
Przewodnik przeciwdziałania nękaniu rówieśniczemu

Spis treści:

1. Definicja przemocy
2. Rodzaje przemocy
3. Przyczyny powstawania przemocy
4. Konsekwencje przemocy
5. Sposoby rozwiązywania konfliktów
6. Metody Dramy jako sposób przeciwdziałaniu nękaniu

PROJEKT „FAJNE DZIECIAKI „
REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU ERASMUS +

Koordinator projektu:

Marzena Kuś

Autorzy przewodnika i uczestnicy projektu:

Liliana Babilas

Agnieszka Zaik

Mirostaw Szweda

Patrycja Rusin

Rafał Chwastek

Ewa Hoła

Danuta Wiosna

DEFINICJA PRZEMOCY

„Przemoc” jest pojęciem ciągle rozwijanym. Szybko zmienia swoją konotację i denotację we współczesnym świecie, wyznaczając kierunki poszukiwań definicyjnych, w których próbuje się uchwycić: kształt, dynamikę oraz skutki przemocy. Przystępując do rozważań na temat przemocy, należy zacząć od wyjaśnienia terminu „przemoc”. Ogólnie, wąskie ujęcie sprowadza przemoc, podobnie jak w użyciu potocznym, do kategorii agresji fizycznej, natomiast w znaczeniu szerokim rozciąga się na dalsze kategorie agresji, tzw. psychicznej, przejawiającej się w werbalnych i fizycznych formach o cechach przymusu i ograniczania wolności(1) . Termin ten można też tłumaczyć na wiele sposobów, m.in. jako: brutalność, okrucieństwo, opresyjność, przestępczość. Pierwotnie „przemocą” określano nadużycie siły przez człowieka wobec drugiej osoby. Obecnie przyjmuje się, że (...) przemoc to takie zachowanie jednostki lub grupy, w wyniku którego inne osoby ponoszą uszczerbek na ciele lub w zakresie funkcji psychicznych(2) . Odnosząc się do słownikowych definicji: w Słowniku frazeologicznym języka polskiego „przemoc” oznacza gwałt, przewagę z użyciem siły fizycznej wbrew czyjejś woli(3), zaś w Słowniku języka polskiego „przemoc” definiowana jest jako fizyczna przewaga wykorzystywana do czynów bezprawnych dokonywanych na kimś, narzucona bezprawnie władza, panowanie(4) . Natomiast w Słowniku socjologicznym zjawisko to jest definiowane jako „jeden z głównych obok groźby, środków przymusu, który polega na użyciu siły fizycznej przez jednostkę czy grupę często wbrew obowiązującemu prawu, w celu zmuszenia jakiejś osoby czy członków grupy do określonego działania, czy też umożliwienia podjęcia działań lub do zaprzestania wykonywania czynności już rozpoczętej, także bezprawne narzucenie władzy”(5)

Litatura:

1. Dąbrowska-Bąk M., Przemoc w szkole, Ośrodek Wydawnictw Naukowych, Poznań 1995.
2. Papież J., Płukis A., Przemoc dzieci i młodzieży w perspektywie polskiej transformacji, Wyd. A. Marszałek, Toruń 2001, s. 49.
3. Skorupka S., Słownik frazeologiczny języka polskiego, Wiedza Powszechna, t.1, Warszawa 1974, s. 764.
4. Szymczak M., Słownik języka polskiego, t. 2, PWN, Warszawa 1998, s. 941.
5. Olechnicki K., Załęcki P., Słownik socjologiczny, Wyd. GRAFFITI-BC, Toruń 1997, s. 167.

Definicje słownikowe stanowią punkt wyjścia do analiz bardziej szczegółowych. Odzwierciedlają one najogólniejsze tendencje definicyjne właściwe dla danego języka (Słownik języka polskiego), jego semantyki i pragmatyki. To powiązanie z użyciem terminu w określonej przestrzeni społecznej uniemożliwia uwzględnienie bardziej specyficznych znaczeń. W przemocy cierpienie, zaszkodzenie, czy zadawanie bólu psychicznego jest najczęściej sposobem osiągnięcia celu, na przykład wymuszenia pożądanego zachowań.

