, nagrać film o dawnych grach podwórkowych, przygotować plakat o zdrowym żywieniu, itp. Wprowadzane do programu nauczania projekty uczniowskie mogą być realizowane na różnych zajęciach, ale także po lekcjach, w czasie wolnym. Warto stosować metody pracy w grupach na różnych przedmiotach i w różnych częściach lekcji: przy okazji wprowadzania, rozwijania czy podsumowywania poszczególnych tematów.



Zadbaj o to, aby uczniowie i uczennice w twojej klasie nie pracowali ciągle w tych samych grupach:

Podczas codziennej pracy, jak najczęściej dziel uczniów i uczennice na pary czy grupy wykorzystując losowe sposoby podziału na grupy/pary, np. za pomocą:

- patyczków logopedycznych lub karteczek-losów, na których uczniowie uczennice zapisują swoje imię;
- puzzli - mogą to być pocięte kartki pocztowe lub wycinki z gazet, uczniowie i uczennice losując część obrazka muszą znaleźć osobę/osoby z brakującym elementem;
- łamigłówek - możesz podzielić na wersy zapisane na odrębnych karteczkach kilka znanych uczniom i uczennicom wierszyków/rymowanek/piosenek - uczniowie i uczennice szukając pary muszą znaleźć pozostałą część swojego wiersza/piosenki, którą ma ktoś inny;
- odliczania - dzieci odliczają np. do pięciu, kiedy chcemy stworzyć pięć grup. Jedyńki szukają jedynek, dwójki dwójek itd.;
- fantów - uczniowie i uczennice kładą w jednym widocznym miejscu np. pod tablicą, na środku sali coś swojego, np. piórnik. Dzielisz fanty losowo w różne grupy przedmiotów i prosisz, aby właściciele danych przedmiotów odnaleźli się i usiedli razem;
- cechy charakterystyczne - uczniowie i uczennice łączą się w pary, grupy ze względu na przypadkową, wybraną przez siebie cechę charakterystyczną (np. osoby w dżinsach, zielonych bluzach, itp.)



## KLASOWE RYTUAŁY

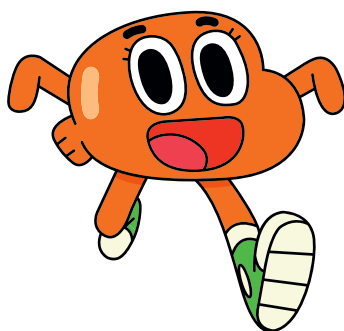
Zaproponuj uczniom i uczennicom lub wspólnie wymyślcie kilka klasowych zwyczajów, które będziecie konsekwentnie stosować. To świetna okazja do wzajemnego poznania się i budowania klasowej społeczności oraz integracji. Uczniowie i uczennice rozpoznają swoje mocne i słabe strony, a ty możesz obserwować, jak budują się w klasie relacje.

Jakie rytuały warto zastosować?

- **Wyjątkowy czas** – ustalcie sobie jeden dzień w tygodniu na wspólne przygotowanie stołu i zjedzenie razem drugiego śniadania czy podwieczorku. Uprzedź rodziców o tym rytuale tak, aby wszystkie dzieci mogły się pochwalić zdrowym, pożywnym jedzeniem. Na wspólne śniadanie lub podwieczorek dzieci przynoszą danego dnia jedzenie z intencją podzielenia się nim z innymi, ustalając między sobą wcześniej, co to będzie (np. jedna osoba przynosi chleb, druga ser, trzecia i czwarta owoce, piąta i szósta pomidory, itd.). Dzieci jednocześnie ćwiczą komunikację.
- **Własny gest** – ustalcie wspólnie gest na powitanie i pożegnanie, który będziecie powtarzać codziennie – może to być np. przybijanie piątki – każdy uczeń i każda uczennica witając i żegnając się z koleżankami i kolegami z klasy przybija sobie piątkę.
- **Ławkowe losowanie** – co miesiąc uczniowie i uczennice np. siedzący po lewej stronie ławki losują karteczki z wypisanymi imionami kolegów i koleżanek np. siedzących po prawej stronie ławki. W ten sposób dzieci dobierają się co miesiąc w nowe pary i dzielą ławkę z innym kolegą/inną koleżanką. Na koniec każdego miesiąca zaproponuj dzieciom, aby napisały na kartce swojej partnerce/swojemu partnerowi z ławki coś pozytywnego: Co było dla nich najprzyjemniejsze/najciekawsze podczas wspólnego miesiąca dzielenia ze sobą ławki? Czego nowego lub zaskakującego dowiedziałem/-łam się o koledze/koleżance?



- **Piątkowe lekcje empatii<sup>7</sup>** – zaproponuj uczniom i uczennicom piątkowe spotkania, podczas których w kręgu, w miłej atmosferze, np. przy domowym cieście, rozmawiacie o bieżących trudnościach w klasie, rozważacie problemy różnych bohaterów (literackich, filmowych, bajkowych) i wymyślacie ich rozwiązania; rozmawiacie o tym, co lubicie w klasie, co chcielibyście w niej zmienić i dlaczego.
- **Poznaj moje hobby** – wprowadź stały dzień w tygodniu, podczas którego kolejne osoby prezentują swoje hobby czy talenty. Dzięki temu uczniowie i uczennice lepiej się poznają, a sami mają za zadanie zastanowienie się, w czym są dobrzy. Zadbaj, aby nieśmiałe dzieci otrzymały jak najwięcej wzmocnień od kolegów i koleżanek. Po każdej prezentacji poproś uczniów i uczennice o spontaniczne wypowiedzi, zachęcając ich do np. dokończenia zdania: W prezentacji kolegi/koleżanki podobało mi się.... Dowiedziałem/-łam się... Zaskoczyło mnie...<sup>8</sup>



<sup>7</sup> Inspiracją mogą być duńskie lekcje empatii prowadzone w tamtejszych szkołach od lat '70 <https://qz.com/763289/denmark-has-figured-out-how-to-teach-kids-empathy-and-make-them-happier-adults/> dostęp z 6.03.2018

