

Moduł 8. Systemy wsparcia rówieśniczego

W tym module dowiesz się, jak tworzyć skuteczne systemy wsparcia rówieśniczego w celu zwalczania znęcania się w szkołach.

Dzięki ustrukturyzowanym programom, takim jak mentoring rówieśniczy, systemy partnerskie, mediacje rówieśnicze i inicjatywy ambasadorów przeciwdziałających znęcaniu się, uczniowie mogą zostać zachęceni do tworzenia bezpieczniejszego i bardziej inkluzywnego środowiska edukacyjnego.



**Co-funded by
the European Union**

Zrozumienie mentoringu rówieśniczego

Mentoring rówieśniczy to zorganizowane inicjatywy, w których starsi lub bardziej doświadczeni uczniowie przyjmują rolę mentorów, budując wspierające relacje i stając się pozytywnymi wzorcami do naśladowania dla młodszych lub mniej doświadczonych rówieśników potrzebujących wskazówek i porad. Ten system wsparcia jest szczególnie skuteczny w ograniczaniu zjawiska znęcania się, ponieważ mentorzy pomagają podopiecznym w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji i szacunku dla innych, wzmacniając kulturę szkoły opartą na empatii, integracji i wzajemnym wsparciu (Houlston i in., 2009).

Coraz więcej badań pokazuje, że mentoring rówieśniczy wykracza poza wyniki w nauce i przekłada się na pozytywny rozwój psychologiczny. Cowie (2014) odkrył, że wsparcie rówieśnicze jest cenne w interwencji w przypadku znęcania się; wprowadzenie wsparcia rówieśniczego w szkołach stwarza dzieciom i młodzieży możliwości proaktywnego przeciwdziałania znęcaniu się, gdy je obserwują.

Zainspiruj nadzieję

Mentorzy rówieśniczy mają na celu inspirowanie nadziei, pomagając uczniom zrozumieć, że mogą pokonywać wyzwania i rozwijać się w środowisku szkolnym.

Udzielanie wskazówek

Mentorzy towarzyszą innym w pokonywaniu trudności związanych z reakcją na nękanie, oferując wskazówki i zrozumienie w całym procesie.

Rozwiej błędne przekonania

Mentorzy rówieśniczy pracują nad obalaniem mitów i błędnych przekonań na temat skutków bycia ofiarą znęcania się lub uczestnictwa w nim, a także promują kulturę akceptacji i odporności.

Zachęcaj do samorozwoju

Mentoring rówieśniczy wspiera poczucie własnej wartości poprzez dzielenie się strategiami i zasobami, które ułatwiają radzenie sobie i leczenie po incydentach związanych z zastraszaniem.

Wsparcie w wyznaczaniu celów

Mentorzy wspierają innych w określaniu osobistych celów, nadziei i aspiracji oraz pomagają w wyznaczaniu ścieżki prowadzącej do osiągnięcia tych zamierzeń w pozytywnym i wspierającym środowisku szkolnym.

Ta relacja mentorska pomaga budować fundament zaufania i więzi, niezbędne do stworzenia bezpieczniejszej i bardziej inkluzywnej atmosfery dla wszystkich uczniów (Terrion i in., 2007). W badaniu oceniającym skuteczność wsparcia rówieśniczego, podopieczni stwierdzili, że znacząco wpłynęło ono na ich poczucie przynależności i rozwój osobisty, a jeden z nich zauważył: „Możliwość rozmowy z kimś, kto przeszedł przez to wszystko i kto jest gotów powiedzieć, jak bardzo był zdenerwowany [...] bardzo mi pomogła, ponieważ nie czułem się inny i tak bardzo zmartwiony” (Stapley i in., 2022).

System Buddy: prosty, ale Skuteczne podejście

Podobnie jak mentoring rówieśniczy, system partnerski to prosty system współpracy, w którym dwóch studentów jest partnerami, aby się wzajemnie wspierać. Koncentruje się on na pomocy nowo przybyłym studentom, którzy potrzebują wsparcia emocjonalnego i pomocy w adaptacji do nowego środowiska. System partnerski zapewnia przyjazne i nieformalne wsparcie, którego głównym celem jest zapewnienie studentom poczucia izolacji i dostępu do zaufanego partnera, do którego mogą się zwrócić. Zazwyczaj jest on krótkoterminowy lub średnioterminowy, bardziej swobodny i mniej ustrukturyzowany niż mentoring rówieśniczy (O'Donnell i in., 1979).

Co robi kumpel?