Zjawisko to określa się także jako zespół atakujących, nadzorujących i kontrolujących zachowań, obejmujących przemoc fizyczną, psychiczną i seksualną. Jest to spójna całość, ciąg zachowań o charakterze zamierzonym i instrumentalnym, których celem jest zniewolenie ofiary, wyeliminowanie jej suwerennych myśli i działań, podporządkowanie jej żądaniom i potrzebom sprawcy.

RODZAJE PRZEMOCY

- **Fizyczna - naruszanie nietykalności fizycznej.** Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz - tzw. "policzek", przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów, itp.;
- **Psychiczna - naruszenie godności osobistej.** Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby np.: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie, itp.;
Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia.
- **Seksualna - naruszenie intymności.** Przemoc seksualna polega na zmuszanie osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Np.: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, itp.;
- **Ekonomiczna - naruszenie własności.** Przemoc ekonomiczna wiąże się celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek "na wspólne konto", sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów, itp.
- **Zaniedbanie - naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.** Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nie dawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nie udzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka, itp.;

• **FORMY I SKUTKI PRZEMOCY**

Rodzaje przemocy	Formy przemocy	Skutki przemocy
PRZEMOC FIZYCZNA	szarpanie, kopanie popychanie, obezwładnianie, duszenie, odpychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, bicie otwartą ręką, pięściami, różnymi przedmiotami, przypalanie papierosem, topienie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, itp.	bezpośrednie: uszkodzenia ciała - urazy, rany, złamania, stłuczenia, zadrapania, siniaki, poparzenia; następujące skutki: choroby w wyniku powikłań i stresu, zespół stresu pourazowego, życie w chronicznym stresie, poczuciu zagrożenia, strachu, lęku, napady paniki, bezsenność, zaburzenia psychosomatyczne, itp.;
PRZEMOC PSYCHICZNA	wyśmiewanie opinii, poglądów, przekonań, religii, pochodzenia, narzucanie swojego zdania, poglądów, stałe ocenianie, krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i o podporządkowania, ograniczanie snu, pożywienia i schronienia, wyzywanie, używanie wulgarnych epitetów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, itp.	zniszczenie poczucia mocy sprawczej ofiary, jej poczucia własnej wartości i godności, uniemożliwienie podjęcia jakichkolwiek działań niezgodnych z zasadą posłuszeństwa, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu oraz wyrobienie przekonania o daremności jego stawiania, odizolowanie od zewnętrznych źródeł wsparcia, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, stały strach i utrata nadziei, choroby psychosomatyczne, ciągły stres, zaburzenia snu, itp.
PRZEMOC SEKSUALNA	gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych,	obrażenia fizyczne, ból i cierpienie, obniżona samoocena i poczucie własnej wartości, utrata

**PRZEMOC
EKONOMICZNA**

zmuszanie do seksu
z osobami trzecimi, sadyzm
w pożyciu, wyśmiewanie
wyglądu, ciała i krytyka
zachowań seksualnych, itp.

Okradanie, zabieranie
pieniędzy, nie łożenie na
utrzymanie,
uniemożliwianie podjęcia
pracy zarobkowej,
niezaspokajanie
podstawowych,
materialnych potrzeb
rodziny, szantażowanie,
zaciąganie długów
i kredytów bez zgody
współmałżonka, zmuszanie
do pożyczek,
uniemożliwianie korzystania
z pomieszczeń niezbędnych
do zaspakajania potrzeb
(kuchnia, łazienka) itp.

poczucia atrakcyjności
i godności, zaburzenia
seksualne, oziębłość,
zamknięcie się /lęk, strach,
unikanie seksu/, uogólniona
niechęć i obawa do
przedstawicieli płci sprawcy
przemocy, itp.

całkowita zależność
finansowa od partnera,
niezaspokojenie
podstawowych potrzeb
życiowych, bieda,
zniszczenie poczucia własnej
godności i wartości,
znalezienie się bez środków
do

Literatura:

