

Moduł 5. Nauka społeczno-emocjonalna (SEL) w zapobieganiu znęcaniu się

W tym module omówiono, jak nauka społeczno-emocjonalna (SEL) i kreatywne metody edukacyjne mogą być skutecznie włączane do strategii zapobiegania nękanii. Poprzez ustrukturyzowane plany lekcji, techniki rozwiązywania konfliktów i innowacyjne podejścia, takie jak kreatywna drama i biblioterapia, nauczyciele mogą rozwijać empatię, umiejętności komunikacyjne i inteligencję emocjonalną wśród uczniów.



**Co-funded by
the European Union**

Zrozumienie uczenia się społeczno-emocjonalnego (SEL)

Najnowsze badania z zakresu psychologii edukacyjnej podkreślają znaczenie wdrażania programów edukacji społeczno-emocjonalnej (SEL) w szkołach jako kluczowego środka zapobiegania nękaniu. SEL koncentruje się na rozwijaniu umiejętności interakcji społecznych, aby zmniejszyć narażenie uczniów na nękanie, wspierać budowanie przyjaźni i relacji z rówieśnikami, a tym samym łagodzić długoterminowe negatywne skutki nękania.

Samoświadomość

Zdolność rozpoznawania i rozumienia własnych emocji, czynników wyzwalających oraz ich wpływu na myśli i zachowania.

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

Dokonywanie konstruktywnych wyborów dotyczących zachowań osobistych i interakcji społecznych w oparciu o standardy etyczne, bezpieczeństwo i normy społeczne.

Programy SEL odniosły znaczący sukces w ograniczaniu zachowań związanych z nękaniem poprzez oddziaływanie na leżące u ich podstaw czynniki społeczne i emocjonalne, które przyczyniają się do agresji. Ucząc uczniów rozumienia i radzenia sobie z emocjami, uwzględniania perspektywy innych i budowania zdrowych relacji, SEL tworzy fundamenty pozytywnego klimatu szkolnego, w którym ryzyko wystąpienia nękania jest mniejsze.

W przypadku potencjalnych sprawców prześladowań SEL pomaga rozwinąć empatię i umiejętności samoregulacji, które zmniejszają agresywne tendencje.

W przypadku potencjalnych ofiar SEL rozwija asertywność, odporność i umiejętności społeczne, które mogą pomóc im unikać sytuacji związanych z zastraszaniem lub skutecznie na nie reagować.



Samorządność

Zdolność do panowania nad emocjami i impulsami oraz do ich przekierowywania, a także zachowania samokontroli w trudnych sytuacjach.

Świadomość społeczna

Zrozumienie perspektyw innych osób i empatia wobec osób z różnych środowisk i kultur.

Umiejętności relacyjne

Nawiązywanie i podtrzymywanie zdrowych relacji poprzez skuteczną komunikację, współpracę i rozwiązywanie konfliktów.

Budowanie empatii:

plan lekcji

Empatia jest podstawą skutecznego zapobiegania znęcaniu się. Ten plan lekcji przedstawia ustrukturyzowane podejście do rozwijania empatii u uczniów.

Cele edukacyjne

- Zrozumieć koncepcję empatii i jej rolę w budowaniu pozytywnych relacji
- Praktykuj przyjmowanie perspektywy, aby rozpoznawać i szanować emocje i punkty widzenia innych
- Rozwijaj umiejętności wspólnego rozwiązywania problemów, uwzględniające empatyczną komunikację

Potrzebne materiały

- Projektor lub tablica do celów wizualnych
- Szablony „Mapy empatii” (po jednym na grupę)
- Karty scenariuszy przedstawiające sytuacje konfliktowe z życia realnego
- Markery i karteczki samoprzylepne
- Materiał na temat stwierdzeń „ja” i technik aktywnego słuchania



Empatia obejmuje zarówno zrozumienie poznawcze (rozpoznanie perspektywy innej osoby), jak i więź emocjonalną (odczuwanie tego, co czuje druga osoba). Badania pokazują, że uczniowie o wyższym poziomie empatii rzadziej angażują się w zachowania związane z przemocą i chętniej stają w obronie osób, które są ofiarami przemocy.

1 Rozgrzewka: „Poczuj to samo”

Uczniowie stoją w kręgu, a nauczyciel odczytuje stwierdzenia, takie jak: „Podnieś rękę, jeśli kiedykolwiek czułeś się pominięty”. Ta aktywność pomaga uczniom rozpoznać wspólne doświadczenia i uczucia.

2 Zrozumienie empatii

Zdefiniuj empatię i jej składniki: empatię poznawczą (rozumienie perspektywy innej osoby) i empatię emocjonalną (odczuwanie emocji innej osoby). Omów, jak empatia buduje zaufanie i łagodzi konflikty.

3 Przyjmowanie perspektywy za pomocą scenariuszy

Pracując w małych grupach, uczniowie wypełniają Mapy Empatii dla postaci występujących w sytuacjach konfliktowych, określając, co te osoby mogą czuć, myśleć, mówić i robić.