- Pomaga nowym uczniom zintegrować się ze środowiskiem szkolnym, zmniejszając poczucie niepewności i bezbronności, które może sprawić, że staną się celem znęcania się.
 - Oferuje pocieszenie i przyjaźń uczniom, którzy mogą być ofiarami znęcania się, pomagając im poczuć się docenionymi i mniej odosobnionymi
 - Rozpoznaje oznaki znęcania się i wie, jak zgłosić je nauczycielom lub pracownikom szkoły.
 - Chodzi z partnerem na zajęcia i z powrotem lub spędza z nim czas podczas przerw lub lunchu, aby odstraszyć potencjalnych dręczycieli od atakowania osoby, która wydaje się być sama
- (McCaleb i in., 2023)

System partnerski tworzy natychmiastową więź między uczniami w trudnej sytuacji, szczególnie tymi, którzy dopiero zaczynają naukę w szkole lub którzy w przeciwnym razie mogliby być odizolowani. Łącząc uczniów w pary, system tworzy naturalną ochronę przed nękaniami, jednocześnie wspierając przyjaźń i integrację. Jak zauważył jeden z uczniów biorących udział w badaniu Stapley z 2022 roku: „Po prostu drobne wskazówki i porady, które dawał mi mój mentor. Bo to właśnie te drobne rzeczy pomagają mi radzić sobie z największymi, największymi problemami, z którymi się borykam”.



Korzyści z systemów Buddy

- Wzrost poczucia własnej wartości i zaufanie
- Większe poczucie przynależności
- Poprawa wsparcia społecznego i funkcjonowania
- Ulepszenia relacyjne
- Łatwiejsze przejście do życia szkolnego

Ustanawianie skutecznego mentoringu rówieśniczego i systemów partnerskich

Tworzenie skutecznych programów wsparcia rówieśniczego wymaga starannego planowania, jasnych wytycznych i stałego nadzoru. Poniższe kroki stanowią ramy dla tworzenia skutecznego mentoringu rówieśniczego i systemów partnerskich w szkołach:

Ustal jasne cele

Ustalić, że celem jest zmniejszenie liczby przypadków znęcania się, promowanie wspierającego środowiska szkolnego i umożliwienie uczniom rozwiązywania konfliktów różnorodność mentorów z różnych środowisk konstruktywnie. Wyjaśnij, że program powinien prowadzić do zwiększenia empatii, umiejętności rozwiązywania konfliktów i pozytywna kultura szkoły.

Zidentyfikuj mentorów

Wybierz mentorów/kumpli którzy są empatyczni, odpowiedzialni i szanowani przez rówieśników. Zapewnij tła, aby móc nawiązać kontakt z szerszym gronem podopiecznych.

Dopasuj mentorów i Podopieczni

Połącz mentorów/kumpli i podopiecznych na podstawie wspólnych zainteresowania, grupy wiekowe lub skusi budować zaufanie. Utrzymuj prywatność uczniów informacje i obawy przez cały czas dopasowywania proces.

Zapewnij szkolenie i Zasoby

Szkolenie mentorów/kumpli Rozpoznawać różne formy znęcania się (przemoc fizyczna, słowna i cyberprzemoc). Uczyc aktywnego słuchania, empatii i konstruktywnego feedbacku. Wyposażyć mentorzy z narzędziami do mediacja i deeskalacja.

Ustanowić jasne Wytyczne

Stwórz podręcznik, który zarysowuje co mentorzy/kumple są Oczekuje się, że będzie się tego robić, w tym słuchania bez osądzania i kierowania podopiecznych do pomocnych zasobów. Podkreślaj granice, aby zapobiec nadużyciom mentorów/kumpli. nadmierne angażowanie się w złożone sytuacje.

Ułatwiać regularne Odprawy

Zaplanuj regularne sesje indywidualne lub grupowe dla mentorów/kumpli i podopiecznych. Twórz fora dla mentorzy, którzy dzielą się doświadczeniami i szukają porad. doradca lub nauczyciel nadzoruje sesje oferujące dodatkowe wsparcie.

Oceń i udoskonal

Wykorzystuj ankiety i nieformalne spotkania, aby zebrać opinie od mentorów/kumpli i podopiecznych. Monitoruj zmiany w zgłaszanych incydentach znęcania się i samopoczuciu uczniów. Udoskonalaj program w oparciu o opinie i wyniki (Cornelius i in., 2016).

Niezbędne jest stworzenie systemu ochrony dla mentorów i kolegów, który umożliwi im ochronę innych bez obawy przed odwetem. Rozważ zapewnienie nagród dla uczniów biorących udział w programie, aby zwiększyć motywację do... być sztuką społeczności mentorów w szkole.

Mediacje rówieśnicze: rozwiązywanie konfliktów

Konflikty konstruktywnie

Konflikty są stałym elementem życia szkolnego, od nieporozumień dotyczących miejsc w klasie podczas lunchu czy gier na przerwie, po decyzje dotyczące pracy i zabawy. Mimo to uczniowie Często otrzymują niewiele wskazówek dotyczących konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Mówienie im, żeby nie walczyli, bez proponowania alternatyw, rzadko zapobiega sporom (Johnson i in., 1992).