1. Brańska Zofia, Szymański Mirosław Stanisław, (red.), Agresja i przemoc we współczesnym świecie. T.2. Agresja i przemoc w instytucjach wychowawczych/ Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej (Kraków). -Kraków : Oficyna Wydawnicza Text, 1998,
2. Dymek-Balcerek Krystyna, (red.), Patologie zachowań społecznych : rzeczywistość przełomu wieków XX i XXI : rodzina dysfunkcyjna, przemoc/ Radom : Politechnika Radomska, 2000

PRZYCZYNY POWSTAWANIA PRZEMOCY

Powody podejmowania rówieśniczych zachowań agresywnych określają zarówno czynniki indywidualne, jak i środowiskowe. Indywidualne tkwią w dziecku, które podejmuje zachowania agresywne – w składowych jego rozwijającej się osobowości. Mogą być przejawem jego trudności rozwojowych lub elementem pojawiających się zaburzeń.

Okres bycia nastolatkiem obejmuje kolejne etapy rozwojowe związane z uczestnictwem w grupach rówieśniczych, rozwojem emocjonalnym, opanowaniem społecznej roli związanej z płcią. Jeśli więc postawy młodego człowieka wobec rówieśników przybierają postać przemocy rówieśniczej, można określić je jako zachowania z poziomu zaburzeń w rozwoju społecznym. Z perspektywy norm społecznych są to zachowanie antyspołeczne.

Motywacją do podejmowania takich zachowań mogą być konieczne do zaspokojenia potrzeby rozwojowe: odczuwania atrakcyjności i akceptacji w grupie oraz przynależności. W przypadku sprawcy przemocy rówieśniczej są one realizowane nieprawidłowo, poprzez przeniesienie agresji na rówieśnika.

Czynniki tkwiące w środowisku wychowawczym mogą dotyczyć zarówno warunków domowych, jak i szkolnych. Jeśli w rodzinie dziecko obserwuje zachowania agresywne, może zachowywać się podobnie w środowisku rówieśniczym. Środowiska szkolne i instytucjonalne, w których dochodzi do przemocy, przymusu lub ignorowania i jednocześnie przyzwalania na antyspołeczne zachowania dzieci i młodzieży, także mogą podtrzymywać taki sposób formułowania się relacji rówieśniczych.

GRUPA, A PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

Przemoc rówieśnicza jest najczęściej realizowana w grupie lub – określając precyzyjniej – na tle grupy. Tam właśnie najczęściej dokonuje się prezentacja aktów przemocy i ten element wskazuje bezpośrednio na motywy sprawcy. Jeśli młody człowiek stosuje przemoc, dokonuje tego w grupie, prawdopodobnie jego zachowania są związane z potrzebą zwrócenia na siebie uwagi rówieśników. Bywa tak, że sprawca stara się, by przemoc nie była widoczna w grupie, dlatego wymierza ją tylko w jedną osobę. Wykorzystuje sytuację – pozostaje sam na sam z ofiarą i znęca się nad nią. Taki sposób funkcjonowania sprawcy utrudnia diagnozę psychopedagogiczną, wiele ofiar nie umie przecież właściwie nazwać metod działania swojego prześladowcy. Można przypuszczać, że opis metod stosowanych przez sprawcę jest wstępem do określenia indywidualnych składowych zaburzeń w rozwoju jego osobowości. Zachowania o charakterze bullyingu mogą mieć postać przemocy psychicznej, fizycznej lub seksualnej. Mogą być to oczywiście mieszane formy kilku kategorii agresji.

Treść aktów przemocy psychicznej dotyczy najczęściej ważnych aspektów funkcjonowania zarówno ofiary, jak i sprawcy. Przemoc psychiczna przybiera postać wyśmiewania, wyszydzania, używania wyzwisk w stosunku do ofiary. Sprawca wyśmiewa wygląd zewnętrzny ofiary, deprecjonuje jej sposób bycia, cechy charakteru, relacje z rówieśnikami i nauczycielami. Najczęściej takie zachowania zdarzają się na forum grupy, ponieważ sprawca korzysta z „widowni”, by zyskać dla siebie uwagę wszystkich

Przemoc fizyczna to całe spektrum zachowań z użyciem siły fizycznej – począwszy od zastawiania czy utrudniania przejścia, zabierania przedmiotów należących do ofiary, aż po poszturchiwanie, popychanie, szarpanie, bicie. Tej formie zawsze towarzyszy przemoc psychiczna – ofiara jednocześnie jest poniżana poprzez doznawanie takich cierpień. Przemoc seksualna to wszelkie ośmieszające, upokarzające komentarze dotyczące zewnętrznych cech płciowych, zachowania seksualne polegające na dotykaniu miejsc intymnych (piersi, okolic narządów płciowych), zmuszanie do dotykania lub kontaktu seksualnego.