4 Aktywne słuchanie i wypowiedzi „ja”

Refleksja i zaangażowanieUczniowie uczą się i ćwiczą techniki aktywnego słuchania oraz komunikaty „ja” (np. „Czuję się sfrustrowany, gdy ktoś mi przerywa, ponieważ czuję się wtedy niesłyszany”).).

5 Refleksja i zaangażowanie

Uczniowie rozmawiają o tym, w jaki sposób empatia zmienia ich pogląd na konflikty i zobowiązują się do podjęcia konkretnych działań, aby praktykować empatię w życiu codziennym, tworząc w ten sposób „Ścianę zobowiązania do empatii”.

Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji: plan lekcji

Kiedy uczniowie potrafią jasno wyrażać siebie i aktywnie słuchać innych, są lepiej przygotowani do pokojowego rozwiązywania konfliktów i budowania pozytywnych relacji. Ten plan lekcji koncentruje się na rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, które wspierają środowisko wolne od znęcania się..

Gra w nieporozumienie

W tym ćwiczeniu rozgrzewkowym uczniowie pracują w parach, gdzie jeden opisuje prosty obraz, a drugi próbuje go narysować, opierając się wyłącznie na tym opisie. Opisujący nie może używać konkretnych nazw (np. „koło” lub „kwadrat”), lecz musi polegać na terminach ogólnych. Ćwiczenie to podkreśla wyzwania związane z jasną komunikacją i wagę precyzyjnego języka.

Techniki komunikacji współpracy

Lekcja wprowadza strategie komunikacji inkluzywnej i opartej na współpracy, w tym zadawanie pytań wyjaśniających, rozwijanie pomysłów, dzielenie się pomysłami i pozytywną mowę ciała. Uczniowie ćwiczą te techniki w małych grupach, stosując je w sytuacjach klasowych, takich jak projekty grupowe czy dyskusje..

Komunikacja empatyczna i bariery

Uczniowie dowiadują się, że komunikacja empatyczna polega na nawiązywaniu kontaktu z innymi poprzez zrozumienie i dzielenie się ich uczuciami, myślami i perspektywami. Do typowych barier w komunikacji empatycznej należą uprzedzenia, koncentracja na sobie, ograniczenia czasowe, postawa obronna i nieuwaga. Rozpoznanie tych barier to pierwszy krok do ich pokonania.

Scenariusze komunikacyjne do odgrywania ról

Uczniowie biorą udział w odgrywaniu ról opartych na trudnych scenariuszach, takich jak brak zaangażowania członka grupy w projekt lub spór o przywództwo. Ćwiczenia te ćwiczą stosowanie strategii komunikacyjnych w celu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Lekcja kończy się refleksją nad tym, jak skuteczna komunikacja buduje zaufanie i zrozumienie oraz jak te umiejętności można zastosować w sytuacjach z życia codziennego, aby zapobiegać nękanii. Uczniowie wyznaczają sobie osobiste cele komunikacyjne na dany tydzień, które są wyświetlane na tablicy „Cele komunikacyjne” jako wizualne przypomnienie o ich zaangażowaniu w doskonalenie umiejętności komunikacyjnych.

Rozwijając silne umiejętności komunikacyjne, uczniowie uczą się asertywnie wyrażać swoje potrzeby i granice, słuchać innych z empatią oraz rozwiązywać konflikty poprzez dialog, a nie agresję. Umiejętności te są kluczowe dla stworzenia środowiska klasowego, w którym ryzyko wystąpienia znęcania się jest mniejsze, a prawdopodobieństwo skutecznego przeciwdziałania jest większe.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej: plan lekcji