Mediacja rówieśnicza to zorganizowany proces, w którym neutralna i bezstronna osoba trzecia, mediator, pomaga dwóm lub więcej osobom będącym w konflikcie współpracować w celu wynegocjowania konstruktywnego i pokojowego rozwiązania ich sporu (Bickmore, 2002).

Wsparcie zapewniają przeszkoleni rówieśnicy. Podczas szkolenia studenci mediacji uczą się rozumieć perspektywy innych, skutecznie komunikować się i stosować techniki rozwiązywania problemów (Messing, 1993). Mediacja rówieśnicza wzmacnia poczucie własnej wartości, pozwalając studentom podejmować decyzje w kwestiach i konfliktach wpływających na ich życie, wspierając samoregulację, poczucie własnej wartości i niezależne podejmowanie decyzji (Johnson i Johnson, 1997).



Zrozumienie konfliktów

Uczniowie uczą się odróżniać, co stanowi konflikt, a co nim nie jest. Badają, jak konflikty, rozwiązywane konstruktywnie, mogą prowadzić do pozytywnych rezultatów.



Nauka umiejętności negocjacyjnych

Uczniowie uczą się wyrażać swoje pragnienia, opisywać swoje uczucia, wyjaśniać powody, przyjmować perspektywę drugiej osoby, proponować rozwiązania i uzgadniać działania.



Rozwijanie umiejętności mediacyjnych

Studenci uczą się, jak zakończyć wrogość, zapewnić sobie zaangażowanie w mediację, kierować negocjacjami i formalizować porozumienia między stronami sporu.



Wdrażanie programu

Uczniowie rotacyjnie pełnią rolę oficjalnych mediatorów, noszą identyfikatory i są gotowi do mediacji w konfliktach na terenie szkoły.

Ambasadorzy walki z zastraszaniem: Uczniowie Mistrzowie zmian

Ambasador ds. walki z zastraszaniem to uczeń, który zwraca uwagę na przypadki zastraszania, oferuje wsparcie osobom, które są ofiarami zastraszania, a także chętnie słucha każdego, kto chce porozmawiać o swoich obawach, zapewniając mu bezpieczną przestrzeń poza zasięgiem dorosłych.



Empatia

Umiejętność rozumienia i dzielenia uczuć innych, co pozwala na rozpoznawanie oznak znęcania się i wspieranie osób dotkniętych tym problemem.



Komunikacja

Umiejętność aktywnego słuchania, oferowania wsparcia emocjonalnego i jasnej komunikacji bez osądzania.



Cierpliwość

Okazywanie cierpliwości w udzielaniu wsparcia ofiarom znęcania się i dawanie im czasu na wyrażenie swoich uczuć i obaw.



Odpowiedzialność

Mając świadomość swojej roli i angażując się w tworzenie bezpiecznego i pozytywnego środowiska szkolnego dla wszystkich studentów.



Przywództwo

Inspirowanie innych, motywowanie i zachęcanie rówieśników do podejmowania działań na rzecz zapobiegania znęcaniu się.



Odwaga

Posiadanie odwagi, aby interweniować w przypadku zaobserwowania przypadków znęcania się i wypowiadać się przeciwko negatywnym zachowaniom.

Nauczenie uczniów, jak stać się ambasadorami walki z zastraszaniem, obejmuje szereg kroków:

1. Wprowadzenie koncepcji: Zaczynaj od dyskusji w klasie na temat znęcania się, czym ono jest i dlaczego jest szkodliwe. Wykorzystaj klipy wideo, opowiadania lub scenariusze do odgrywania ról, aby zilustrować różne rodzaje znęcania się (werbalnego, fizycznego, relacyjnego).
2. Rozwijaj empatię: Zaangażuj uczniów w aktywności takie jak „Przejdź milę w ich butach”, gdzie wcielają się w ofiary znęcania się. Czytaj książki lub opowiadania o postaciach, które doświadczają znęcania się, a następnie rozmawiaj o uczuciach i wpływie, jaki to wywiera na innych.
3. Rozwijaj umiejętności komunikacyjne: Stwórz scenariusze, w których dochodzi do znęcania się i przećwicz, jak reagować. Odgrywaj role, w których uczeń jest ofiarą znęcania się, a inny uczeń wkracza do akcji, aby go wesprzeć.
4. Wzmacniaj pewność siebie i odwagę: Twórz scenariusze, w których uczniowie muszą ćwiczyć interwencję w kontrolowanym środowisku. Ćwiczenia takie jak wygłaszanie krótkich prezentacji mogą budować ich pewność siebie w przeciwstawianiu się znęcaniu.

Wzmocnienie pozycji osób postronnych: Budowanie Pewność, że można bezpiecznie interweniować

Świadkowie stanowią jedną z najskuteczniejszych, a jednocześnie niedocenianych form walki z prześladowaniem w szkole.