KONSEKWENCJE PRZEMOCY – CZYLI O TYM, CZEGO DOŚWIADCZAJĄ AGRESOR, OFIARA I ŚWIADEK

Kiedy zajmujemy się przemocą w szkole, najczęściej myślimy o szkodach ponoszonych przez ofiary. **Konsekwencje przemocy** ponoszą jednak wszyscy uczestnicy tych sytuacji. W zespole klasowym często rzuca nam się w oczy ofiara i sprawca, bądź kilku sprawców agresywnych zachowań. Często zapominamy o pozostałych uczniach, którzy uczestniczą w sytuacji przemocy jako świadkowie. Zwykle jest to około dwudziestu osób.

Długotrwałe pozostawanie w kręgu destrukcyjnego oddziaływania przemocy wiąże się z przeżywaniem bardzo silnych i trudnych emocji, które mają wpływ na sposób myślenia o sobie ofiar, świadków i sprawców oraz na ich relacje z otoczeniem. Groźne jest to, że skutki psychologiczne pozostawania w relacji opartej na przemocy obserwujemy jeszcze po wielu latach od jej zakończenia.

Przemoc rówieśnicza, stanowi jedno z największych zagrożeń dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Jest również przyczyną urazów fizycznych i może prowadzić do śmierci. Przemoc ze strony rówieśników jest uznawana za najpoważniejszy czynnik ryzyka związany ze szkołą, wpływający na rozwój różnorodnych problemów w obszarze zdrowia psychicznego i jego zaburzeń.

Problemy i zaburzenia u dzieci spowodowane przemocą rówieśniczą to między innymi: uszkodzenia ciała, zaburzenia lękowe, fobia szkolna, znaczne obniżenie samooceny i poczucia własnej wartości, depresje, próby samobójcze i samobójstwa, zaburzenia psychosomatyczne, używanie środków psychoaktywnych, pogorszenie osiągnięć w nauce, częste zwolnienia lekarskie i wagary.

Przemoc generuje bardzo poważne problemy. Dlatego tak ważna jest profilaktyka przemocy i agresji, świadomość nauczycieli, wychowawców, jak również uczniów, na temat występowania zjawiska przemocy, umiejętność rozpoznawania i rozróżniania agresji od przemocy oraz wiedza na temat konsekwencji, jakie powoduje przemoc u sprawców, świadków i ofiar.

W szkole spotykamy się takimi formami agresji i przemocy jak: przemoc fizyczna, werbalna, relacyjna i cyberprzemoc. Przemoc fizyczna to bicie, kopanie, plucie, popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, podstawianie nogi, zabieranie przedmiotów i niszczenie własności. Przemoc werbalna, czyli słowna, to: dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, przeszkadzanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek, pokazywanie nieprzyzwoitych gestów itp. Przemocą relacyjną natomiast określamy przemoc stosowaną bez fizycznego kontaktu, która polega na wykluczaniu ofiary z grupy, izolowaniu, pomijaniu czy nieodzywaniu się. Cyberprzemoc polega na używaniu nowych technologii do sprawienia komuś cierpienia. Ujawnia się ona m.in. wysyłaniem obraźliwych wiadomości SMS czy e-maili, umieszczanie w Internecie filmów i zdjęć ośmieszających koleżankę czy kolegę. Należy również pamiętać, że agresja i przemoc mogą być stosowane bezpośrednio, gdy uczniowie sami są ich sprawcami, lub pośrednio, gdy nakłaniają do takich działań kolegów.