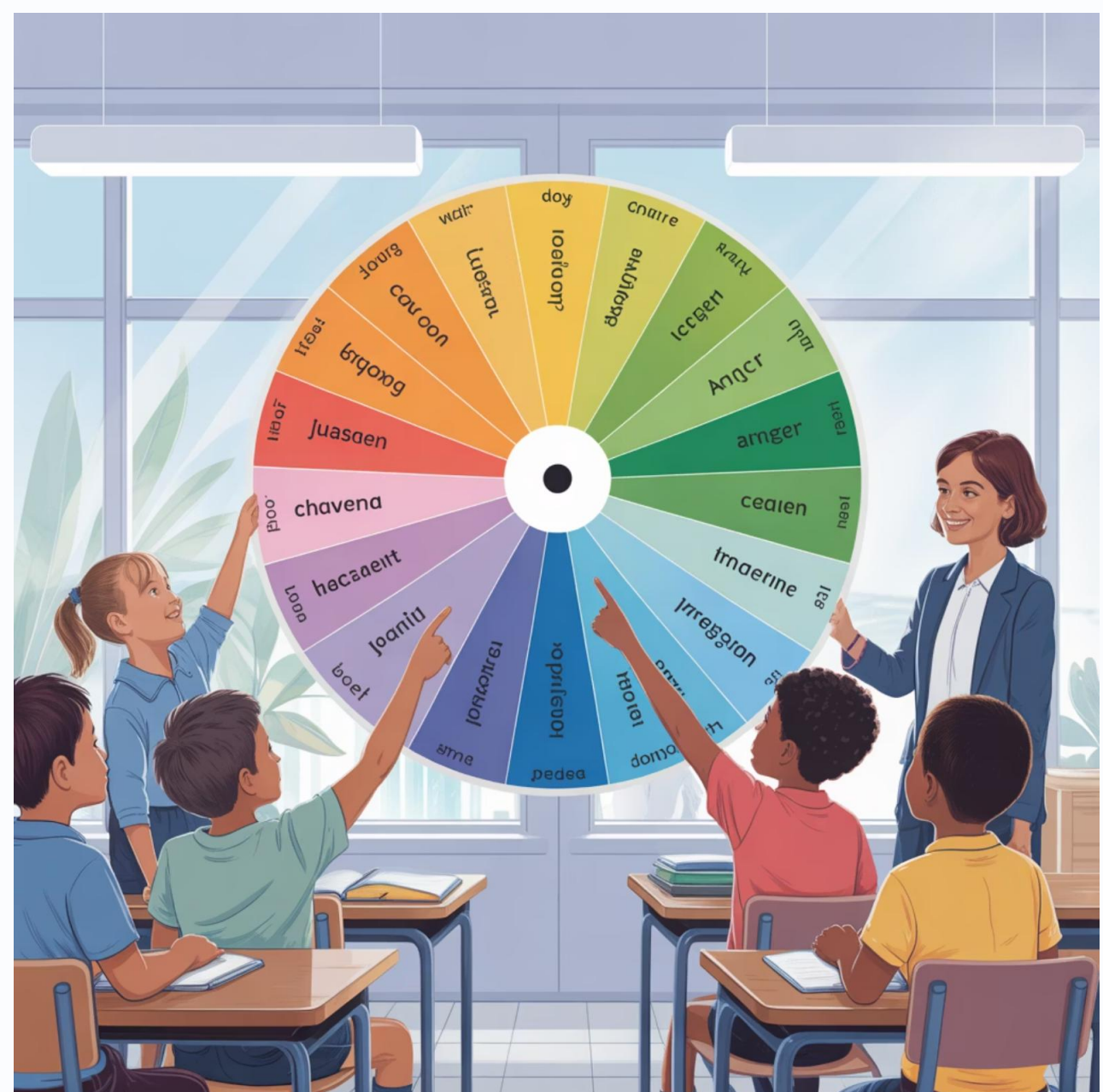
Uczniowie z dobrze rozwiniętą inteligencją emocjonalną potrafią lepiej rozumieć i zarządzać własnymi emocjami, rozpoznawać emocje innych osób oraz skutecznie poruszać się w interakcjach społecznych. Ten plan lekcji przedstawia ustrukturyzowane podejście do rozwijania inteligencji emocjonalnej u uczniów.

Cele edukacyjne

- Rozpoznawać i nazywać własne emocje oraz rozpoznawać emocje innych osób
- Zrozumieć wpływ emocji na podejmowanie decyzji, zachowanie i relacje
- Opracowywanie strategii skutecznego zarządzania emocjami i ich wyrażania

Potrzebne materiały

- Duże koło emocji (do wydrukowania lub narysowania na tablicy)
- Karty scenariuszy przedstawiające prawdziwe wyzwania emocjonalne
- Materiały informacyjne dotyczące strategii regulacji emocji
- Notatki samoprzylepne i markery



Lekcja obejmuje takie aktywności, jak „Kalambury emocji”, w których uczniowie odgrywają sceny przedstawiające emocje, które inni muszą odgadnąć, oraz „Ćwiczenie koła emocji”, w którym uczniowie identyfikują emocje, które mogą odczuwać w różnych sytuacjach.

Uczniowie uczą się i ćwiczą także techniki regulacji emocji, w tym głębokie oddychanie, pozytywny dialog wewnętrzny, robienie przerw, konstruktywne wyrażanie uczuć i przeformułowywanie sytuacji.

Poprzez odgrywanie ról, które wymagają zarządzania emocjami, uczniowie stosują te techniki w realistycznych sytuacjach, na przykład w kontaktach z członkiem zespołu, który nie angażuje się w projekt grupowy, lub w radzeniu sobie ze zdenerwowaniem związanym z wystąpieniem publicznym.

Lekcja kończy się ustaleniem przez uczniów osobistych celów w zakresie inteligencji emocjonalnej, co stanowi wizualne przypomnienie ich zaangażowania w rozwijanie tych ważnych umiejętności.