Osoby postronne, czyli świadkowie znęcania się, odgrywają istotną rolę w określaniu skutków znęcania się (Doane i in., 2019).

Według badań, reakcja osób postronnych znacznie zmniejsza występowanie i skutki znęcania się (Mazzone, 2020).

Jednak wielu widzów waha się przed interwencją, obawiając się represji ze strony sprawcy, marginalizacji społecznej lub stania się ofiarą kolejnego znęcania się (Ahmed, 2008). Ta niechęć do interwencji znacząco ogranicza skuteczność działań antyprzemocowych.

Kluczowe czynniki zwiększające liczbę osób postronnych Interwencja

- Powiązania ze szkołą: Uczniowie, którzy czują silniej związani ze szkołą i rówieśnikami są bardziej skłonni interweniować w sytuacjach znęcania się, ponieważ postrzegają znęcanie się jako zagrożenie dla wspólnych ideałów swojej społeczności.
- Zarządzanie wstydem: Uczniowie, którzy zdają sobie sprawę ze swojej osobistej odpowiedzialności i czują się winni, że nie interweniowali, są bardziej skłonni do podjęcia działań, gdy są świadkami znęcania się (Ahmed, 2008).
- Odwaga moralna: Osoby postronne, kierujące się wysokimi wartościami moralnymi, takimi jak empatia i sprawiedliwość, są bardziej skłonne do interwencji w sytuacjach zastraszania (Dal Cason i in., 2020).



Osoby postronne, które stosują metodę wypierania wstydu, taką jak obwinianie innych lub ignorowanie problemu, rzadziej podejmują działania (Ahmed, 2008). Podobnie osoby, które nie czują moralnego obowiązku interwencji lub nie widzą bezpośredniego zagrożenia dla swojego statusu społecznego, są mniej skłonne do działania.

Aktywność z zakresu psychologii konstruktów osobistych: Szczegółowa implementacja

Ta kompleksowa aktywność pomaga uczniom zrozumieć, w jaki sposób ich osobiste konstrukty wpływają na ich zachowanie jako świadków sytuacji zastraszania.

Analizując i kwestionując te konstrukty, uczniowie mogą opracować skuteczniejsze strategie interwencji.



Przykładowe wprowadzenie do psychologii konstruktów osobistych

Dzisiaj porozmawiamy o czymś naprawdę interesującym, zwanym psychologią konstruktów osobistych, którą opracował psycholog George Kelly. Jego teoria pomaga nam zrozumieć, jak my, jako jednostki, nadajemy sens światu i sytuacjom, w których się znajdujemy. Zasadniczo wszyscy mamy ramy mentalne – to, co Kelly nazwał konstruktami osobistymi – które kształtują sposób, w jaki postrzegamy siebie, innych i wydarzenia wokół nas. Konstrukty te są jak niewidzialne soczewki, przez które interpretujemy i reagujemy na życie.

Pomyślmy o tym w kontekście znęcania się. Wyobraź sobie, że jesteś świadkiem znęcania się. To, jak zinterpretujesz tę sytuację – czy uważasz, że to Twój obowiązek interweniować, czy uważasz, że prześladowca jest „złośliwy” lub po prostu „szuka uwagi”, czy też uważasz, że ofiara potrzebuje Twojej pomocy – zależy od wyrobionych przez Ciebie osobistych przekonań. Konstrukty te są kształtowane przez Twoje przeszłe doświadczenia, otoczenie, a nawet emocje.

A oto, co najlepsze: konstrukty osobiste nie są stałe. Mogą się zmieniać, rozwijać i ewoluować w miarę zdobywania nowych doświadczeń lub kwestionowania naszych dotychczasowych przekonań. Na przykład, jeśli myślisz: „Jeśli zainterweniuję, ludzie pomyślą, że jestem słaby”, to jest to konstrukt osobisty. Ale co, jeśli zmienisz go na: „Jeśli zainterweniuję, pomogę komuś w potrzebie i pokażę siłę”? Ta zmiana może całkowicie zmienić sposób, w jaki reagujesz w sytuacji nękania.



Wspieranie poczucia wspólnoty

Odpowiedzialność i społeczność

Zgodnie z konstruktywizmem, współodpowiedzialność i budowanie wspólnoty zachodzą w sposób naturalny, gdy uczniowie uczą się poruszać w swoim otoczeniu społecznym i wpływać na nie, a nie są narzucane przez nauczycieli. Nauczyciele mogą pełnić rolę facylitatorów, pomagając uczniom współtworzyć silną atmosferę w klasie. Przedstawiając znęcanie się jako problem grupowy, a nie indywidualny, dzieci zaczynają postrzegać siebie jako aktywnych aktorów budujących wspierające i pełne szacunku środowisko edukacyjne (Forsbergg, 2024).