Skutki przemocy obserwowane u ofiar przemocy to m.in.: dotkliwie poczucie poniżenia i upokorzenie, lęk, rozpacz i smutek, poczucie osamotnienia, bezsilność czy bezradność. Ofiary wstydzą się tego, co je spotkało i czują się winne, że nie potrafiły odeprzeć ataków. Równocześnie może towarzyszyć im ogromna złość, żal i nienawiść do sprawców, ale również do świadków, którzy nie reagowali i nie pomagali. Przeżywanie takich emocji wpływa negatywnie na koncentrację i w rezultacie na wyniki w nauce. Ofiary myślą o sobie najczęściej negatywnie, np: „jestem do niczego”, „sam jestem sobie winny”. Otoczenie postrzegają bardzo

często jako wrogie i obojętne myśląc: „wszyscy są przeciwko mnie”, „nikogo nie obchodzę”. Takie wyobrażenia o sobie i o otoczeniu utrwalają się i mają wpływ na zachowanie ofiar i ich relacje z otoczeniem w całym późniejszym życiu. **Długofalowe skutki doświadczania przemocy to:** obniżona samoocena, zaburzenia somatyczne, trwałe urazy psychiczne, zaniżone poczucie własnej wartości oraz problemy społeczne, takie jak trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji oraz częste myśli samobójcze.

Przemoc jest zagrożeniem dla zdrowia fizycznego i psychicznego ofiar, ale również destrukcyjnie wpływa na jej sprawców. W procesie przemocy szkolnej jej sprawcy doraźnie osiągają korzyści psychologiczne i społeczne. Za pomocą swoich zachowań odreagowują napięcia z sytuacji pozaszkolnych, dzięki czemu doznają ulgi. Zdobywanie i utrzymanie wiodącej pozycji w grupie pozwala im odczuwać zadowolenie i satysfakcję. Wejście w rolę sprawcy przemocy utrudnia jednak budowanie głębokich relacji z kolegami oraz zdobywanie umiejętności psychologicznych i społecznych, potrzebnych do prawidłowego i satysfakcjonującego funkcjonowania w społeczeństwie. Agresor krzywdzi innych i powoduje występowanie u ofiar chęci odwetu. Sprawca często usprawiedliwia swoje zachowanie myśląc: „wszyscy tak robią”, „przecież nie robię nic złego.”. O ofierze myśli: „sama jest sobie winna”, „zasłużyła na to”, o świadkach zaś: „skoro nie reagują, to chyba wszystko jest w porządku”, „nic mi nie zrobią, bo się boją”. Zachowania agresywne są oceniane jako poważne, ryzykowne zachowania zdrowotne, które często współwystępują z innymi zachowaniami problemowymi (używaniem alkoholu czy narkotyków), a w wielu przypadkach prowadzą do działań przestępczych.

Świadkowie przemocy mogą czuć się bezsilni i zastraszeni, mogą przeżywać niepokój i dezorientację. Natomiast gdy po latach dopiero dowiadują się o dramatycznych dla ofiary konsekwencjach przemocy rówieśniczej, odczuwają poczucie winy, niezadowolenie i mają pretensje do siebie, że nie reagowali na przemoc. Świadkowie uczą się milczeć, odwracać wzrok, uczą się bezradności. W przyszłości ciężiej jest im reagować w trudnych sytuacjach, kształtuje się więc bierna postawa wobec życiowych trudności. Długotrwałym skutkiem bycia świadkiem przemocy może być obniżenie poczucia odpowiedzialności, nieumiejętność współpracy oraz trudności w rozwiązywaniu konfliktów.

Negatywne konsekwencje pozostawiania w sytuacji przemocy dotyczą zarówno ofiar, jak i sprawców oraz świadków. Zamiast radzić sobie z konsekwencjami przemocy, lepiej jest jej skutecznie przeciwdziałać. Dlatego tak ważne jest szerzenie wiedzy na temat agresji i przemocy, ich przyczyn oraz skutków i sposobów reagowania i przeciwstawiania się tym działaniom.

SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW W SZKOLE.