Strategie rozwiązywania konfliktów oparte na SEL

Strategie te opierają się na pięciu kluczowych obszarach umiejętności SEL: samoświadomości, świadomości społecznej, samokontroli i organizacji, odpowiedzialnym rozwiązywaniu problemów oraz zarządzaniu relacjami.



Krok 1: Uspokój się

Rozpoznawaj emocje i znajdź sposoby radzenia sobie z narastającymi emocjami. Ta umiejętność emocjonalna zapobiega wpadnięciu mózgu w tryb walki lub ucieczki, umożliwiając kreatywne i krytyczne rozwiązywanie problemów.



Krok 2: Unikaj poniżania

Kontroluj impulsy i unikaj wyzwisk, zarówno ze względu na przestrzeganie zasad, jak i szczerzy szacunek. Kiedy uczniowie czują więź ze sobą i swoimi emocjami, chętniej szanują siebie i innych.



Krok 3: Użyj wiadomości „ja”

Rozpoznawaj emocje, jasno je wyrażaj i czuj się bezpiecznie, dzieląc się swoimi prawdziwymi uczuciami. Wspierające środowisko w klasie jest niezbędne, aby uczniowie mogli nawiązać kontakt z emocjami i skutecznie je wyrażać..



Krok 4: Praktykuj aktywne słuchanie

Angażuj się szczerze w relacje z innymi poprzez szacunek, empatię i zrozumienie. Aktywne słuchanie sprzyja kreatywności i krytycznemu myśleniu, ułatwiając konstruktywne rozwiązywanie problemów.



Krok 5: Zbadaj rozwiązania

Skoncentruj się na autentycznych potrzebach i pielęgnuj empatię w bezpiecznym środowisku klasy. Bezpieczeństwo jest kluczowe dla rozwijania kreatywnego i krytycznego myślenia, umożliwiając uczniom burzę mózgów i poszukiwanie potencjalnych rozwiązań.



Krok 6: Zidentyfikuj skuteczne rozwiązania

Radź sobie z uczuciami niecierpliwości, frustracji, rozczarowania i strachu w trakcie całego procesu. Znalezienie rozwiązań, które zaspokoją potrzeby wszystkich, wymaga umiejętności społecznych, w tym wrażliwości na innych i skutecznej komunikacji..

W oparciu o teorie Rahima i Bonomy (1979) wyróżnia się pięć specyficznych stylów radzenia sobie z konfliktami, opartych na wymiarach troski o siebie i troski o innych:

Styl konfliktu	Opis	Przykład
Integrowanie	Duża troska o siebie i innych; obejmuje przejrzystość, wymianę informacji i uznawanie różnic w celu osiągnięcia skutecznego rozwiązania akceptowalnego dla obu stron.	Dwoje studentów, Sarah i Jack, współpracuje ze swoim nauczycielem, aby znaleźć rozwiązanie, w którym Sarah zajmuje się prezentacją, a Jack skupia się na integrowaniu swoich badań ze slajdami.
Uczynny	Niskie zainteresowanie sobą i wysokie zainteresowanie innymi; skupia się na minimalizowaniu różnic i podkreślaniu podobieństw, aby dostosować się do potrzeb drugiej strony.concerns.	Sophie zauważa, że Mia dłużej ćwiczyła solo i odsuwa się, by ją wesprzeć, mimo własnego rozczarowania.
Dominujący	Duże zainteresowanie sobą i małe zainteresowanie innymi; charakteryzuje się mentalnością wygrana-przegrana lub zachowaniem mającym na celu narzucenie swojej pozycji.	Jake nie chce dzielić się piłką podczas gry, skupiając się wyłącznie na wygranej i nie zwracając uwagi na radość innych.
Unikanie	Niski poziom troski o siebie i innych; wiąże się z wycofaniem, odwlekaniem odpowiedzialności lub unikaniem konfrontacji.	Ella i Chloe unikają się po nieporozumieniu, licząc, że problem zniknie bez konieczności zajmowania się nim.
Kompromis	Pośrednia troska o siebie i innych; wiąże się z wzajemnym daniem i braniem, w którym obie strony godzą się na coś, aby osiągnąć akceptowalne rozwiązanie.	Lucas i Ava zgadzają się dzielić czasem spędzonym przed komputerem, przy czym każdy z nich dostaje 10 minut na wykonanie swojej pracy.

Działania budujące zaufanie w celu zapobiegania znęcaniu się

Budowanie zaufania między uczniami jest fundamentalnym elementem zapobiegania nękanii. Kiedy uczniowie ufają sobie nawzajem i swoim nauczycielom, chętniej komunikują się otwarcie, pokojowo rozwiązują konflikty i wspierają się nawzajem w trudnych sytuacjach.



Wyzwanie Wieży

Uczniowie pracują w zespołach, aby zbudować jak najwyższą wieżę, używając ograniczonych materiałów, takich jak słomki, spinacze, taśma klejąca i gumki recepturki. To ćwiczenie rozwija pracę zespołową, współdziałanie i zaufanie, ponieważ uczniowie polegają na swoich pomysłach i umiejętnościach, aby wykonać zadanie. Po zakończeniu wyzwania uczniowie zastanawiają się nad swoimi strategiami komunikacji, procesem pracy zespołowej i tym, jak te elementy wpływają na ich funkcjonowanie.



