



FUNDACJA PRAESTERNO

Fundacja Praesterno

organizacja pożytku publicznego,
działająca w obszarze zapobiegania wykluczeniu społecznemu

ul. Widok 22/30, 00-023 Warszawa

e-mail: biuro@praesterno.pl

www.praesterno.pl, www.narkomania.org.pl

Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

*Scenariusze warsztatów dla nauczycieli i wolontariuszy,
przygotowujących do uczestnictwa
w zespołach wsparcia i mediacji (ZWM)*

W załączniku PLANSZE – materiały dla uczestników



Projekt finansowany przez Narodowy Instytut Wolności
ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Timing warsztatów: nauczyciele i wolontariusze

Dzień	Czas w godzinach	Temat
dzień 1	4	Moduł integracyjny
	4	Umiejętności interpersonalne
dzień 2	8	Umiejętności interpersonalne cd.
dzień 3	4	Sposoby rozwiązywania konfliktów
	4	Mediacje
dzień 4	4	Przeciwdziałanie przemocy w szkole
	4	Przygotowanie do uczestnictwa w Szkolnych Zespołach Mediacji i Interwencji
		Procedury postępowania nauczycieli i metody współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności narkomanią, alkoholizmem i prostytutką
		Podsumowanie warsztatów
razem	32	

Szczegółowe zestawienie czasu trwania poszczególnych tematów

Temat	Czas w godzinach
1. Moduł integracyjny – łącznie 4 godziny	
2. Umiejętności interpersonalne – łącznie 12 godzin	
Umiejętność identyfikowania typów wypowiedzi	1
Odzwierciedlanie, parafrazowanie, klaryfikacja	3
Umiejętność aktywnego słuchania	2
Umiejętność udzielania informacji zwrotnych (feedback'u)	0.5
Komunikat „JA”	0.5
Zasady pozytywnego udzielania informacji zwrotnych	0.5
Graficzny model samoświadomości a informacje zwrotne.	0.5
Sesja informacji zwrotnych	4
3. Sposoby rozwiązywania konfliktów – łącznie godzin 4	
Czym jest konflikt – praca grupowa	0.5
Omówienie rodzajów konfliktów ze względu na ich podłoże	1
Mechanizmy obronne u osób uwikłanych w konflikt	0.3
Typologia reagowania w sytuacji konfliktu	0.2
Ćwiczenie rozwiązywania konfliktów stylem negocjacyjnym	2
4. Mediacje – łącznie godzin 4	
Podstawowe zasady prowadzenia mediacji	0.5
Zasady postępowania mediacyjnego:	0.5
Mediacja w sytuacji konfliktowej:	2

5. Przeciwdziałanie przemocy w szkole – łącznie godzin 4	
Sytuacja przemocy – schemat	0.2
Dyskusja na temat przemocy w szkołach uczestników	0.3
Czynniki ryzyka wystąpienia przemocy w szkole.	0.3
Rodzaje przemocy.	0.2
Aktorzy przemocy	0.5
Ramowy program zapobiegania agresji w szkole D. Olweusa	
dyskusja	0.2
wykład+formy interwencji w szkole	0.5
środki zaradcze – szkoła, klasa, jednostka	1.3
Rola świadka w przeciwdziałaniu przemocy	0.5
6. Przygotowanie do uczestnictwa w Szkolnych Zespołach Mediacji i Interwencji	łącznie 4
7. Procedury postępowania nauczycieli i metody współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności narkomanią, alkoholizmem i prostytutką	
Podsumowanie warsztatów	

Obszary do wykorzystania w trakcie warsztatów w miarę potrzeb i możliwości czasowych

8. Umiejętności dodatkowe - Techniki redukcji stresu i medytacja	
Techniki redukcji stresu	
Medytacja	
Techniki fizycznej relaksacji	
9. Umiejętności dodatkowe - Asertywność	
Postawa asertywna	
Szczególne strategie asertywne	