Ustanawianie kolektywu

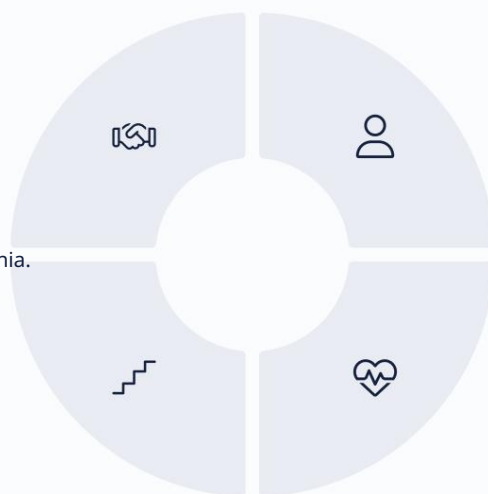
Normy

Normy i oczekiwania są tworzone wspólnie ze studentami, a nie niż egzekwowane przez samego nauczyciela. Dyskusja klasowa na początek roku, na którym uczniowie są zapraszani do dzielenia się ich opinii na temat szacunku, inkluzywności i życzliwości, mogą służyć jako podstawa dla opracowania układu zbiorowego dotyczącego zachowania.

Rusztowanie

Wzmocnienie

Nauczyciele rusztują wzmocnianie pozycji dzieci poprzez najpierw przeprowadzanie ich przez małe aktywności, które budują pewność siebie w stawianiu czoła znęcaniu się, a następnie stopniowe wycofywanie się, aby pozwolić uczniom wziąć na siebie większą odpowiedzialność za utrzymanie środowiska w klasie.



Sieci wsparcia rówieśniczego

Nauczyciele mogą budować sieci wsparcia rówieśniczego, które zachęcają dzieci do wspólnego przeciwstawiania się znęcaniu. Zamiast polegać wyłącznie na nauczycielach we wdrażaniu środków antyprzemocowych, zachęca się uczniów do postrzegania siebie jako aktywnych partnerów w tworzeniu bezpiecznej atmosfery.

Refleksja i

Empatia

Uczniowie uczą się o emocjonalny i społeczny konsekwencje znęcania się poprzez dyskusje strukturalne, gry fabularne i refleksje kierowane, co pomaga im rozwinąć głębszą empatię wobec osób dotkniętych znęcaniem się.

Uczniowie wykorzystują dyskurs do negocjowania i dopracowywania przekonań na temat tego, jakie zachowania są akceptowalne, a jakie działania nie będą tolerowane (Shah, 2019). Ponieważ uczniowie aktywnie uczestniczą we współtworzeniu norm obowiązujących w klasie, są w stanie uwewnętrznić wspólne ideały. Sprzyja to również odpowiedzialności, ponieważ uczniowie są bardziej skłonni do przestrzegania i utrzymywania norm, które sami pomogli ustalić.

W sytuacjach znęcania się uczniowie, którzy przyczynili się do budowania norm społecznych, częściej czują się zobowiązani do interwencji lub szukania pomocy. Rozumieją, że ochrona rówieśników jest częścią ich wspólnej odpowiedzialności (Milbrandt i in., 2004), co wzmacnia poczucie wspólnoty i zmniejsza efekt biernego obserwatora.

Ocena i poprawa wsparcia rówieśniczego

Skuteczność programu

Wsparcie rówieśnicze odgrywa kluczową rolę w edukacji, gdyż oferuje uczniom cenne wsparcie emocjonalne i społeczne. Uczniowie czują się zachęceni do dzielenia się swoimi problemami i otrzymywania wsparcia od rówieśników w sposób, który może nie być możliwy w inny sposób. Ten rodzaj wsparcia może pomóc uczniom radzić sobie z wyzwaniami akademickimi i osobistymi, rozwijać umiejętności rozwiązywania problemów i uczyć się troski o innych.

Ciągły rozwój programów wsparcia rówieśniczego jest równie ważny jak ich początkowa realizacja. Ciągłe doskonalenie tych programów może obejmować okresową ocenę ich wpływu na studentów, dostosowywanie metod i strategii do bieżących potrzeb studentów oraz ulepszanie szkoleń i wsparcia zapewnianego mentorom (Mead i in., 2006; Cowie i in., 2000).

1	2	3
Oceń wpływ	Strategie adaptacji	Ciągły rozwój
Regularnie zbieraj opinie od uczniów, nauczycieli i rodziców, aby ocenić skuteczność programu w ograniczaniu przypadków znęcania się i poprawie jakości nauczania w szkole. klimat.	Modyfikuj działania wsparcia rówieśniczego, aby stawić czoła zmieniającym się wzorcom znęcania się, w tym przeszkol mentorów w zakresie rozpoznawania i radzenia sobie z nowymi formami znęcania się, np. cyberprzemocą.	Bądź na bieżąco z najlepszymi praktykami w zakresie zapobiegania znęcaniu się poprzez możliwości rozwoju zawodowego, aby skutecznie udzielać wskazówek uczniom i mentorom.