Krąg Wsparcia

Uczniowie tworzą krąg i na zmianę dzielą się swoimi osobistymi przemyśleniami, odpowiadając na pytania typu: „Z czego jesteś dumny?” lub „Jakie wyzwanie udało ci się pokonać?”. Podczas gdy każdy uczeń dzieli się swoimi przemyśleniami, pozostali słuchają uważnie i udzielają pozytywnych afirmacji. To ćwiczenie buduje zaufanie i komunikację w klasie, jednocześnie promując poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia.



Spacer Zaufania Partnera

W tym ćwiczeniu jeden uczeń ma zawiązane oczy, a jego partner prowadzi go przez tor przeszkód, posługując się wyłącznie wskazówkami głosowymi. Po ukończeniu toru uczniowie zamieniają się rolami. Ćwiczenie buduje zaufanie między partnerami i wzmacnia umiejętności komunikacyjne, ponieważ uczniowie muszą polegać na jasnych i skutecznych wskazówkach partnera, aby bezpiecznie pokonać przeszkody.

Te ćwiczenia budujące zaufanie dają uczniom konkretne doświadczenia polegania na innych i bycia godnym zaufania. Dzięki tym wspólnym doświadczeniom uczniowie budują silniejsze więzi z rówieśnikami i większe poczucie odpowiedzialności za utrzymanie pozytywnej atmosfery w klasie. Elementy refleksyjne w każdym ćwiczeniu pomagają uczniom w wyraźnym powiązaniu zaufania, które budują podczas ćwiczeń, z jego zastosowaniem w zapobieganiu znęcaniu się w codziennych interakcjach.

Kreatywny dramat w zapobieganiu znęcaniu się

Twórcze działania dramatyczne oferują wyjątkową możliwość. Poprzez działania dramatyczne uczniowie mogą doświadczyć wyzwań, z jakimi borykają się inni, bez ponoszenia realnych konsekwencji, zyskując głębszy wgląd w dynamikę sytuacji związanych z zastraszaniem.

W dramacie edukacyjnym uczniowie odgrywają role, co wymaga od nich przyjęcia perspektywy innych osób.

Scena 1: Początkowy incydent znęcania się

Scenariusz rozpoczyna się od tego, że Alex (ofiara) podchodzi do grupy grającej w piłkę nożną i prosi o dołączenie. Liam i Sarah (prześladowcy) wyśmiewają buty i umiejętności Alexa, wykluczając go z gry. Jordan i Emma (osoby postronne) obserwują, ale nie interweniują. Obserwator zatrzymuje akcję, aby zastanowić się nad uczuciami Alexa i bezczynnością osób postronnych.

Scena 2: Interwencja nauczyciela

Pan Green (nauczyciel) podchodzi, zauważając sytuację. Prześladowcy bagatelizują swoje zachowanie, a Alex wydaje się wyraźnie zdenerwowany. Nauczyciel pyta wszystkich zaangażowanych, w tym osoby postronne, o ich role i odczucia w tej sytuacji, podkreślając wagę integracji i zabierania głosu.

Post-Role-Play Discussion

Uczniowie rozmawiają o tym, jak działania każdej z postaci wpłynęły na sytuację, co można było zrobić inaczej, jak wspierać kolegów z klasy, którzy czują się wykluczeni lub zastraszani, oraz jaką kluczową rolę w powstrzymaniu zastraszania mogą odegrać osoby postronne.

Ten scenariusz, inspirowany techniką Teatru Forum Augusto Boala, angażuje wszystkie strony typowe dla sytuacji znęcania się: prześladowców, ofiarę, osoby postronne oraz nauczyciela w roli mediatora. Obecność obserwatora, który może „zamrozić” akcję w momentach krytycznych, pozwala na głębszą refleksję nad dynamiką sytuacji i poszukiwanie alternatywnych reakcji.

1

2

3

4

5

Moment zamrożenia 1: Refleksja

Uczniowie omawiają, co dzieje się na scenie, co czuje Alex i dlaczego świadkowie nie interweniują. Ten moment uwypukla początek znęcania się i wykluczenie Alexa, analizując emocjonalny wpływ na ofiarę oraz powody, dla których świadkowie mogą wahać się przed interwencją.

Chwila zamrożenia 2: Refleksja

Uczniowie zastanawiają się nad reakcją nauczyciela, nad tym, co świadkowie mogli zrobić inaczej i jak pomóc Alexowi poczuć się częścią grupy. W tym momencie analizuje się, jak nauczyciel reaguje na znęcanie się po jego wystąpieniu i omawia potencjalne konsekwencje ignorowania go.