Zawartość pakietu

1. Moduł integracyjny	5
2. Umiejętności interpersonalne	6
Umiejętność identyfikowania typów wypowiedzi.....	6
Odzwierciedlanie, parafrazowanie, klaryfikacja	7
Umiejętność aktywnego słuchania	11
Umiejętność udzielania informacji zwrotnych (feedback'u).....	16
Komunikat „JA”	17
Zasady pozytywnego udzielania informacji zwrotnych	18
Graficzny model samoświadomości a informacje zwrotne.....	20
Sesja informacji zwrotnych.....	21
3. Sposoby rozwiązywania konfliktów.....	22
Czym jest konflikt – praca grupowa.....	22
Omówienie rodzajów konfliktów ze względu na ich podłoże.....	23
Mechanizmy obronne u osób uwikłanych w konflikt	25
Typologia reagowania w sytuacji konfliktu.....	26
Ćwiczenie rozwiązywania konfliktów stylem negocjacyjnym	29
4. Mediacje.....	33
Podstawowe zasady prowadzenia mediacji	33
Zasady postępowania mediacyjnego:	34
Mediacja w sytuacji konfliktowej:.....	35
5. Przeciwdziałanie przemocy w szkole.....	37
Sytuacja przemocy - schemat.....	37
Czynniki ryzyka wystąpienia przemocy w szkole.....	37
Rodzaje przemocy.....	39
Aktorzy przemocy	41
Ramowy program zapobiegania agresji w szkole D. Olweusa	44
Rola świadka w przeciwdziałaniu przemocy.....	50
6. Przygotowanie do uczestnictwa w Szkolnych Zespołach Mediacji i Interwencji	52
7. Procedury postępowania nauczycieli i metody współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności narkomanią, alkoholizmem i prostytutką	54
8. Umiejętności dodatkowe - Techniki redukcji stresu i medytacja.....	58
Techniki redukcji stresu	58
Medytacja	62
Techniki fizycznej relaksacji.....	64
9. Umiejętności dodatkowe - Asertywność	66
Postawa asertywna.....	66
Szczególne strategie asertywne.....	67
10. Aneks 1 - Procedury postępowania nauczycieli i metody współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności narkomanią, alkoholizmem i prostytutką	70
11. Aneks 2 - Prawna sytuacja nieletnich.....	77

Cele

Dostarczenie uczestnikom:

wiedzy na temat zjawisk przemocy i konfliktu,

wiedzy na temat podstawowych regulacji prawnych dotyczących przemocy (zwłaszcza prawa szkolnego, praw ofiary przemocy, prawnych konsekwencji stosowania przemocy dla nieletnich sprawców),

wiedzy na temat możliwości uzyskania pomocy przez ofiary przemocy i jej świadków,

umiejętności przeciwstawiania się przemocy, asertywności, mediowania i negocjowania,

umiejętności:

- słuchania,
- parafrazowania wypowiedzi,
- udzielania informacji zwrotnej,
- partnerskiego rozmawiania z dorosłymi,
- negocjowania i rozwiązywania konfliktów

Przebieg warsztatów

pakiet materiałów do wykorzystywania w zależności od fazy rozwoju grupy oraz konkretnej sytuacji w grupie

1. Moduł integracyjny

Techniki fazy integracyjnej treningu interpersonalnego i/lub grup wsparcia

Cele:

prezentacja celów warsztatu i ramowego harmonogramu

poznanie się uczestników – imiona, autoprezentacja

konstrukcja klimatu otwartości i zaufania, aktywności i dzielenia się osobistymi przemyśleniami i emocjami

wprowadzenie zasad pracy (bycie na ty z prowadzącymi, bez wzajemnych ocen, gwarancja poufności – nie wynosimy na zewnątrz tego, co tu się dzieje, otwartość w ujawnianiu własnych trudności w funkcjonowaniu na forum grupy i podczas realizacji zadań – bo po to tu jesteśmy – by się doskonalić i przezwyciężać kłopoty, praca częściowo na materiale dostarczonym przez uczestników – ich emocjach i postawach).