W rozwiązywaniu konfliktów występujących w szkole na uwagę zasługują metody z wykorzystaniem dialogu. Najczęściej wymieniane są: **negocjacje i mediacje**. Różnica pomiędzy nimi polega na tym, że w negocjacjach strony bezpośrednio prowadzą rozmowy pomiędzy sobą w celu wypracowania rozwiązania, podczas gdy mediacje są procesem, w którym fachowo przygotowana osoba pomaga stronom rozwiązać konflikt. Obie metody można stosować w rozwiązywaniu konfliktów w szkole. Ta grupa metod jest najbliższa humanistycznemu podejściu radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Ich charakterystyczną cechą jest prowadzenie dialogu między osobami zaangażowanymi w konflikt, a więc aktywny udział stron w dochodzeniu do jego rozwiązania.

1. Umiejętności konstruktywnego rozwiązywania i zapobiegania konfliktom.

Najważniejszą rzeczą w rozwiązywaniu konfliktów wydaje się być umiejętność prawidłowego komunikowania się z ludźmi. Warto więc, aby nauczyciele i uczniowie znali zasady takiego porozumiewania się. Możemy wyróżnić następujące zasady prawidłowego porozumiewania się:

1. Słuchaj uważnie tego, co mówi druga osoba.
2. Staraj się zrozumieć, co znaczą dla niej jej słowa, co ona przeżywa.
3. Nie wykorzystuj czasu wypowiedzi partnera do przygotowania własnej wypowiedzi.
4. Mów „ja”, zamiast używać słów „ty”, „oni”, „ludzie”.
5. Unikaj zadawania pytań do czasu, kiedy naprawdę potrzebujesz informacji.
6. Unikaj niedoceniań (lekceważenia) drugiej osoby lub samego siebie.
7. Nie wyręczaj np. mówieniem za kogoś. Jest to niedoceniańie drugiej osoby.
8. Unikaj interpretowania zachowań drugiej osoby.
9. Unikaj przesadnych określeń, takich jak: „zawsze”, „nigdy”.
10. Unikaj określeń obniżających pewność wypowiedzi, takich jak: „może”, „być może”.
11. Reaguj na nieadekwatne wypowiedzi innych osób.
12. Bierz odpowiedzialność za to, co czujesz, myślisz, jak się zachowujesz.

W szkole często przy rozwiązywaniu konfliktów między uczniami stosujemy tzw. sprawiedliwość karzącą, czyli koncentrujemy się na ukaraniu sprawcy, a nie na rozwiązaniu konfliktu, czy naprawieniu powstałej szkody, straty. Najczęściej popełniane błędy przez nauczycieli w trakcie rozwiązywania konfliktów między uczniami:

- prowadzenie śledztwa i wyjaśnianie, kto zaczął (czasami nie jesteśmy w stanie ustalić kto zaczął, co zrobił, każda ze stron przedstawia swoją wersję wydarzeń, ma swoich świadków),
- zajmowanie stanowiska np. po stronie ucznia, który płacze,
- krzyk,
- brak cierpliwości,
- generalizowanie (ty zawsze, jak zwykle),
- ocenianie, osądzanie, krytykowanie,
- pocieszanie, litowanie się,
- grożenie, moralizowanie,
- odwracanie uwagi od problemu,
- podawanie rozwiązania, np. przeproście się i po sprawie.

Przy rozwiązywaniu konfliktów między uczniami proponuje się stosowanie sprawiedliwości naprawczej, mediacje, w czasie których również zaczynamy od pytania, co się stało - ale szukając na nie odpowiedzi, dążymy do poznania różnych punktów widzenia na

zaistniałą sytuację i ustaleniu tego kto ucierpiał, komu stała się krzywda i jak można to naprawić. Po ustaleniu faktów, obie strony zastanawiają się, jak to naprawić, jakie znaleźć rozwiązanie. Zadaniem nauczyciela jest wysłuchanie obu stron, pomoc w szukaniu rozwiązania konfliktu i dopilnowanie, żeby wyrządzona szkoda została naprawiona.