Odgrywanie ról dla rozwoju empatii

Odgrywanie ról to potężne narzędzie edukacyjne rozwijające empatię i zrozumienie różnych perspektyw w sytuacjach związanych z nękaniami. Wcielając się w różne postacie zaangażowane w sytuacje związane z nękaniami, uczniowie zyskują wgląd w emocje, motywacje i doświadczenia innych, co może prowadzić do zwiększenia empatii i skuteczniejszego zapobiegania nękaniam.



Podczas wdrażania ćwiczeń z odgrywaniem ról w celu zapobiegania nękaniam, ważne jest stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym uczniowie czują się swobodnie, wcielając się w różne role i wyrażając emocje. Nauczyciel powinien ustalić jasne wytyczne dotyczące pełnego szacunku uczestnictwa i zapewnić odpowiednie omówienie po każdej odgrywanej roli, aby pomóc uczniom przetworzyć ich doświadczenia i powiązać je z sytuacjami z życia codziennego. Uczniowie, którzy dopuścili się zachowań związanych z zastraszaniem, mogą zostać poproszeni o odegranie roli ofiary, podczas gdy ci, którzy sami padli ofiarą, mogą wcielić się w rolę biernego obserwatora, a nawet sprawcy. To odwrócenie ról może prowadzić do głębokich spostrzeżeń i rozwoju emocjonalnego, ponieważ uczniowie doświadczają sytuacji z zupełnie innej perspektywy.

Po każdym ćwiczeniu odgrywania ról, niezwykle ważne jest przeprowadzenie uczniów przez ustrukturyzowany proces refleksji. Pytania takie jak: „Jakie to było uczucie w tej roli?”, „Czego dowiedziałeś się o doświadczeniu drugiej osoby?” i „Co zrobiłbyś inaczej w podobnej sytuacji z życia wziętej?” pomagają uczniom utrwalić zdobytą wiedzę i przenieść ją na codzienne interakcje.

Techniki regulacji emocji dla studentów

Prawie połowa dzieci reaguje na nękanie intensywnymi reakcjami emocjonalnymi, co może zwiększać prawdopodobieństwo stania się ofiarą ze strony rówieśników. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z silnymi emocjami – takimi jak gniew, zażenowanie, lęk, strach i zazdrość – może wzmocnić zdolność uczniów do wykorzystywania dialogu wewnętrznego i innych mechanizmów radzenia sobie, pomagając im unikać reakcji, które mogłyby uczynić ich łatwym celem dla dalszej wiktymizacji.



Głębokie oddychanie

Prosta technika oddechowa, w której uczniowie wdychają powietrze licząc do czterech, wstrzymują oddech i wydychają również licząc do czterech. Aktywuje to układ przywspółczulny, pomagając uspokoić reakcję organizmu na stres. Uczniowie mogą ćwiczyć tę technikę, gdy czują się przytłoczeni emocjami, co pozwala im odzyskać spokój przed podjęciem reakcji w trudnych sytuacjach.



Konstruktywne wyrażanie uczuć

Używanie zdań „ja” do komunikowania emocji (np. „Jestem zdenerwowany, ponieważ...”). Takie podejście pomaga uczniom wyrażać swoje uczucia bez obwiniania i atakowania innych, zmniejszając postawę obronną i promując zrozumienie. Konstruktywne wyrażanie emocji jest niezbędne do pokojowego rozwiązywania konfliktów i zapobiegania znęcaniu się.



Pozytywny dialog wewnętrzny

Zachęcanie uczniów do przekształcania negatywnych myśli w pozytywne lub realistyczne. Na przykład, zastąpienie „Nie dam sobie z tym rady” słowami „Poradzę sobie z tym wyzwaniem” lub „To trudne, ale już wcześniej pokonywałem trudności”. Pozytywny dialog wewnętrzny pomaga uczniom budować odporność psychiczną i zachować konstruktywne nastawienie w obliczu znęcania się lub innych czynników stresogennych



Nowe ujęcie sytuacji

Zachęcanie uczniów do zadawania sobie pytań: „Czego mogę się nauczyć z tej nieprzyjemnej sytuacji? Jak mogę działać/myśleć inaczej, gdy następnym razem spotkam się z podobną sytuacją?”. Taka zmiana perspektywy poznawczej pomaga uczniom odnaleźć sens w trudnych doświadczeniach i wypracować bardziej adaptacyjne reakcje na przyszłość.



Robienie sobie przerwy

Uczenie uczniów rozpoznawania, kiedy muszą odejść od stresujących sytuacji, aby odzyskać spokój. Może to oznaczać odejście od potencjalnego konfliktu, liczenie do dziesięciu lub znalezienie cichego miejsca, aby zebrać myśli. Robienie sobie przerw zapobiega impulsywnym reakcjom, które mogłyby eskalować konflikty lub pogarszać sytuacje związane z nękaniami.