2. Umiejętności interpersonalne

Umiejętność identyfikowania typów wypowiedzi

różnice między interpretacjami, ocenami, opiniami, osądami a spostrzeżeniami opisującymi sytuację

Mówiąc coś do kogoś lub o kimś zwykle nie odnosimy się do sytuacji, którą właśnie obserwujemy, tylko nawykowo skupiamy się na tej osobie – interpretujemy jej zachowanie, oceniamy ją, osądzamy, krytykujemy, wyrażamy opinie itp.

Aby doskonalić umiejętności porozumiewania się próbujemy dostrzec, co mówi czy robi ta osoba, a następnie jasno i przejrzysto sformułować nasze spostrzeżenia. Zamiast odnosić się do osoby, której działanie nam się podoba lub nie, oceniać ją, krytykować czy osądzać, po prostu rzeczowo opisujemy zaistniałą sytuację.

1. Plansza 1

Przykłady:

A. Ocena, opinia lub osąd: **Paweł jest niezdolny.**

Spostrzeżenie: **Paweł dziś kilkakrotnie wybuchał śmiechem podczas lekcji.**

B. Ocena, opinia lub osąd: **Piotrek mnie szykanuje.**

Spostrzeżenie: **Piotrek wskazał na mnie palcem na przerwie i coś mówił do swoich kolegów**

C. Ocena, opinia lub osąd: **Eliza jest mądra.**

Spostrzeżenie: **Eliza przeczytała w tym tygodniu trzy książki.**

D. Ocena, opinia lub osąd: **To było niegrzeczne.**

Spostrzeżenie: **Wyszedł trzaskając drzwiami.**

Zadanie 1:

Po lewej stronie kartki napisz 4 przykłady ocen, opinii lub osądów, które wystawiasz innym lub sobie samemu.

Po prawej stronie kartki, przy każdej ocenie wpisz spostrzeżenia (opisz sytuację), w wyniku których powstała Twoja ocena, opinia czy osąd.

Podzielcie się wrażeniami z tego zadania.

Zadanie 2:

Podzielcie się na pary i wyznaczcie osobę **A** i **B**.

A ma za zadanie podać ocenę, opinię lub osąd dotyczący **B** i powiedzieć skąd ten osąd przyszedł mu do głowy.

Na przykład. *Jesteś zakłopotany (osąd), bo nie patrzysz mi prosto w oczy (sposzczenie).*

Zmiana ról w parach. I tak 3 rundki z ewentualną zmianą partnerów.

Rozmowa w grupie – czy udało się rozdzielić osądy, opinie i oceny od spostrzeżeń. Na czym polegała ewentualna trudność zadania.

Odzwerciedlanie, parafrazowanie, klaryfikacja

...to umiejętności sprzyjające aktywnemu słuchaniu.

Odzwerciedlanie - mówimy rozmówcy, jakie – według nas – są jego odczucia, np.: „Zdaje się, że jesteś rozgniewany”, „Wygląda na to, że cię rozzłościłem”, „Oczywiście jesteś zadowolony z tych planów”

Parafrazowanie – ujmujemy w inne słowa sens usłyszanej wypowiedzi, sprawdzając, czy dobrze zrozumieliśmy, np.: „O ile dobrze cię rozumiem...”, „Chodzi o to, że...”, „Z tego co mówisz rozumiem, że...”, „Chcesz powiedzieć, że...”

Klaryfikacja – skupianie się na najważniejszym. Prosimy rozmówcę o skoncentrowanie się na sprawie najważniejszej, np.: „Która z tych spraw jest dla ciebie najważniejsza?”

Jak parafrazować? (kilka rad)

Parafrazowanie jest narzędziem, które może być używane dobrze lub źle, w sposób skuteczny lub bez rezultatu. W przypadku każdej techniki konieczne jest jej ćwiczenie, jest tak również w przypadku parafrazowania, nie wystarczy przeczytanie, czy wysłuchanie poniższych rad.

Możesz zacząć od słów:

O ile dobrze cię zrozumiałem... A więc twierdzisz, że... A więc sądzisz, że... Chcesz powiedzieć, że...