<sup>8</sup> Część pomysłów na rytuały pochodzi z Dobrych Praktyk opracowanych w ramach projektu Nauczyciel/ka I klasa, [https://glowna.ceo.org.pl/sites/default/files/Dobre\\_praktyki\\_nauczycielki%20I%20klasa\\_CEO.pdf](https://glowna.ceo.org.pl/sites/default/files/Dobre_praktyki_nauczycielki%20I%20klasa_CEO.pdf) dostęp z: 1.03. 2018



## USTALAMY ZASADY

Dobłą metodą na znaczne poprawienie poczucia bezpieczeństwa w klasie jest kontrakt, czyli jasno określony zestaw norm i zasad, których wszyscy uczniowie i uczennice zgodzą się przestrzegać. Warto przygotować go wspólnie z dziećmi w ciekawy i angażujący sposób. Kiedy uczniowie i uczennice będą czuli się współautorami kontraktu to zyskasz większe szanse na to, że kontrakt będzie respektowany i traktowany poważnie przez wszystkie dzieci.

Punktem wyjścia do tworzenia klasowych zasad może być wspólna dyskusja wokół kilku pytań otwartych, np.:

- Jakie macie pomysły na organizację naszej wspólnej przestrzeni?
- Co oznacza dla was dobrze działająca grupa?
- Co jest dla was ważne w klasie? Co sprawi, że to będzie miłe miejsce, że będziecie się tu dobrze czuli?
- Co wam pomaga w nauce/zabawie?

Poproś uczniów i uczennice, aby na początku zapisali swoje propozycje odpowiedzi na te pytania na kartkach. Potem poproś dzieci, aby porozmawiały o tym w parach, a następnie w czwórkach. Na koniec grupy prezentują na forum klasy swoje propozycje. Młodsze dzieci, które jeszcze nie piszą, mogą narysować zasady i tak samo porozmawiać o nich w parach, porównać rysunki, wymyśleć wspólnie coś nowego.

Pretekstem do rozmowy o klasowych zasadach mogą być też metafory i ich omówienie. Poproś uczniów i uczennice, aby dokończyli zdanie: Dobra grupa jest jak... Chciałbym/chciałabym, aby moja klasa była jak... (np. okręt, drużyna piłkarska, załoga statku, zespół muzyczny). Zapytaj uczniów i uczennice: dlaczego?

Poproś dzieci, aby w parach opowiedziały sobie o własnych doświadczeniach, przypominając sobie różne grupy, w których się dobrze czuli/czują - jakie zasady w nich panują? Dzieci uświadamiają sobie w ten sposób, że były i są członkami/członkiniami różnych grup (np. rodzina, grupa w przedszkolu, na koloniach, w harcerstwie, koledzy i koleżanki z podwórka, itp.), a każda z nich ma swój, często niepisany, zbiór zasad i reguł zachowania.



Zaproponowane przez uczniów i uczennice zasady do wspólnego, klasowego kontraktu zapiszcie w punktach na dużym arkuszu papieru. Możecie je rozpisać w postaci „słoneczka skojarzeniowego”<sup>9</sup>, w ramach którego do każdej zasady przypiszecie dodatkowe, konkretne zachowania pomocne w osiągnięciu danego celu (np. tego, że jesteśmy dla siebie mili albo słuchamy się w skupieniu).

Aby przygotować z uczniami i uczennicami „słoneczko skojarzeniowe” potrzebujesz około 15 minut na dyskusję, arkusz papieru i coś do pisania.

Dzieci pracują w niewielkich grupach rozpisując konkretne zachowania, które pomagają im osiągnąć określony cel, np. Jesteśmy wobec siebie mili i życzliwi.

Zadaj uczniom i uczennicom pytania pomocnicze: **Co to znaczy, że jesteśmy dla siebie życzliwi? Jak się wtedy zachowujemy? Co konkretnie robimy?** Poproś, aby uczniowie i uczennice zaproponowali jak najwięcej rozwiązań, dzięki temu punkt w kontrakcie nie będzie taki tajemniczy.

Przykładowe odpowiedzi do skojarzeń z punktem „Jesteśmy wobec siebie mili życzliwi”:

- Witamy się i żegnamy.
- Mówimy dziękuję i przepraszam.
- Odpowiadamy, kiedy ktoś nas o coś pyta.
- Uśmiechamy się do siebie.
- Pożyczamy sobie kredki, nożyczki i inne rzeczy.
- Dzielimy się tym, co mamy na śniadanie.

Pamiętaj o stosowaniu w kontrakcie pozytywnego języka. Zamieniajcie „Nie przeszkadzamy” na np.: „Słuchamy się nawzajem”.

---

<sup>9</sup> Pomysł na „słoneczko skojarzeniowe” zaczerpnięty jest z książki Timothy D. Walker, *Fińskie dzieci uczą się najlepiej*, Wydawnictwo Literackie 2017, str. 63



Kontrakt klasowy nie musi być długi – wystarczy kilka solidnych punktów, które zwykle sprowadzają się do zasad: szanuj siebie, szanuj innych, szanuj otoczenie. Poza tym, im krótszy kontrakt, tym łatwiej go zapamiętać.

Przykładowy kontrakt klasowy:

1. Jesteśmy wobec siebie uprzejmi i życzliwi.
2. Pomagamy sobie nawzajem.
3. Rozumiemy, że każdy może się pomylić, popełnić błąd.
4. Unikamy zachowań niebezpiecznych dla siebie i innych.
5. W czasie dyskusji słuchamy uważnie innych i wypowiadamy się, gdy przyjdzie na nas kolej.
6. Zachowujemy się na lekcjach spokojnie i unikamy rozmów, kiedy pracujemy indywidualnie lub nauczyciel/-ka coś wyjaśnia.

Gdy wraz z uczniami i uczennicami przygotujesz już propozycje wszystkich zasad do zapisania w kontrakcie, przeprowadź głosowanie. Każdemu uczniowi i każdej uczennicy daj np. 3 naklejki do głosowania lub marker – poproś dzieci, aby przy punktach dla nich najważniejszych przykleiły naklejki lub postawiły max. 3 kropki. Do ostatecznej wersji klasowego kontraktu wpisujecie te zasady, które otrzymają najwięcej punktów w głosowaniu. Porozmawiaj z uczniami i uczennicami o tych zasadach, które były najmniej popularne. Czy sprawiają jakąś trudność? Może warto je przeformułować?