Trening asertywności w zapobieganiu znęcaniu się

Asertywność to kompetencja społeczna często uwzględniana w programach SEL, która może złagodzić skłonność uczniów będących ofiarami znęcania się do obwiniania siebie. Trening asertywności może wyposażyć uczniów będących ofiarami w skuteczne strategie reagowania na znęcanie się, takie jak omawianie problemu z innymi w celu znalezienia rozwiązania lub szukanie pomocy.

Kluczowe elementy asertywności

- Stawanie w obronie swoich praw przy jednoczesnym poszanowaniu praw innych
- Wyrażanie potrzeb, pragnień i uczuć w sposób jasny i bezpośredni
- Utrzymywanie odpowiedniego kontaktu wzrokowego i mowy ciała
- Używanie stanowczego, pewnego głosu
- Ustanawianie i utrzymywanie odpowiednich granic
- Mówienie „nie” w razie potrzeby bez poczucia winy



1 Rozpoznaj różnicę między komunikacją pasywną, agresywną i asertywną

Uczniowie uczą się rozróżniać komunikację pasywną (unikanie konfliktów, niewyrażanie potrzeb), komunikację agresywną (naruszającą prawa innych, wrogą) i komunikację asertywną (wyrażanie potrzeb z szacunkiem, bronienie siebie). Poprzez przykłady i odgrywanie ról, uczniowie identyfikują te style komunikacji w różnych sytuacjach i ćwiczą przechodzenie od reakcji pasywnych lub agresywnych do asertywnych.

2 Opanuj formułę stwierdzenia „ja”

Uczniowie uczą się i ćwiczą formułę: „Czuję [emocję], gdy [konkretne zachowanie], ponieważ [wpływ na ciebie]. Chciałbym [żądaną zmianę]”. Na przykład: „Czuję się zraniony, gdy naśmiewasz się z moich okularów, ponieważ zawstydzasz mnie to w obecności innych. Chciałbym, żebyś przestał wygłaszać takie komentarze”. Ta struktura pomaga uczniom jasno wyrażać swoje uczucia i potrzeby, bez obwiniania lub atakowania innych.

3 Rozwijaj pewną mowę ciała

Uczniowie ćwiczą fizyczne aspekty asertywności, takie jak wyprostowana postawa z wyprostowanymi ramionami, utrzymywanie odpowiedniego kontaktu wzrokowego, używanie wyraźnego, stanowczego głosu i spokojny wyraz twarzy. Dzięki ćwiczeniom z lustrem i wzajemnym opiniom, uczniowie stają się bardziej świadomi, jak ich mowa ciała wpływa na przekaz i jak emanować pewnością siebie, nawet gdy czują się zdenerwowani.

4 Ćwicz asertywne reakcje na znęcanie się

Uczniowie uczą się konkretnych, asertywnych reakcji w typowych sytuacjach związanych z nękaniami, takich jak stanowcze powiedzenie „Przestań. Nie podoba mi się to” i odejście, lub „To jest nękanie i nie jest OK”. Poprzez ćwiczenia z odgrywaniem ról uczniowie ćwiczą te reakcje w bezpiecznym środowisku, otrzymując informacje zwrotne i wsparcie od rówieśników i nauczycieli, co pozwala im udoskonalić swoje podejście.

5 Zbuduj sieci wsparcia

Uczniowie identyfikują zaufanych dorosłych i rówieśników, do których mogą się zwrócić w razie potrzeby pomocy w sytuacjach związanych z nękaniami. Ćwiczą asertywne prośenie o pomoc: „Potrzebuję twojej pomocy w sytuacji nękania”, zamiast dawać do zrozumienia lub milczeć.

Uczniowie uczą się również asertywnie wspierać się nawzajem, będąc biernymi obserwatorami, używając zwrotów takich jak „Chodźmy”, aby pomóc rówieśnikowi wyjść z sytuacji nękania, lub „To nie jest fajne”, aby wyrazić dezaprobatę wobec zachowań nękających.

Trening asertywności powinien być ciągły i zintegrowany z kulturą klasy, z regularnymi możliwościami ćwiczenia i utrwalania. Nauczyciele mogą udzielać natychmiastowej informacji zwrotnej, obserwując uczniów skutecznie stosujących komunikację asertywną, i delikatnie naprowadzać uczniów na bardziej asertywne reakcje, gdy zauważą komunikację pasywną lub agresywną..

Technika teatru obrazu w zapobieganiu znęcaniu się

Technika Teatru Obrazu, opracowana przez Augusto Boala (2002), oferuje innowacyjną metodę badania zjawiska znęcania się w szkołach. Podejście to wykorzystuje ekspresję fizyczną do tworzenia „rzeźb” przedstawiających sytuacje związane z zastraszaniem, które następnie uczniowie przekształcają, aby przedstawić bardziej pozytywne rozwiązania.