Metody oceny programów wsparcia rówieśniczego

Metoda	Opis	Korzyści
Ankiety	Anonimowe ankiety dla studentów, mentorów i nauczycielstwo	Dostarcza danych ilościowych na temat skuteczności programu
Grupy fokusowe	Dyskusje w małych grupach z uczestnikami programu	Oferuje dogłębne, jakościowe spostrzeżenia
Śledzenie incydentów	Monitorowanie zgłoszeń dotyczących zastraszania przed i po realizacja	Zapewnia konkretne wskaźniki dotyczące wpływ programu
Obserwacja	Ustrukturyzowana obserwacja interakcje studentów	Ujawnia efekty programu w czasie rzeczywistym
Opinie mentora	Regularne spotkania z rówieśnikami mentorzy	Identyfikuje wyzwania wdrożeniowe

Aktywność „Rzeka Doświadczeń”:

Badanie wsparcia rówieśniczego

Jedną z technik konstruktywistycznych, która pozwala na eksplorację osobistych doświadczeń w celu pobudzenia refleksji nad wpływem minionych wydarzeń i ludzi na bieżące doświadczenia, jest „Rzeka Doświadczeń”.

(Pope & Denicolo, 2001). Ta aktywność pomaga uczniom w refleksji nad osobistymi doświadczeniami związanymi ze wsparciem rówieśniczym, zwiększając świadomość tego, jak przeszłe wydarzenia i relacje wpływają na postrzeganie i zachowania w grupie. kontekst wsparcia rówieśniczego.

Potrzebne materiały:

- Puste arkusze papieru
- Kolorowe długopisy, ołówki lub markery

Instrukcje:

1. Wprowadzenie: Wyjaśnij, że rzeka reprezentuje przepływ życia każdego uczestnika, a jej kształt i cechy symbolizują dynamikę życia, kluczowe wydarzenia i wpływowe osoby. Celem jest zbadanie, jak przeszłe wydarzenia i relacje, zwłaszcza te związane ze wsparciem, wpłynęły na ich osobiste wybory.
2. Rysowanie rzeki: Poproś uczniów, aby narysowali na kartce rzekę, symbolizującą ich doświadczenia szkolne, ze szczególnym uwzględnieniem momentów wsparcia rówieśniczego. Zachęć ich do dynamicznego przedstawienia nurtu rzeki:

Uczniowie powinni używać symboli, fraz lub krótkich stwierdzeń, aby opisać najważniejsze wydarzenia, zmiany dynamiki i osoby, które odegrały znaczącą rolę.

- Meandry stopniowych zmian lub okresy refleksji
 - Wiry na trudne i dezorientujące czasy
 - Wąskie sekcje do redukcji stresu lub izolacji
 - Szersze sekcje na okresy połączenia i wsparcia
1. Refleksja i dzielenie się: W małych grupach uczniowie dzielą się fragmentem swojej rzeki, który odzwierciedla ważny moment związany z udzielaniem lub otrzymywaniem wsparcia. Członkowie grupy zadają pytania refleksyjne, oparte na psychologii konstruktów osobistych, takie jak:
 - „Co ta część rzeki mówi ci o twoich doświadczeniach ze wsparciem?”
 - „W jaki sposób Twoje obecne podejście do pomagania innym może odnosić się do tych wydarzeń?”
 - „Jak wyglądałoby dla ciebie przeciwieństwo tego doświadczenia?”
 - „Co te rzeki ujawniają na temat dynamiki wsparcia rówieśniczego w naszej społeczności?”
 - „W jaki sposób możemy wykorzystać te spostrzeżenia, aby udoskonalić nasz program wsparcia rówieśniczego?”

Podsumuj refleksje i zachęć uczniów do zastanowienia się, jak ich indywidualne doświadczenia mogłyby przyczynić się do stworzenia silniejszego i bardziej empatycznego systemu wsparcia rówieśniczego. Zaproponuj, że zdobyte spostrzeżenia mogą posłużyć do wprowadzenia praktycznych usprawnień lub inicjatyw w ramach szkolnego programu wsparcia rówieśniczego.

Rola osób postronnych w znęcaniu się

Zapobieganie

Osoby postronne odgrywają kluczową rolę w określaniu rezultatów incydentów znęcania się. Badania konsekwentnie pokazują, że aktywna interwencja osób postronnych znacząco zmniejsza zarówno występowanie, jak i skutki znęcania się (Mazzone, 2020). Pomimo tego potencjalnego zagrożenia, wiele osób postronnych waha się przed podjęciem działań z obawy przed odwetem, marginalizacją społeczną lub staniem się celem ataku.