Przy rozwiązywaniu konfliktu ważne jest:

- słuchanie dwóch stron,
- bezstronność, nie sprzyjamy żadnej ze stron, nie zajmujemy stanowiska,
- stosujemy aktywne słuchanie, czyli utrzymujemy kontakt wzrokowy ze stronami konfliktu w zależności, która strona mówi,
- parafrazujemy, dopytujemy, odzwierciedlamy uczucia,
- dowartościujemy, np. to, co mówisz jest ważne,
- porządkujemy, np. do tej pory ustaliliśmy, że...,
- zadajemy pytanie: „Jak chcielibyście zakończyć konflikt?”
- pytamy, jakie są oczekiwania wobec strony przeciwnej,
- zachowujemy neutralność- nie narzucamy rozwiązania sytuacji, akceptujemy przyjęte rozwiązania i pomagamy zastanowić się, czy przyjęte rozwiązania są wykonalne,
- pytamy obie strony konfliktu, co sądzą o sposobie jego zakończenia,
- jeżeli strony chcą się przeprosić, warto spytać jak rozumieją słowo ”przepraszam”,
- jesteśmy strażnikami „dobrego przeproszania”, ważne, żeby przeproszanie było autentyczne,
- obserwujemy strony konfliktu, jeżeli widzimy, że między uczniami jest napięcie, to dopytujemy bez zniecierpliwienia: ”Co jeszcze jest do wyjaśnienia?”
- jeżeli nie mamy czasu pytamy: ” Czy możemy z tym poczekać np. do jutra?”
- jeżeli mamy czas i emocje „opadły”, pytamy uczniów, jak inaczej mogli się zachować, żeby do konfliktu nie doszło.

Szkola to miejsce, w którym konflikty są powszechne, nie ma dnia, żeby nie doszło do konfliktu między uczniami i zadaniem dorosłych jest nauczenie nieagresywnych sposobów rozwiązywania konfliktów.

2. Jak przeciwdziałać przemocy w klasie?

Możemy wyróżnić następujące czynniki przeciwdziałające powstawaniu konfliktów:

- tworzenie jasnych jednoznacznych reguł, norm, zasad zachowania, przyjętych przez całą społeczność szkolną,
- sprawiedliwe traktowanie uczniów,
- stosowanie systemu wzmocnień zachowań pozytywnych i konsekwencji w przypadku niewłaściwego zachowania,
- rozumienie potrzeb uczniów związanych z ich etapem rozwoju,
- zapoznanie uczniów i nauczycieli ze sposobami radzenia sobie z konfliktem.

Przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród uczniów powinno zaczynać się od pierwszych dni pobytu dzieci w szkole. Takie działania muszą być szczegółowo zaplanowane i opierać się na rzetelnej wiedzy o zjawisku oraz obserwacjach życia klasy.

W **planowaniu działań** przyda się szczególnie:

- świadomość własnej roli w budowaniu klimatu klasowego,
- wiedza na temat znaczenia norm w życiu klasy oraz sposobów przekazywania ich dzieciom,

- umiejętność reagowania na różnorodne sytuacje agresji i przemocy wśród dzieci.

Można wyróżnić **kilka istotnych cech postawy wychowawcy**, sprzyjających zapobieganiu agresji i przemocy w klasie:

- jasne przekazywanie norm,
- brak akceptacji dla zachowań agresywnych i przemocowych,
- sprawiedliwość,
- pozytywne wzmocnienia,
- modelowanie pozytywnych zachowań,
- cierpliwość.

Nauczyciel może również zawrzeć z uczniami/klasą **kontrakt**, czyli pisemną umowę zawierającą:

- zakres zobowiązań ucznia,
- informację o konsekwencjach, jakie grożą za złamanie ustaleń,
- termin spotkania z oceniającym stopień wypełniania umowy,
- podpis ucznia i wychowawcy.

Literatura:

1. Gasik H., *Metody rozwiązywania sytuacji konfliktowych w szkole*, ORE – Ośrodek Rozwoju Edukacji.
2. Program „*Interwencja Edukacyjna – Bliżej*” - Uniwersytet SWPS.
3. Sztumski J. (1987) *Konflikt społeczny*, Wyd. UŚ, Katowice.
4. *Trudne przypadki w pracy pedagoga – skuteczne wsparcie i praktyczne narzędzia*, wyd. Forum.