Wprowadzenie i rozgrzewka

Zacznij od ćwiczeń rozgrzewkowych, aby pomóc uczniom poczuć się swobodnie w ekspresyjnym używaniu ciała. Wyjaśnij, że będą tworzyć „żywe rzeźby” lub „zamrożone obrazy”, aby zgłębiać sytuacje związane z zastraszaniem i ich rozwiązania bez użycia słów.

Tworzenie „obrazu ucisku”

Podziel uczniów na małe grupy i poproś ich o stworzenie zamrożonego obrazu przedstawiającego sytuację znęcania się, której byli świadkami lub której doświadczyli. Grupy powinny wspólnie ułożyć swoje ciała tak, aby odzwierciedlały relacje, dynamikę władzy i emocje związane z tą sytuacją.

Spacer po galerii i refleksja

Niech każda grupa utrzyma swój nieruchomy obraz, podczas gdy pozostali uczniowie będą chodzić i obserwować. Obserwatorzy mogą podzielić się swoimi obserwacjami dotyczącymi dynamiki władzy, emocji i relacji. Pomaga to rozwijać empatię i zrozumienie różnych perspektyw w sytuacjach znęcania się.

Transformacja obrazu

Poproś uczniów, aby przekształcili swój „obraz ucisku” w „obraz idealny”, który odzwierciedla ich oczekiwania co do rozwiązania sytuacji. Ta transformacja może następować stopniowo, każdy uczeń może wprowadzać jedną, niewielką zmianę na raz lub wszystkie naraz, aby stworzyć zupełnie nowy obraz.

Dyskusja na temat przejścia

Najważniejszą częścią ćwiczenia jest omówienie, jak przejść od „obrazu ucisku” do „obrazu idealnego”. Jakie konkretne działania, interwencje lub zmiany w zachowaniu byłyby potrzebne? Ta dyskusja pomaga uczniom opracować praktyczne strategie radzenia sobie z nękaniami.

Technika Teatru Obrazu jest szczególnie skuteczna w badaniu zjawiska znęcania się, ponieważ pozwala uczniom wyrazić i przeanalizować złożoną dynamikę społeczną bez presji znalezienia odpowiednich słów. Dla uczniów, którzy mogą mieć trudności z ekspresją werbalną, to podejście fizyczne zapewnia alternatywny sposób komunikacji i uczestnictwa.

Integracja SEL w całym programie nauczania

Aby osiągnąć maksymalną skuteczność, nauka społeczno-emocjonalna (SEL) nie powinna ograniczać się do odosobnionych lekcji, lecz być zintegrowana w ciągu całego dnia szkolnego i obejmować różne przedmioty.

Nauka języka ojczystego

Włącz literaturę poruszającą tematy empatii, rozwiązywania konfliktów i odpowiedzialności społecznej. Wykorzystaj analizę postaci, aby omówić emocje, motywacje i perspektywy. Poproś uczniów o napisanie dzienników refleksyjnych na temat własnych emocji i doświadczeń w relacjach z rówieśnikami. Twórz wspólne projekty pisemne, które wymagają od uczniów ćwiczenia umiejętności komunikacji i współpracy.

Nauka

Wprowadź zespołową pracę laboratoryjną wymagającą skutecznej komunikacji i rozwiązywania problemów. Omów etykę badań naukowych i znaczenie odpowiedzialności. Zbadaj biologię emocji i reakcji na stres, aby pomóc uczniom zrozumieć ich własne reakcje. Wykorzystaj projekty grupowe do zgłębiania problemów środowiskowych, kładąc nacisk na zbiorową odpowiedzialność.

Sztuka

Eksploruj ekspresję emocjonalną poprzez różne formy sztuki. Twórz wspólne projekty artystyczne, które wymagają współpracy i kompromisu. Wykorzystuj dramat, muzykę i sztuki wizualne, aby zgłębiać tematy empatii, konfliktu i rozwiązywania problemów. Zachęcaj do refleksji nad tym, jak sztuka może komunikować emocje i perspektywy.

Studia społeczne

Zbadaj konflikty historyczne i ich rozwiązania, omawiając czynniki emocjonalne i społeczne. Poznaj różne kultury i perspektywy, aby rozwijać świadomość kulturową i empatię. Wykorzystaj odgrywanie ról, aby zgłębić wydarzenia historyczne z różnych punktów widzenia. Omów kwestie sprawiedliwości społecznej i to, jak jednostki mogą pozytywnie wpływać na swoje społeczności.

Matematyka

Use cooperative learning strategies for problem-solving activities. Incorporate real-world examples that relate to social issues and require ethical decision-making. Practice perseverance and growth mindset when tackling challenging problems. Use data analysis to examine social trends related to bullying and school climate.

Physical Education

Wprowadź aktywności budujące ducha zespołu, które kładą nacisk na współpracę i uczciwą grę. Nauczaj technik redukcji stresu, takich jak głębokie oddychanie i uważność. Praktykuj zasady dobrego współzawodnictwa i opartej na szacunku rywalizacji. Korzystaj z gier, które wymagają komunikacji i rozwiązywania problemów między członkami zespołu.