Kiedy będziecie mieli gotowy kontrakt klasowy – podpiszcie się pod nim (w młodszych klasach podpisem może być odbita w farbie ręka czy kciuk). Powieś kontrakt w widocznym miejscu, na wysokości oczu dzieci i staraj się do odwoływać do poszczególnych zasad podczas codziennej pracy.



W klasach młodszych (I-III) reguły zachowania, według których będziecie pracować, możesz przygotować w formie pudełka z zasadami. Zamiast słów, w pudełku mogą znaleźć się rekwizyty lub rysunki, np. zegarek, który mówi o punktualności; gumka do ścierania, która będzie przypominać, że można się pomylić; mała maskotka oznaczająca, że jesteśmy dla siebie mili, itp. Pamiętaj, aby każdą zasadę omówić z uczniami i uczennicami wraz z rekwizytem. W sytuacji, kiedy dzieci nie będą przestrzegać zasad - wyciągasz rekwizyt z pudełka i przypominasz im daną zasadę.

Zarówno w młodszych, jak i w starszych klasach, warto wspólnie określić, co się dzieje w przypadku łamania kontraktu. Możesz zebrać propozycje uczniów i uczennic np. w formie burzy mózgow lub podsunąć uczniom i uczennicom własne propozycje konsekwencji. Przy określaniu konsekwencji podkreślaj, że czekają one każdego, kto złamie kontrakt: każdego ucznia i każdą uczennicę, ale też nauczyciela/-kę.

Określając wspólnie konsekwencje łamania kontraktu, spróbujcie to zrobić twórczo i z humorem, np. zakładając:

- ćwiczenia fizyczne: 10 przysiadów lub 20 podskoków pomoże zapamiętać, jak ważne jest dbanie o bezpieczeństwo;
- bony na miłe zachowanie, czyli np. pomoc w przenoszeniu plecaka umocni przestrzeganie zasady pomagamy sobie. Bony można wykonać wspólnie na małych karteczkach, zapisując na niej daną miłą przysługę, którą wyświadczymy np. losowo wybranej osobie w przypadku złamania zasady kontraktu „jesteśmy dla siebie mili”, „pomagamy sobie”.
- laurka/list z przeprosinami pozwoli nam pamiętać o zasadzie „jesteśmy dla siebie mili”.

Konsekwencje nieprzestrzegania kontraktu mogą być przypisane pojedynczo do każdej zasady, ale mogą też być określone wspólnie, do wszystkich zasad.





## CO I JAK MÓWIMY – DLACZEGO KOMUNIKACJA JEST TAKA WAŻNA?

Skuteczna komunikacja to słuchanie bez oceniania, opisywanie tego, co mogliśmy zaobserwować i mówienie w swoim imieniu. Gdy twoi uczniowie i uczennice nauczą się ze sobą sprawnie komunikować, łatwiej im będzie mówić otwarcie, rozwiązywać konflikty czy problemy, ale także formułować swoje myśli czy mówić o uczuciach. W klasach, w których każdy jest usłyszany i zauważony, mniej jest frustracji, złości, chęci zwrócenia na siebie uwagi, a w konsekwencji – dokuczania i przemocy.

Dobrej komunikacji w klasie sprzyja:

- **mówienie we własnym imieniu** („moim zdaniem”, „według mnie”, „uważam, że...”, „myślę, że...” itp.);
- **opisywanie sytuacji** – uczy my uczniów i uczennice odróżniać opis od interpretacji, tego jak wydaje się im, że było. Opis nawiązuje do faktów – tego, co się wydarzyło: gdzie, kiedy, z kim, w jaki sposób, kto brał w tym udział, itp. Opinie są natomiast interpretacją faktów;
- **otwartość na rozwiązanie problemu** – poszukujemy najkorzystniejszego rozwiązania dla wszystkich stron, bez określania z góry, jakie rozwiązanie jest najlepsze. Słuchamy propozycji uczniów i uczennic, staramy się zrozumieć potrzeby różnych stron;
- **empatia** – zachęcamy uczniów i uczennice do tego, aby starali się zrozumieć punkt widzenia innych osób, nie lekceważyli uczuć innych. Warto ćwiczyć z dziećmi komunikat „ja”, praktykować udzielanie/przyjmowanie informacji zwrotnej, a także zwracać ich uwagę na dobór słów. Spróbuj, wraz z uczniami i uczennicami, wypracować wspólnie komunikacyjne standardy w waszej klasie.



## KOMUNIKAT „JA”

Komunikat „ja” to mówienie o sobie, o tym, co widzimy, czujemy, przeżywamy, co nas boli. Mówiąc w ten sposób wyrażamy własne uczucia i potrzeby, a nie oceniamy drugiej osoby. Komunikat „ja” w wersji podstawowej brzmi następująco:

**Kiedy ty...** (opisujemy określone zachowanie danej osoby, np. tak na mnie patrzysz/ chowasz mi plecak/ przeżywasz mnie, śmiejesz się ze mnie/popychasz mnie, itp.), **wtedy ja...** (tu wprowadzamy informacje o naszych odczuciach, np. czuję się smutna/-y, martwię się/ chcę biec do domu/ boję się/ nie czuję się dobrze, itp.), **dlatego proszę...** (wyraźnie formułujemy swoją potrzebę, np. nie rób tak więcej, pobawmy się w inną zabawę, itp.).

Komunikat „ja” składa się przede wszystkim z trzech części:

1. Dokładnego opisu zachowania/wydarzenia, który umożliwi drugiej osobie spojrzenie na całą sytuację z twojej perspektywy.
2. Podania konkretnych skutków zachowania, które są odczuwalne teraz lub będą odczuwalne w przyszłości.
3. Opisu własnych emocji: jak się czujemy z tym, co się stało.