Często lepsza jest parafraza bez wstępu.

Początek *"...a więc, o ile cię dobrze zrozumiałem, chcesz powiedzieć, że..."*; często w domyśle brzmi: *"uwaga, uwaga, za chwilę będę parafrazował, z góry przepraszam za powstałe przy okazji szkody i zniszczenia"*

2. Plansza 2 – Jak parafrazować

Parafrazuj sens **wypowiedzi, jej istotę**. Nie powtarzaj wszystkich szczegółów.

Parafrazuj używając **własnych słów i wyrażeń**. Unikaj bycia papugą.

Dostosuj ton i **język parafrazy** do tonu i języka twojego rozmówcy. Nie parafrazuj w lekki sposób wypowiedzi poważnej i na odwrót - w sposób poważny błahej uwagi. Gdy ktoś używa języka dosadnego nie stosuj formalnego.

Parafrazowanie **stosuj** świadomie - wtedy, gdy jest to potrzebne. Gdy ktoś pyta o godzinę, albo mówi o banalnych sprawach parafrazowanie staje się przedrzeźnianiem.

Nie przejmuj się, gdy ci coś nie wychodzi, gdy popełniasz błędy, lub, gdy ludzie zarzucają ci przedrzeźnianie. Parafrazowanie jest bardzo trudną umiejętnością. Na pełne jej opanowanie potrzeba, co najmniej kilku miesięcy. Z czasem będzie ci szło coraz łatwiej i parafrazowanie będzie coraz skuteczniejszym narzędziem.

Zadanie 3:

ćwiczenie parafrazowanie

Prowadzący wypowiada poniższe kwestie, uczestnicy zgłaszają się do parafrazy.

1. Nie wiem co zrobić. Obiecałam koleżance, że po lekcjach pomogę jej odrabiać pracę domową, a tu ktoś kogo naprawdę lubię, zaprosił mnie do kina.
2. Jestem bardzo zadowolony. Zaliczyłem klasówkę z matematyki, a byłem przekonany, że jak zwykle ją obleję.
3. Martwię się. Mój chłopak zaprosił mnie na prywatkę. Wiem, że będzie tam alkohol, a rodzince powiedzieli, że nie wolno mi chodzić na żadne imprezy, gdzie jest alkohol.
4. Za każdym razem, kiedy mówię mamie, żeby przestała palić, wścieka się na mnie. Martwię się, bo ona ciągle kaszle. Jak sądzisz, co powinnam zrobić?

Zadanie

Parafraza w aktywnym słuchaniu

Cel ćwiczenia:

opanowanie podstawowych umiejętności związanych ze stosowaniem technik komunikacyjnych.

Przebieg:

1. Rozdaj uczestnikom kartki z ćwiczeniem (plansza 3) i daj im 5 minut na wpisanie parafraz i odzwierciedlenie uczuć na podstawie podanych wypowiedzi.
2. Po wypełnieniu poproś uczestników o odczytywanie parafraz i odzwierciedleń uczuć.
3. Analizując odpowiedzi, dyskutujcie na temat reguł technik komunikacji i problemów z ich stosowaniem.

4. Podsumowując wyniki ćwiczenia, podkreśl, że:

- _ parafraza nie jest prostym powtórzeniem słów partnera;
- _ parafraza powinna być streszczeniem wypowiedzi drugiej strony, a nie jej interpretacją;
- _ należy zachowywać pytający charakter parafrazy i odzwierciedlenia uczuć;
- _ odzwierciedlanie uczuć wymaga koncentracji na niewerbalnej komunikacji.

Treść na kartkach

3. Plansza 3 – Parafraza i odzwierciedlenie

Polityk: „Jestem pewien, że obywatele poprą udział naszych żołnierzy w operacjach pokojowych, jeśli uznają, że leży to w żywotnym interesie naszego kraju i będzie korzystne dla pokoju na całym świecie. Jednak angażując się w misje pokojowe w krajach pogrążonych w konfliktach etnicznych i religijnych, możemy stać się celem ataków terrorystycznych.”