Czynniki psychologiczne wpływające na zachowanie osób postronnych

Badania Ahmeda (2008) ujawniają kilka kluczowych elementów, które zwiększają prawdopodobieństwo interwencji osób postronnych:

- Powiązania ze szkołą: Uczniowie mający silne poczucie przynależności do społeczności szkolnej są bardziej skłonni do interwencji, ponieważ postrzegają znęcanie się jako zagrożenie dla swoich wspólnych wartości i środowiska.
- Zarządzanie wstydem: Uczniowie, którzy uznają osobistą odpowiedzialność i odczuwają uzasadnione poczucie winy z powodu braku interwencji, są bardziej zmotywowani do podjęcia działań, gdy są świadkami znęcania się.
- Odwaga moralna: Dal Cason i in. (2020) odkryli, że osoby postronne, które mają silne przekonania moralne dotyczące empatii i sprawiedliwości, chętniej interweniują w sytuacjach znęcania się.

Z kolei osoby postronne, które angażują się w interwencję polegającą na przenoszeniu wstydu, obwiniając innych lub ignorując problem, rzadziej podejmują interwencję. Podobnie osoby, które nie czują moralnego obowiązku działania lub nie dostrzegają bezpośredniego zagrożenia dla własnego statusu społecznego, zazwyczaj pozostają biernymi obserwatorami.

Skuteczne programy przeciwdziałania znęcaniu się muszą uwzględniać te czynniki psychologiczne poprzez budowanie więzi w szkole, promowanie zdrowego radzenia sobie ze wstydem i kształtowanie odwagi moralnej wśród uczniów. Rozumiejąc i reagując na złożoną dynamikę zachowań osób postronnych, szkoły mogą znacząco zwiększyć skuteczność działań zapobiegających znęcaniu się.

Zintegrowane umiejętności negocjacyjne dla rówieśników

Mediatorzy

Skuteczna mediacja rówieśnicza opiera się na rozwijaniu przez studentów silnych, zintegrowanych umiejętności negocjacyjnych. Umiejętności te pozwalają im pomagać stronom sporu w znalezieniu rozwiązań korzystnych dla obu stron, zamiast konkurować o wynik „wygrana-przegrana”. Poniższe ustrukturyzowane podejście uczy studentów, jak ułatwiać konstruktywne rozwiązywanie konfliktów. rezolucja:

Wyrażanie pragnień

Uczniowie uczą się jasno określać swoje potrzeby, wykorzystując skuteczne umiejętności komunikacyjne i formułować je konflikt jako konkretny i możliwy do opanowania problem wzajemny.

Przykład: „Chcę teraz skorzystać z książki”.

Opisywanie uczuć

Uczniowie ćwiczą dokładne identyfikowanie i artykułowanie swoich emocji w sposób nieoskarżający sposób.

Przykład: „Jestem sfrustrowany.”

Wyjaśnianie powodów

Uczniowie dzielą się uzasadnieniem swoich potrzeb i emocji w sposób konstruktywny, który pomaga innym zrozumieć ich punkt widzenia.

Przykład: „Używasz tej książki od godziny. Jeśli wkrótce jej nie otrzymam, mój raport nie będzie gotowy na czas. To frustrujące czekać tak długo”.

Przyjmowanie perspektywy

Uczniowie podsumowują swoje zrozumienie potrzeb, uczuć i powodów drugiej osoby, aby wykazać się aktywnym słuchaniem i empatią.

Przykład: „Rozumiem, że potrzebujesz książkę, aby dokończyć zadanie domowe, którego termin również przypada dzisiaj.”

Proponowanie rozwiązań

Studenci proponują kreatywne rozwiązania, korzystne dla obu stron, generując wiele możliwości przed podjęciem decyzji.

Przykład: „Plan A polega na tym, że używasz go przez kolejne 15 dni minut, a potem to rozumiem. Plan B to dzielenie się książką przy stole. Plan C to prośenie o rozszerzenie.”

Osiągnięcie porozumienia

Uczniowie finalizują umowę za obopólną zgodą, np. poprzez uściśnięcie dłoni lub ustnie zobowiązanie.

Przykład: „Realizujemy plan B!”

Wdrażanie Peacemakera Program

Po ukończeniu przez uczniów szkolenia z zakresu rozwiązywania konfliktów i mediacji, Program Peacemaker może zostać wdrożony jako ustrukturyzowane podejście do rozwiązywania konfliktów w szkołach przy współudziale rówieśników. Program ten tworzy systematyczny sposób, w jaki uczniowie mogą stosować swoje umiejętności w rzeczywistych sytuacjach, zapewniając jednocześnie odpowiedni nadzór i ścieżki eskalacji w razie potrzeby.