Warto zapisać zasady formułowania komunikatu „ja” np. na dużym papierze i powiesić go w widocznym miejscu klasy. Dzięki temu możesz odwoływać się do niego w różnych momentach, a dzieciom łatwiej będzie go zapamiętać. Pamiętaj, że możesz sam/-a dawać przykład dzieciom, jak najczęściej używając komunikatu „ja”, kiedy się z nimi komunikujesz, zwracasz im uwagę, prosisz o poprawę zachowania.

**Przećwicz to sam/-a:**

Porównaj komunikat „ja” i „ty”. Odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Który komunikat częściej występuje w twojej klasie?
- Który jest trudniejszy w konstrukcji i dlaczego?
- Jaka jest skuteczność tych komunikatów?



Przykłady komunikatów „ja” i „ty”:

1. Czuję się źle, kiedy kolejny raz chowasz mi piórnik. Nie mogę pracować i boję się, że pani będzie na mnie zła. => komunikat „ja”
2. Zawsze chowasz mi piórnik! Jesteś taki roztrzepany, śmiesz cię to, a ja mam później przez Ciebie problemy. => komunikat „ty”
3. Zachowujesz się jak przedszkolak, puść mnie, to głupie. => komunikat „ty”
4. Nie chcę się w to bawić, ta zabawa wcale mi się nie podoba. => komunikat „ja”

Komunikat „ty” budzi sprzeciw, ocenia, wzbudza agresję. Komunikat „ja” nie ocenia, jest empatyczny, nie przekonuje do niczego na siłę. Warto zachęcać uczniów i uczennice do korzystania z niego zwłaszcza w sytuacjach trudnych, konfliktowych, kiedy z obu stron zaangażowane są silne emocje. Zaletą stosowania komunikatu „ja” jest to, że nie przekonujemy nikogo siłowo, natomiast pokazujemy swoje odczucia, mówimy o tym, jak reagujemy na czyjeś zachowanie. Komunikat „ja” umożliwia takie wyrażenie uczuć i oczekiwań w stosunku do drugiej osoby, które nie są dla niego/niej raniące i nie godzą w żaden sposób w jego/jej poczucie wartości.

**Przećwiczcie to razem:**

Komunikat „ja” warto często ćwiczyć z uczniami i uczennicami, aby stał się ich nawykiem, naturalnym sposobem mówienia.

Zaproś dzieci do przedstawienia krótkich scenek. Ćwiczenie zaczyna chętna para. Jedna osoba dostaje do ręki np. gazetę. Zadanie drugiej osoby polega na nakłonieniu tej osoby do oddania gazety, stosując jedynie komunikat „ja”. Scenka odgrywana jest przed całą klasą, dlatego też grupa po pewnym czasie sama może zdecydować, czy gazeta zostaje przekazana czy nie. Osoba przekonywująca do oddania gazety może wcielić się w rolę np. osoby, która zgubiła gazetę a bardzo jej potrzebuje, staruszka/-i, który/-a szuka ogłoszenia w gazecie, itp. Na środek sali zapraszaj kolejno następne pary, zastępując gazetę np. plecakiem/książką/butelką wody. Warto, aby w ćwiczeniu wzięło udział kilka par uczniów i uczennic.



## INFORMACJA ZWROTNA

Informacja zwrotna często kojarzy się z informacją udzielaną uczniom/uczennicom odnośnie konkretnych efektów ich pracy.<sup>10</sup> Warto jednak pamiętać, że to uniwersalne narzędzie - przydatne do budowania zespołu, rozwiązywania konfliktów, poprawy komunikacji zarówno między tobą a uczniami, jak i między samymi rówieśnikami.

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, czym jest informacja zwrotna i jak może być wykorzystywana w codziennych rozmowach. Wyłóż uczniom i uczennicom, jak należy budować informację zwrotną, tj.:

- Mów bezpośrednio - zwracaj się do osoby, z którą rozmawiasz wprost; nie mów o niej w osobie trzeciej.
- Nie odwołuj się - oceniaj zaistniałą sytuację zaraz po tym, jak się wydarzy. Im dłużej to odwołasz, tym mniej będziesz pamiętał/-a, jak sytuacja wyglądała w rzeczywistości.
- Mów o zachowaniu danej osoby, a nie o niej samej.
- Bądź konkretny/-a, podawaj przykłady.
- Zadbaj o atmosferę, nie musisz udzielać informacji zwrotnej publicznie czy w obecności innych osób.
- Doceń, znajdź pozytywy w zachowaniu/intencji danej osoby.

Ważne jest, aby przygotowywać dzieci także na przyjmowanie informacji zwrotnej. Pomocne mogą być poniższe wskazówki:

- Potraktuj informację zwrotną jako pożyteczną dla siebie informację (którą możesz wykorzystać do pracy nad sobą), a nie krytykę czy obrazę.
- Słuchaj uważnie, co mówi do ciebie inna osoba - zastanów się, czy to pomoże ci zmienić swoje zachowanie.
- Sam/-a zdecyduj, w jaki sposób wykorzystasz udzieloną ci informację.
- Nie miej podejrzeń o złe intencje i podziękuj osobie, która przekazała ci informację zwrotną.

<sup>10</sup> Więcej o informacji zwrotnej jako elemencie oceniania wspierającego znajdziesz tutaj:

<https://www.szkolazklasa.org.pl/materialy/ocenie-wspierajace-informacja-zwrotna-doswiadczeni-praktykow/>



- Nie miej podejrzeń o złe intencje i podziękuj osobie, która przekazała ci informację zwrotną.

Zaproponuj uczniom i uczennicom wprowadzenie zwyczaju koleżeńskiego podsumowywania tygodnia, podczas którego uczniowie i uczennice udzielają sobie nawzajem informacji zwrotnej z całego tygodnia. Zadbaj o to, aby informacje nie były przekazywane na forum klasy, a w bezpiecznych warunkach. Możesz organizować losowanie, podczas którego uczniowie i uczennice losują imię osoby, której danego dnia udzielają informacji zwrotnej. Informacja może być napisana, narysowana albo wypowiedziana. Poproś uczniów i uczennice, aby formułowali informację zwrotną kończąc zdanie: Podobało mi się w twoim zachowaniu, to że... Było mi przykro/trudno, kiedy... Może w tym tygodniu... Zadbaj, aby osoba, która usłyszała informację zwrotną na swój temat, jeśli ma taką potrzebę, mogła się z tobą podzielić refleksją o tym, jak się czuje po tym, co usłyszała.