Parafraza:

.....

.....

Odzwierciedlenie uczuć:

.....

Kierownik zakładu: „Naszej firmie bardzo zależy na utrzymaniu obecnego zatrudnienia. Jednak konkurencja na rynku jest bardzo silna i obawiam się, że będziemy musieli podjąć pewne kroki mające na celu ograniczenie kosztów i zwiększenie wydajności.”

Parafraza:

.....

.....

Odzwierciedlenie uczuć:

.....

Negocjator: „Wasza oferta brzmi obiecująco. Nie wiem jednak, czy będziemy mogli zgodzić się na waszą cenę. Niestety prezes firmy nie jest osobą tak otwartą jak ja i pewnie będzie oczekiwał czegoś więcej. Czy jesteście zatem w stanie przedstawić nam lepszą ofertę cenową?”

Parafraza:

.....

.....

Odzwierciedlenie uczuć:

.....

Zadanie

Centrum kryzysowe – ćwiczenie parafraz, dyskusja w podgrupach

Cel ćwiczenia: pokazanie roli parafrazy i dowartościowania w sytuacji konfliktu. Czas: około 25 minut.

Przebieg:

1. Ćwiczenie powinno być realizowane w grupach nie większych niż pięcioosobowe.
2. Rozdaj uczestnikom opisy ćwiczenia (plansza 4) i poproś, by najpierw samodzielnie, nie wymieniając się informacjami, zastanowili się nad decyzją.
- 3. Zanim uczestnicy zaczną dyskutować w podgrupach, wprowadź zasadę, że każda osoba zabierająca głos powinna sparafrazować i dowartościować poprzednika.** Następnie rozpocznij właściwe ćwiczenie.
4. W trakcie ćwiczenia przypominaj uczestnikom o upływającym czasie.
5. Podsumowując wyniki ćwiczenia:
 - podkreśl, że ćwiczenie służyło trenowaniu technik komunikacyjnych, a nie rozwiązywaniu dylematów moralnych;
 - zapytaj o ostateczne decyzje grupy i początkowe preferencje uczestników;
 - zwróć uwagę na trudność w stosowaniu technik komunikacyjnych wraz ze wzrostem emocji w dyskusji;
 - zwróć uwagę na konieczność dowartościowywania osób, które zmieniły poglądy w trakcie dyskusji na rzecz większości;
 - zwróć uwagę na rolę technik komunikacyjnych w sytuacji konfliktu.

4. Plansza 4 – opis sytuacji

Centrum kryzysowe 1

Jesteście grupą kierującą Centrum Kryzysowym w waszym mieście. Musicie podjąć bardzo ważną decyzję. W jednym z hoteli w waszym mieście doszło do eksplozji gazu. Większość osób została uratowana, jednak pod gruzami pozostało jeszcze 5 żywych osób. Zespół ratunkowy dotrze do nich za 20 minut. Niestety, ze zniszczonej instalacji ulatnia się gaz, co grozi kolejną eksplozją. Nie wiadomo, czy zespół ratunkowy będzie mógł przebywać tak długo, by uratować wszystkich zasypanych. Ustaliliście najbardziej podstawowe informacje na temat uwięzionych.

Uwaga! Musicie jednomyślnie, w ciągu 20 minut, ustalić kolejność, w jakiej wydobywane będą spod gruzów osoby. Pamiętajcie, że być może uda się uratować tylko pierwszą osobę z waszej listy.

Uwięzieni:

- Słynny chirurg przeprowadzający operacje serca, będący u szczytu kariery, kawaler, 34 lata;
 - Chłopiec, 13 lat, bardzo uzdolniony matematycznie;
 - Nauczycielka, 38 lat, dwoje dzieci;
 - Naukowiec, 38 lat, bliski odkrycia lekarstwa na raka, bezdietny, sam choruje na raka;
-

- Dziewczyna, 18 lat, ucząca się, dorabiająca jako recepcjonistka w hotelu, co pozwala utrzymać jej rodzinę – chorą matkę i młodszego brata.
-

Umiejętność aktywnego słuchania

Każdy z nas jest inny. Mamy różne zainteresowania, preferencje, doświadczenia. Gdy chcemy się z kimś porozumieć, nie zakładajmy, że wszyscy lubią to samo i potrzebują tego samego. Aby nawiązać z kimś kontakt należy dowiedzieć się, co ten człowiek czuje, czego chce, czego oczekuje.