Kluczowe elementy programu Peacemaker:

1. Codzienny wybór mediatorów: Każdego dnia dwóch uczniów wybieranych jest do pełnienia funkcji oficjalnych mediatorów. Taka rotacja zapewnia wszystkim przeszkolonym uczniom możliwość ćwiczenia swoich umiejętności i wniesienia wkładu w społeczność szkolną.
2. Identyfikacja wizualna: Mediatorzy noszą identyfikacyjne koszulki, identyfikatory lub inne oznaczenia, dzięki którym są łatwo rozpoznawalni przez innych uczniów. Ta wizualna wskazówka pomaga uczniom zorientować się, do kogo zwrócić się w razie konfliktu.
3. Aktywny monitoring: Mediatorzy patrolują kluczowe obszary, takie jak plac zabaw i stołówka, gdzie często dochodzi do konfliktów. Ich widoczna obecność służy zarówno jako czynnik odstrasżający przed potencjalnymi konfliktami, jak i jako... natychmiastowe wsparcie w przypadku wystąpienia problemów.
4. Dostępność: Mediatorzy są dostępni przez cały dzień, aby pomóc w rozwiązywaniu konfliktów w klasie i szkole. Mogą mieć wyznaczone godziny i miejsca, w których inni uczniowie mogą ich znaleźć po pomoc.
5. Rotacja inkluzywna: Rola mediatora jest rotacyjna wśród wszystkich przeszkolonych uczniów, aby zapewnić równy udział. Takie podejście pomaga budować w całej szkole kulturę odpowiedzialności za rozwiązywanie konfliktów.
6. Ścieżka eskalacji: Jeśli mediacja rówieśnicza okaże się nieskuteczna, ustalana jest jasna ścieżka eskalacji. Konflikt jest stopniowo przekazywany nauczycielowi, a w razie potrzeby dyrektorowi szkoły, w celu rozwiązania. Gwarantuje to, że żaden konflikt nie pozostanie nierozwiązany.
7. Szkolenia ciągłe: Studenci kontynuują szkolenia przez cały rok szkolny, aby doskonalić i rozwijać swoje umiejętności negocjacyjne i mediacyjne. Regularne sesje utrwalające wiedzę pomagają utrzymać i poprawić jakość mediacji.
8. Dokumentacja: Mediatorzy dokumentują rozwiązania za pomocą raportu z mediacji, który podpisują obie strony. Tworzy to mechanizm odpowiedzialności i umożliwia śledzenie działań.
9. Dalsze działania: Mediatorzy kontaktują się ze stronami sporu, aby upewnić się, że porozumienia są przestrzegane, a także aby omówić wszelkie nowe kwestie, które mogły się pojawić.

Program Peacemaker umożliwia uczniom przejście odpowiedzialności za rozwiązywanie konfliktów w społeczności szkolnej, zapewniając jednocześnie strukturę i wsparcie niezbędne do zapewnienia skuteczności. Angażując wszystkich uczniów w rotację, program pomaga budować kulturę szkolną, w której pokojowe rozwiązywanie konfliktów staje się normą, a nie wyjątkiem (Johnson i Johnson, 2001).

Wnioski: Budowanie zrównoważonego partnerstwa

Systemy wsparcia

Skuteczne systemy wsparcia rówieśniczego stanowią skuteczne podejście do walki z zastraszaniem w szkołach, ponieważ umożliwiają uczniom aktywne uczestnictwo w tworzeniu bezpiecznego i inkluzyjnego środowiska edukacyjnego.

W tym dokumencie omówiliśmy różne strategie wsparcia rówieśniczego, w tym mentoring rówieśniczy, systemy partnerskie, mediacje rówieśnicze i programy ambasadorów walki z zastraszaniem. Każda z nich oferuje unikalne korzyści, a jednocześnie ma wspólny cel, jakim jest ograniczenie zastraszania poprzez wzmocnienie pozycji uczniów.



Wdrażając dobrze zaprojektowane systemy wsparcia rówieśniczego, szkoły mogą wykorzystać naturalny wpływ relacji rówieśniczych, aby wprowadzić znaczące zmiany. Kiedy uczniowie biorą odpowiedzialność za tworzenie pozytywnego klimatu w szkole, ich wpływ wykracza poza ograniczanie przypadków znęcania się, a wręcz przeciwnie – sprzyja budowaniu autentycznej kultury empatii, szacunku i wzajemnego wsparcia, która przynosi korzyści wszystkim członkom społeczności szkolnej.

Jako pedagodzy, naszą rolą jest zapewnienie ram, szkoleń i stałego wsparcia, które umożliwią uczniom rozwijanie i stosowanie tych kluczowych umiejętności społeczno-emocjonalnych. Dzięki tej inwestycji w systemy wsparcia rówieśniczego nie tylko zajmujemy się bieżącymi problemami związanymi z przemocą, ale także pomagamy w wychowaniu kolejnego pokolenia empatycznych i odpowiedzialnych społecznie obywateli.