## SIŁA JĘZYKA

Słowa budują i doceniają, ranią i pocieszają. Ucz dzieci odpowiedzialnie z nich korzystać. Pokazuj, że ich słowa i gesty mają dużą siłę, dlatego ważne jest, aby były przemyślane.

Spróbuj przeprowadzić ćwiczenia, które pokażą uczniom i uczennicom, że słowa ważą i mają znaczenie:

### ■ Prosty eksperyment

Potrzebujesz tubki pasty i odrobinę papieru ściernego. Pasta symbolizuje przykre słowa, które padają w stronę innych dzieci. Zadanie uczniów i uczennic polega na wyłożeniu niewielkiej ilości pasty na papier. Następnie dzieci próbują włożyć pastę z powrotem do tubki. Podsumuj ćwiczenie, podkreślając, że pasta na papierze jest widoczna, pozostawiła swój ślad tak, jak przykre słowa, które wypowiadamy - one również zostają.

### ■ Precyzja języka

Uczniowie i uczennice pracują w parach. Jedna część klasy rysuje proste geometryczne rysunki, którymi się później między sobą wymienia. Zadanie polega na wytłumaczeniu osobie z pary, co ma narysować (bez pokazywania własnego rysunku). Na koniec uczniowie i uczennice porównują rysunki osoby, która dyktowała i osoby, która słuchała. Np. uczeń/uczennica narysował/-a kwadrat, trójkąt i słońce. Teraz musi precyzyjnie wytłumaczyć partnerowi/partnerce z ławki, co jest na jego/jej rysunku: gdzie znajduje się trójkąt, jakiej jest wielkości w porównaniu do słońca, jak daleko od niego zlokalizowany jest kwadrat, w którym rogu jest słońce, jakiej jest wielkości, ile ma promieni, itp.

### ■ Pracujcie z przykładami

Dzieciom łatwiej jest mówić o kimś innym niż o sobie, dlatego warto tworzyć krótkie historie, których tematem jest konkretna sytuacja (np. wyśmiewanie kogoś, odtrącenie, pomijanie, itp.). Poproś, aby dzieci w grupach trzyosobowych, stworzyły/wymyśliły historię z trzema bohaterami, którzy sobie dokuczają. Najlepiej, aby postacie były fikcyjne.



Dzieci określają: Co robią bohaterowie historii? Co czują poszczególne osoby? Co się dzieje? Potraktuj historię jako pretekst do dalszej rozmowy między dziećmi i szukania rozwiązań, jak powinny zachować się osoby, którym się dokucza. Przekaż dzieciom kartkę papieru i poproś je, aby odrywały z niej kawałek za każdym razem, kiedy bohatera/bohaterkę ich opowieści spotyka przykrość. Na koniec dzieci mają za zadanie sklejenie rozdartej kartki - podkreśl przy tym ćwiczeniu, że ślady po zrobionej przykrości pozostają.

#### ■ Doceniajcie się

Możecie wprowadzić do rytuału klasowego „dzień dobrej wiadomości”, podczas którego będziecie starać się mówić/pisać sobie różne pochwały. Zadbaj o to, aby wszystkie dzieci wzięły udział w aktywności. W młodszych klasach pisanie pochwał możesz zastąpić robieniem dla siebie laurek lub dniem miłych gestów. Pamiętaj, że każdy uczeń i każda uczennica tego dnia powinien i powinna dostać laurkę z wpisami od wszystkich pozostałych uczniów i uczennic z klasy.

Tłumacząc dzieciom, co mają zrobić, podkreślaj, aby ich pochwały:

- były uczciwe, realistyczne, konkretne;
- zawierały opis zachowania, a nie cechy danej osoby, np. Lubię, kiedy ty...;
- uwzględniały podejmowany wysiłek, a nie tylko osiągnięcia.

Dzieci mogą pisać/rysować swoje laurki, odpowiadając na konkretne pytania, np.:

- Podobało mi się, że w tym tygodniu... (byłeś/-łaś; zrobiłeś/-łaś...).
- Było mi miło, kiedy ty...
- Lubię, kiedy ty...
- Dziękuję ci, że w tym tygodniu...



## CO CZUJEMY, DLACZEGO I JAK TO WYRAŻAMY?

Emocje są to zwykle bardzo silne, świadome lub nieświadome, nietrwałe, ale jednocześnie gwałtowne uczucia. Zwykle charakteryzują się silnym zabarwieniem emocjonalnym i powodują wyraźne reakcje, określone zachowania. Ucz dzieci nazywać i rozpoznawać swoje emocje, rozmawiajcie w klasie jak najczęściej o tym, co czujecie i dlaczego. Pomoże to uczniom i uczennicom nazwać i zrozumieć swoje potrzeby oraz wypracować sposoby zaspokajania ich, bez krzywdzenia innych.

Ćwiczenia, warsztaty, pogadanki pomagają nie tylko rozpoznawać i wyrażać własne emocje, ale również kształtować umiejętności rozumienia i akceptowania uczuć innych osób.

### Dlaczego rozpoznawanie emocji jest ważne?

1. Lepiej rozumiemy siebie samego/siebie samą. Rozpoznając własne uczucia, lepiej kierujemy swoim życiem, wiemy, czego chcemy. Niezdolność rozpoznawania własnych uczuć może powodować frustrację i zagubienie.
2. Pozwala nam to na otwarte mówienie o tym, co czujemy, a dzięki temu jesteśmy w stanie nawiązać szczerzy kontakt z innymi osobami i szybciej dojść do porozumienia.
3. Rozpoznając swoje emocje możemy nad nimi zapanować.