METODY DRAMY

DRAMA jest metodą nauczania i wychowania sprzyjającą wszechstronnemu rozwojowi uczniów i przygotowującą ich do odgrywania ról społecznych w zmieniającej się rzeczywistości. Wydobywa najbardziej pożądane cechy osobowości człowieka. Rozwija samodzielność w myśleniu i kreatywność zarówno uczniów, jak i prowadzącego zajęcia. Ważną zaletą tej metody jest rozwijanie umiejętności komunikowania się osób, pobudzanie aktywności emocjonalnej, zdobywanie wiedzy poprzez własne doświadczenie.

Cele dramy:

- cel wychowawczy –kształtowanie prawidłowych zachowań wśród uczniów, zmienianie ich sposobu myślenia, przygotowanie do pełnienia przyszłych ról społecznych, rozbudzenie wrażliwości moralnej i estetyczna, tolerancji i rozumienia empatycznego;
- cel terapeutyczny – eliminowanie kompleksów i nieśmiałości, likwidowanie lęków, wyzwalamie wiary we własne siły;
- cel kreatywny – rozwijanie uzdolnień i zainteresowań, myślenia i wyobraźni, zwiększanie świadomości artystycznej, zdolności tworzenia;
- cel komunikacyjny – rozwijanie umiejętności komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, kształtowanie umiejętności słuchania drugiej osoby;
- cel integrujący – integracja zespołu klasowego i zacieśnianie więzi koleżeńskich.

Metoda dramy polega na odgrywaniu różnych ról. Wykorzystuje ona spontaniczność, naturalną chęć aktywnego działania i zabawy. Dziecko musi wczuć się w postać, działać. Drama przeciwstawiana jest tradycyjnym metodom edukacyjnym takim jak metoda pracy teatru szkolnego oraz tradycyjnej metodzie inscenizacji tekstów literackich. Nauczyciel dając dziecku do ręki gotowy tekst i egzekwując jego pamięciowe opanowanie i odegranie, uczy go sztuki udawania. Dziecko zatracza w takiej sytuacji własną osobowość, staje się w narzuconej roli kimś innym. Uczestnicy dramy działają bez scenariusza. Nauczyciel stymuluje i proponuje działania, ale dzieci samodzielnie reagują zgodnie z własnym przekonaniem, interpretacją oraz poglądami. Dostarczając dziecku odpowiednich przeżyć uczy się je właściwych reakcji wobec napotkanych w życiu trudności.

W prowadzeniu zajęć metodą dramy istotne jest właściwe ich zaplanowanie. Na początku nauczyciel musi precyzyjnie określić cel dramy. Następnie wyznaczyć miejsce akcji, sytuację wyjściową oraz techniki, które będą wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą. Musi wyznaczyć także role dla siebie i uczniów. Mimo to nie może on dokładnie zaplanować drogi,

która doprowadzi do realizacji założonego celu. Ta droga zależy wyłącznie od uczestników dramy, od tego jakie posiadają umiejętności i doświadczenia. Nauczyciel nie może narzucać dzieciom sposobów realizacji zadań. Pomaga im jedynie rozwijać i wzbogacać ich własne kompetencje. W tym celu ma do dyspozycji wiele technik i strategii dramowych, rozumianych jako metoda pracy w dramie i jako środek umożliwiający uczestnikom uczenie się w sposób autentyczny. Należą do nich:

- odgrywanie ról;
- rozmowa;
- wywiad;
- etiuda pantomimiczna;
- improwizacja;
- inscenizacja;
- rzeźba i jej warianty;
- obraz, żywy obraz, obraz bez ruchu, stop-klatka;
- film i jego rodzaje;
- rysunek;
- zabawy;

Drama ze względu na swoje walory i nieograniczone możliwości pomaga w realizacji wielu czynności i zadań wychowawczych. Dzięki ćwiczeniom sprawności komunikacyjnych uczniowie stają się otwarci w kontaktach z innymi ludźmi. Nabywają umiejętności właściwego reagowania w sytuacjach trudnych, stresujących. Uczą się rozwiązywanie konfliktów w sposób akceptowany społecznie.

Literatura:

1. <http://www.cwro.edu.pl/1152,drama+jako+metoda+nauczania+i+wychowania+wykorzystywana+w+pracy+z+dzieckiem>
2. <http://www.edukacja.edux.pl/p-17603-ogolny-zarys-dramy-w-edukacji.php>
3. <https://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU0237>