Zadanie:

Rozmowa na temat tego co pomaga w dobrym słuchaniu a co przeszkadza.

Cechy dobrego słuchania proponowane przez uczestników oraz bariery wypisujemy na tablicy.

Rozdajemy listę (plansza 5) i porównujemy produkt wypracowany przez grupę z propozycją z listy.

5. Plansza 5A- Lista zasad pomagających w dobrym słuchaniu i barier.

Receptą na dowiedzenie się, czego ludzie potrzebują, czego pragną, jest **słuchanie i obserwowanie ich, zadawanie pytań**. Zapewne jest to duży wysiłek – odchodzenie od siebie w kierunku drugiego człowieka, okazanie empatii, poświęcenie mu uwagi, skierowanie pewnej ilości energii na autentyczne zainteresowanie rozmówcą. Należy jednak pamiętać, że tym lepszym będzie się rozmówcą, im mniej się będzie mówiło, a więcej słuchało drugiego człowieka.

Zasady pomagające w dobrym słuchaniu

1. Bądź „obecny” i „dostępny” dla osoby, która chce dzielić się sobą w rozmowie z tobą. **Skup całkowicie uwagę na przekazywanych przez Nadawcę komunikatach.** Słuchaj uważnie, aby poznać „wewnętrzną logikę” drugiej osoby. Ona na ogół jest inna niż twoja.
2. Słuchaj całej osoby, nie tylko wypowiedzianych słów. Zwracaj uwagę na **komunikaty pozawerbalne, na mowę ciała**. Okazując empatię możesz odebrać także to, co Nadawca przekazuje poza słowami – odkryć jego uczucia i potrzeby.
3. **Akceptuj innych takimi, jakimi są. Nie interpretuj myśli wypowiedzianych przez rozmówcę, nie zastanawiaj się nad jego intencjami i motywami kierującymi nim, a tym bardziej nie osądzaj.** Gdy drugi człowiek dzieli się sobą z tobą, wspomagaj go empatycznymi i uspokajającymi reakcjami. Podtrzymuj rozmówcę na duchu zarówno, gdy ten właśnie mówi, jak i milczy.
4. **Patrz na osobę, która mówi do ciebie.** Każdy potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem, który jest też tego wart, aby go wysłuchać. Kontakt to nie tylko słowa. To także przekaz pozawerbalny.
5. **Wychyl się lekko ku Nadawcy i słuchaj go z uwagą.** Mowa ciała – jeśli uważnie słuchasz, także twoje ciało przyjmuje taką pozycję, aby jak najlepiej odbierać komunikaty.
6. **Zadawaj pytania.** Kiedy pytasz, dajesz sygnał rozmówcy, że go słuchasz z uwagą oraz interesujesz się tym, co on mówi. Pytania pomagają też wyjaśnić wątpliwości, zorientować się, czy dobrze zrozumiałeś to, co mówi druga osoba.

7. **Wyjaśniaj.** Staraj się wyjaśniać odebrany komunikat. Próbuj precyzyjnie zrozumieć, co druga osoba ma na myśli, parafrazując jej wypowiedź, dopytując, wyrażając wątpliwości, zamiast samemu tworzyć interpretacje cudzych komunikatów.
8. **Trzymaj się przyjętego przez rozmówcę tematu i nie przerywaj mu.** Akceptuj wszystko, czym dzieli się on z tobą. Na ogół mamy tendencję do tego, aby natychmiast reagować na to, co mówi druga osoba. Często więc jej przerywamy, nie dajemy nawet dokończyć myśli. Nawet, jeśli to, co myślisz, wydaje ci się znacznie bardziej interesujące od tego, co mówi drugi człowiek, ucz się skupienia uwagi na rozwijanym przez niego temacie i nie zmieniaj go, dopóki rozmówca go nie wyczerpie.