Przeprowadź z uczniami i uczennicami ćwiczenie na poznawanie emocji i nazywanie ich. W zależności od wieku grupy, wprowadzaj po kilka emocji, np. radość, spokój, akceptacja, sympatia, rozbawienie, złość/gniew, niechęć, strach, wstyd, smutek. Porozmawiaj z dziećmi o tym, jak one rozumieją te emocje, kiedy i w jakich sytuacjach je odczuwają. Do nazw emocji dzieci mogą przyporządkowywać rysunek – wykorzystajcie np. kolorowe gazety, dzieci mogą same też dorysowywać określone buźki/minki lub inne ilustracje.





Stwarzaj podczas zajęć różne okazje do tego, aby dzieci mogły określić swój nastrój. Możesz to zrobić za pomocą:

- **różnych symboli**, np. słońeczka, chmury, piorunów, deszczu, itp. do których uczniowie i uczennice przypisywać będą określone emocje, np. smutek, strach, złość, spokój, radość;
- **obrazków przedstawiających twarze** wyrażające różne uczucia, np. radość, smutek, zamyślenie, złość, strach, zdziwienie - w ten sposób dzieci nie tylko uczą się rozpoznawać swoje emocje, ale mogą też określać, jak w danej sytuacji mogą zareagować, pomóc komuś, itp.;
- **kart metafor**, czyli przeróżnych obrazków, za pomocą których można określić swój nastrój - do ich przygotowania możesz wykorzystać fragmenty kolorowych gazet;
- **pudełka z emocjami**, czyli plastycznym przedstawieniem różnych emocji przygotowanym wcześniej przez całą klasę (możesz wykorzystać rysunki, które powstały w ćwiczeniu na poznawanie emocji);
- **metody niedokończonych zdań** - poproś dzieci, aby, siedząc w kręgu, dokończyły zdanie: czuję się jak... ponieważ.....

Jeśli któryś z uczniów lub któraś z uczennic ma danego dnia zdecydowanie gorszy nastrój, zapytaj dlaczego? Porozmawiajcie o tym - być może pozostałe dzieci zaproponują jakieś działania, które pomogą zmienić ten zły nastrój. Może dany uczeń lub dana uczennica potrzebuje dzisiaj wyciszenia i spokoju. Nazywanie emocji i szukanie sposobów na ich okazywanie może wejść do waszego klasowego grafika. W klasach I-III może to być sposób na początek dnia, w klasach starszych - temat na godzinę wychowawczą.



## UCZCIE SIĘ WYRAŻAĆ EMOCJE I ODCZYTYWAĆ EMOCJE INNYCH

Pamiętaj, że choć rozmów nigdy za wiele, to wielką wartość dla dzieci ma również przeżywanie określonego doświadczenia, które pozwoli im zrozumieć siebie i innych – własne emocje i uczucia. Nie ma bowiem złych i dobrych emocji, mogą być tylko szkodliwe sposoby ich wyrażania. Warto pamiętać, że za emocjami mogą stać różne potrzeby, np. związane z potrzebą przynależności, bycia ważnym, potrzebą szacunku, akceptacji, bycia brany pod uwagę, słyszany, widziany, itp.

Ćwicz z dziećmi wyrażanie emocji:

- Poproś uczniów i uczennice, aby narysowali, co czują, kiedy się złością, a co wtedy, kiedy są radośni. Dzieci mogą narysować, jakie uczucia je ogarniają, gdy tracą panowanie nad sobą: złość, zdenerwowanie, strach, bezradność. Poproś chętnych uczniów i chętne uczennice o wyjaśnienie, co przedstawia ich obrazek. Następnie poproś dzieci, aby spróbowały zmienić obrazek swoich negatywnych uczuć na bardziej pozytywny, np. poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów, itp. Poproś, aby dzieci zawsze szukały emocji w przeciwstawnych parach, np. gniew – radość; strach – odwaga; wrogość – sympatia. Niech spróbują np. ze „strachu” zrobić „odwagę”.
- Wprowadzaj elementy dramy poprzez odgrywanie scenek, np. kłótni, przyjaźni, zazdrości, wspólnej zabawy, dokuczania sobie, wzajemnej pomocy, życzliwości. Przeanalizujcie je później – zapytaj dzieci: Co było dla nich łatwe, a z czym miały trudność? Dlaczego?
- Ćwiczcie ekspresję – tańczcie, naśladujcie różne nastroje, ćwiczcie mimikę i ton głosu (od mruczenia po wysokie tony), wypowiadajcie zdania na różne sposoby i w różnej intonacji (przykładowe zdanie to: Lubię wstawać rano. Kiedy jestem zmęczony/-a, to chcę się położyć.), bawcie się bez użycia słów.
- Ruszajcie się: naśladujcie spokojne i drapieżne zwierzęta lub rośliny w czasie ciepłego dnia i w czasie wichury; zróbcie bitwę na papierowe kulki, itp.



- Bawcie się, np. grając w kalambury, kiedy dzieci, bez słów, pokazują daną emocję, a zadaniem pozostałej części klasy jest ją odgadnąć. Przykładowe hasła:

|        |               |          |            |              |
|--------|---------------|----------|------------|--------------|
| Złość  | Zadowolenie   | Sympatia | Nerwowość  | Zakłopotanie |
| Smutek | Zdziwienie    | Irytacja | Radość     | Ulga         |
| Strach | Poczucie winy | Niechęć  | Życzliwość | Duma         |

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Sposobem radzenia sobie z różnymi emocjami są również ćwiczenia relaksacyjne, redukujące stres i napięcie (np. powstałe podczas dokuczania, ale i mogące do niego doprowadzić). Warto je pokazywać i ćwiczyć z uczniami i uczennicami. Możesz wprowadzić stałą porę na takie ćwiczenia (np. zakończenie dnia) albo wprowadzać je „na żądanie”, kiedy widzisz zmęczenie grupy, dochodzi do przepychanek, pojawia się wyraźne napięcie w klasie.

Ćwiczenia relaksacyjne uwrażliwiają dzieci na własny nastrój, ale też na nastroje innych osób z grupy. Poprawiają samopoczucie, ćwiczą empatię, uważność. W klasach I-III ćwiczenia relaksacyjne mogą być stałym elementem, powtarzalnym rytuałem, np. śródlekcyjnym wyciszaczem. W klasach starszych sposoby na to, jak radzić sobie ze stresem, jak się odprężyć mogą być przerywnikiem podczas różnych lekcji przedmiotowych, ale też mogą stać się głównym tematem godziny wychowawczej.

Spróbuj z dziećmi przećwiczyć następujące ćwiczenia:

### Odpuść

Poproś dzieci, aby dobrały się w pary (zwróć uwagę, aby żadne dziecko nie zostało bez pary) z osobami o podobnym wzroście. Następnie poproś uczniów



i uczennice, aby odwrócili się do siebie plecami i oparli się o siebie nawzajem, opuszczając głowę na ramię partnera/partnerki. Poproś dzieci, aby zamknęły oczy i, oddychając powoli, odpoczęły przez chwilę.

### Pośmiejmy się

Poproś dzieci, aby położyły się na plecach w taki sposób, aby ułożyć ze swoich ciał choinkę, czyli: pierwsze dziecko kładzie głowę na brzuchu drugiego, drugie na brzuchu trzeciego, itd. Poproś, aby pierwsze dziecko powiedziało: „Ha!”, drugie: „Ha! Ha!”, trzecie: „Ha! Ha! Ha!”, itd. W ten sposób wszystkie dzieci ogarnie głęboki śmiech.

### Język serca

Poproś dzieci, aby usiadły wygodnie na podłodze i położyły ręce tam, gdzie bije ich serce. Niech uczniowie i uczennice postarają się poczuć jego rytm. Następnie poproś dzieci, aby zamknęły oczy i pomyślały o kimś lub o czymś, kogo/co lubią (najlepsza koleżanka/najlepszy kolega, rodzeństwo, rodzice lub zwierzątko domowe, ulubiona maskotka). Każdy sam, w milczeniu, wybiera sobie coś, co szczególnie lubi. Poproś dzieci, aby pomyślały o tym przez chwilę i spróbowały zobaczyć, jakie to uczucie. Niech pozwolą, aby to uczucie rozeszło się po całym ciele, aż do samych stóp i koniuszków palców. Po chwili poproś dzieci o wstanie i przejście się po klasie. Niech uczniowie i uczennice, za każdym razem, gdy spotkają inną osobę, spojrzeli jej/jemu w oczy i pozdrowili ją/go delikatnym skinieniem głowy.

### Jak radzimy sobie ze stresem?

Opracujcie klasowe sposoby radzenia sobie ze stresem (lub np. złością). Porozmawiajcie o tym, co go wywołuje, jak się objawia, jakie to ma skutki dla naszego funkcjonowania. Podziel uczniów i uczennice na grupy i poproś ich, aby na dużych kartonach/flipchartach wymyślili i opisali sytuację wywołującą zdenerwowanie i stres (np. ktoś mi schował plecak/śniadaniówkę; nie chciano wpuścić mnie do szatni, ktoś zamknął przede mną łazienkę). Następnie każdy

---

<sup>11</sup> Ćwiczenie pochodzi z książki Jesper Juul, Helle Jensen, Empatia wzmacnia dzieci i trzyma cały świat razem, str. 146



zespół dopisuje do tej sytuacji sposoby reakcji na nią. Grupy następnie wymieniają się kartonami/flipchartami – każda kolejna grupa dopisuje nowe sposoby reagowania na wymyśloną sytuację. Ważne, aby zespoły zapisywały różne sposoby, które nie będą się powtarzały. W ten sposób wszystkie grupy tworzą rozwiązania dla przedstawionych sytuacji. Jeśli dzieci mają problem z wymyślaniem sposobów reakcji, zadaj im kilka pytań pomocniczych: Dlaczego ta sytuacja jest trudna? Czego się w niej najbardziej obawiałem/-łam? Gdzie się mogła przytrafić? Kto bierze w niej udział? Jakie role pełnią poszczególne osoby? Co robią?

### Mięśnie i oddech

Poproś dzieci, aby wzięły głęboki wdech i powoli wypuszczały powietrze licząc w myślach jak najdłużej. Niech uczniowie i uczennice napinają, a następnie rozluźniają poszczególne partie mięśni. Najpierw poproś ich o napinanie i rozluźnianie mięśni nóg, potem mięśni brzucha, następnie grzbietu. Możesz zaproponować także dzieciom, aby usiadły w kręgu i przeprowadziły wzajemne masażyki ramion koledze/koleżance po prawej, a następnie po lewej stronie.





## JAK ROZPOZNASZ, ŻE W TWOJEJ KLASIE DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO LUB DOCHODZI DO DOKUCZANIA?

Obserwuj dzieci i panujące w klasie relacje. Zwracaj szczególną uwagę:

- na osoby osamotnione: te, które mają problem ze znalezieniem pary, są wybierane jako ostatnie do grupy;
- emocje towarzyszące różnym zabawom – bójka na żarty zazwyczaj nie gromadzi widzów, podczas gdy prawdziwe bójki odbywają się w obecności tłumu kibiców. Dzieci biorące udział w bójkach i przepychankach dla zabawy często się śmieją, ich twarze są rozluźnione. Przy bójkach na poważnie można zaobserwować na twarzach uczniów i uczennic: napięcie, wykrzywioną twarz, płacz, zaciśnięte pięści, itp. W bójkach dla zabawy bierze udział na ogół większa liczba dzieci, które w dodatku zmieniają często role i miejsca (ktoś ucieka, a ktoś je goni; ktoś jest na górze, a ktoś na dole, itp.). Obserwuj, co się dzieje po zabawie. Po zakończeniu bójek na żarty dzieci dalej bawią się ze sobą, nie obrażają się i nie odchodzą od siebie;
- nastrój dzieci: czy chętnie przychodzą do szkoły, biorą udział w lekcjach, wypowiadają się na forum.

## STWÓRZ BEZPIECZNĄ SKRZYNKĘ NA PROBLEMY LUB TRUDNOŚCI

Możesz wykorzystać oklejone, widoczne pudełko lub dużą kopertę, do którego/do której w każdej chwili dzieci mogą wrzucić opisany na kartce papieru frapujący ich problem – mogą to zrobić anonimowo lub nie. Pudełko lub koperta powinny być zlokalizowane w miejscu, do którego jest swobodny dostęp (nie jest na widoku). Przy pudełku/kopercie ważna jest instrukcja postępowania w prostych krokach, np. „Opisz, co Cię trapi – możliwie dokładnie, co się stało. Postaramy się rozwiązać wspólnie Twój problem.”