Będąc w roli słuchacza, proponuj jedynie sugestie (jeśli jest taka potrzeba rozmówcy). Nie stosuj rad, wskazówek, nie zmieniaj tematu, nie narzucaj swojego zdania, nie wyrażaj uwag itp. Akceptuj i szanuj trudne uczucia twojego rozmówcy, odmienne zdanie, przeciwne poglądy i przyznaj mu prawo do indywidualności, do odmienności (serdeczność bez osądu).
9. **Bądź zorientowany na rozmówcę poprzez używanie słów: „ty”, „twój”, „ciebie” itp.** Koncentrując się na wypowiedziach z „ja”, stawiasz siebie w centrum rozmowy, a więc przechodzisz od słuchania do mówienia. Tę granicę przekraczamy często mimowolnie, więc warto mieć tego świadomość. Rozumiejąc komunikację jako dzielenie się sobą z innymi, staraj się brać pełną odpowiedzialność za swoje reakcje i wypowiedzi. Jeśli w rozmowie pełnisz rolę słuchacza, buduj komunikaty, których centrum jest drugi człowiek, a nie ty.
10. **Wyrażaj wdzięczność.** Każda osoba dzieląca się z tobą swoim doświadczeniem wzbogaca także twoje życie. Warta jest więc tego, aby jej za to podziękować. Jeśli umiesz dostrzec to, co było dla ciebie ważne w rozmowie, podziękuj konkretnie za to, co wpłynęło na ciebie pozytywnie. Opisz to w formie spostrzeżenia.

Plansza 5B - Bariery dobrego słuchania¹

Bariery dobrego słuchania mogą pojawić się niezależnie od naszych intencji i dobrej woli. Nasz umysł zbiera, analizuje, segreguje i zapamiętuje informacje zgodnie z sobie znaną procedurą. Wiedza na temat barier jakie sobie stawiamy może nam pomóc w skutecznym działaniu w sytuacji, kiedy te bariery się pojawiają.

- **Porównywanie** – polega na odnoszeniu usłyszanych informacji do doświadczeń i informacji już sobie znanych, np.: „ja miałam to samo”, „Kowalskiego córka też musiała wyrwać ząb i wtedy...”,
- **Domyślanie się** – polega na czytaniu w myślach drugiej osoby, opieraniu się na wybranych informacjach lub ich fragmentach, wnioskowaniu bardziej na podstawie mowy ciała i mimiki niż słów częściowym niedowierzaniu... „mówi mi, że dobrze wyglądam w tym swetrze, ale chyba tylko po to aby nie sprawić mi przykrości”.
- **Przygotowywanie odpowiedzi** – polega na tym, że zamiast uważnie słuchać przygotowujesz swoją odpowiedź.
- **Filtrowanie** – polega na wybiórczym przyjmowaniu komunikatów, skupianiu się albo na emocjach, mowie ciała albo na słowach, tonie głosu. Każda osoba posługuje się indywidualną „mapą” rzeczywistości, którą konstruuje poprzez zmysły, doświadczenie. W procesie odwzorowywania rzeczywistości na naszych „mapach” jesteśmy selektywni. Uwzględniamy to, co przechodzi przez nasze „filtry”.

Takimi filtrami są:

¹ Aneta Baczyńska „O sztuce porozumiewania się”, <http://persona.biz.pl/inspiracje/o-sztuce-porozumiewania-sie/>

- nasze dotychczasowe doświadczenie
- wpływy kulturowe
- język, słownictwo, którym się posługujemy
- przekonania
- oczekiwania (mechanizm "samospelniających się przepowiedni")
- wartości
- zainteresowania

To, co uwzględnimy na naszych mapach wyznacza nasz sposób funkcjonowania, rozumienia rzeczywistości.