## WYPRACUJCIĘ KLASOWY SYSTEM ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Najkorzystniejszym sposobem rozwiązywania sytuacji konfliktowych jest doprowadzenie do sytuacji „wygrana-wygrana”, kiedy wszystkie strony mają poczucie, że zostały wysłuchane, a ich potrzeby uwzględnione. Jako konflikt rozumiemy tutaj: różnicę poglądów, pomysłów na daną sytuację, a konsekwencją których może być np. wykluczenie, odtrącenie kogoś, itp. Sytuacje mogą być opisane przez uczniów i uczennice oraz wrzucone np. do skrzynki problemów (która jest zawsze dostępna), a następnie rozwiązywane pod koniec zajęć. W sytuacji, kiedy problem dotyczy całej klasy (np. gdzie pojedziecie na wycieczkę klasową, jak przystroicie salę na bal, itp.), wykorzystaj następujące wskazówki:

1. Opisz z uczniami i uczennicami, na czym polega problem.
2. Zgromadźcie wszystkie pomysły na jego rozwiązanie w formie burzy mózgów (nie oceniaj propozycji dzieci, wszystkie je zapisuj na tablicy).
3. Rozpatrzyć każdą propozycję - gromadź opinie za i przeciw danej propozycji.
4. Określcie, które z nich są nierealne do realizacji.
5. Zagłosujcie nad najlepszym rozwiązaniem: niech każda osoba z klasy przydziela 3 kropki rozwiązaniom/rozwiązaniu, które uznaje za najlepsze.

W sytuacji, kiedy konflikt dotyczy pary czy niewielkiej grupy dzieci, warto omówić go indywidualnie lub w rozmowie grupowej, wyłącznie z uczniami, których dotyczy problem. W takich sytuacjach warto zachęcać uczniów i uczennice do korzystania z komunikatu „ja” i informacji zwrotnej, aby najpierw powiedzieli sobie, co czują, a następnie wspólnie zastanowili się nad rozwiązaniem problemu.

## CO ROBIĆ, KIEDY W TWOJEJ KLASIE ZDARZA SIĘ DOKUCZANIE?

- Pamiętaj, że integracja i dbanie o współpracę w klasie jest procesem - nie wszystko uda się zrobić tylko podczas kilku zajęć. Daj czas sobie i dzieciom. Częściej rozmawiaj z nimi o emocjach: wykorzystuj konkretne ćwiczenia z tego przewodnika na uczenie uczniów i uczennic, jak rozpoznawać swoje emocje, komunikować się ze sobą, słuchać się nawzajem.



- Jak najczęściej odwołuj się do wspólnie z uczniami i uczennicami stworzonego kontraktu.
- Omów i przepracuj z dziećmi (np. odegrajcie lub narysujcie) dekalog antyprzemocowy, czyli instrukcję dla dzieci, jak radzić sobie w sytuacjach przemocowych, który powstał w ramach kampanii „Bądź Kumplem, nie dokuczaj” - znajdziesz go tutaj: [badzkumplem.cartoonnetwork.pl](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl) - zakładka „dla dzieci”
- Wykorzystaj inne scenariusze zajęć stworzone w ramach kampanii „Bądź Kumplem, nie dokuczaj”, które znajdziesz tutaj: [badzkumplem.cartoonnetwork.pl](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl) - zakładka „dla szkół”. Zajęcia te pomogą uczniom i uczennicom nauczyć się odróżniać zabawę od dokuczania i przećwiczysz z nimi sposoby reagowania w sytuacji przemocowej.
- Porozmawiaj indywidualnie z osobami, które dokuczają i które padły ofiarą dokuczania o tym, co się wydarzyło, jak się czują, z czego to wynika, jak mogłyby się zachować inaczej.
- Jeśli takie rozwiązanie będzie sprzyjać pogodzeniu się tych obydwu osób to skonfrontuj je ze sobą - poproś, aby używając komunikatu „ja” porozmawiały o swoich uczuciach. Wspólnie zastanówcie się, co możecie zrobić, aby polepszyć ich relacje ze sobą.
- Współpracuj z innymi nauczycielami i specjalistami ze szkoły. Włączaj rodziców w różne działania (np. pracę metodą projektu razem z grupą dzieci). To zwiększa szanse na bliższą integrację dzieci i pomoże ci stworzyć zgrany zespół.
- Poproś rodziców na zebraniu, aby większą uwagę przykładali do tego, jak uczyć dzieci radzenia sobie ze złością/gniewem, a także, aby więcej rozmawiali z dziećmi o ich emocjach.





Skorzystaj z innych materiałów metodologicznych stworzonych w ramach kampanii społecznej Cartoon Network “Bądź Kumplem, nie dokuczaj” – znajdziesz je tutaj:  
[badzkumplem.cartoonnetwork.pl](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl) – zakładka „dla szkół”

Więcej inspiracji i wskazówek na temat tego, jak radzić sobie z dokuczaniem znajdziesz tutaj:

- J. Jesper, J. Helle, Empatia wzmacnia dzieci i trzyma cały świat razem, Podkowa Leśna 2018
- K.E. Dambach, Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej, Gdańsk 2003
- J. Danilewska, Agresja u dzieci. Szkoła porozumienia, GWP 2002
- K. Rigby, Przemoc w szkole. Jak ją ograniczyć? Poradnik dla rodziców i pedagogów, Kraków 2010
- B. Rogers, Trudna Klasa. Opanować, wychować, nauczyć, Wydawnictwo Edukacyjne Fraszka, 2006
- J. Juul, Agresja - Nowe tabu? Dlaczego jest nam potrzebna i naszym dzieciom, Podkowa Leśna 2013

Polecamy również stronę Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i zawartą na niej bazę wiedzy [http://fdds.pl/baza\\_wiedzy/](http://fdds.pl/baza_wiedzy/)