- **Osądzanie** – jeśli masz o kimś jakiś pogląd, niezależnie od tego co ten ktoś powie będziesz jego i jego opinię traktować w znany Ci sposób, nie czekając na to co ma do powiedzenia.
- **Skojarzenia** – polegają na tym, że jedna nawet informacja wywołuje w nas niekończący się ciąg skojarzeń. Powoduje, że odpływamy w myślach do różnych znanych nam historii i wyłączamy się ze słuchania, np.: „uśmiecha się jak ciocia Wanda, ciocia Wanda miała trzech mężów, ten trzeci był potwornym gburem... tak jak ten facet z telewizji, chciałabym pracować w telewizji... ciekawe kto będzie nowym prezesem telewizji...”.
- **Utożsamianie się** – polega na tym, że jakakolwiek historia opowiedziana przez Twojego rozmówcę przypomina Ci analogiczną sytuację z Twojego życia. Kiedy tak się dzieje, zamiast wysłuchać do końca co ma Ci do powiedzenia Twój rozmówca, snujesz własną opowieść pozbawiając się tym samym szansy na realną pomoc... „ze mną jest dokładnie tak samo, jak tylko spada ciśnienie głowa mnie boli okrutnie, poszłabym spać i nosa spod koca nie wychylała... do tego nic kompletnie nie działa, ani kawa ani cukierki z kofeiną... dokładnie mam to samo mówię ci...”
- **Udzielanie rad** – polega na tym, że po usłyszeniu nawet kilku lakonicznych informacji słyszysz natychmiastową „pomocą”. Wszelkie doradzanie ma charakter trochę natarczywej sugestii, np.: „mówię Ci rzuć tę robotę, kto to słyszał, żeby tyle pracować za takie pieniądze...”
- **Sprzeciwianie się** – ta bariera ma dwa oblicza. Jednym z nich jest gaszenie rozmówcy za pomocą sarkastycznych i zgryźliwych uwag mających na celu zaniechanie tematu... „daj spokój, znowu opowiadasz mi co Ciebie boli, zmień lekarza albo leczenie”.
- **Dyskontowanie** – rodzaj lekceważenia tego co mówi rozmówca lub przyjmowanie informacji z zastrzeżeniem, np.: „tak to nowa fryzura ale wyglądam w niej staro, ten kolor jest zbyt intensywny, nic więcej nie mogłam z nimi zrobić itd.”
- **Przekonanie o swojej racji** – polega na przedstawieniu wszelkich możliwych argumentów, wszelkimi możliwymi sposobami aby pokazać, że ma się racje albo, że to nie nasza wina, np.: „to nie moja wina, że się spóźniam bo od tygodnia remontują moją ulicę”.
- **Zmiana toru** – polega na nagłym odwróceniu tematu rozmowy, dygresji, obróceniu poruszanego wątku w żart... „tak oczywiście a łyżka na to – nie możliwe...a świstak siedzi i zawija je w te sreberka...”.
- **Zjednywanie** – polega na tym, że Twoje zachowanie pokazuje pełne oddanie rozmówcy, empatię. Poprzez to chcesz być miły i uprzejmy ale tak naprawdę nie słuchasz uważnie, np.: „tak,..tak...masz rację, oczywiście..no pewnie...”.

W słuchaniu podobnie jak w innych sytuacjach interpersonalnych ważne jest odnoszenie się do „tu i teraz”. Aby faktycznie zebrać informacje, istotne jest skupienie się na tym, co w danej chwili chce nam przekazać rozmówca. Jego informacje mogą różnić się od wcześniej przedstawianych opinii czy poglądów, a także stanu emocjonalnego czy też kontekstu w jakim obecnie się znajdujecie.

Niezależnie od tego co działo się wcześniej ani od tego co było ustalone i zaplanowane na przyszłość swoją uwagę należy skoncentrować na sytuacji obecnej i tym co teraz ma do powiedzenia Twój rozmówca. Twoje wcześniejsze doświadczenia i wiedza mogą być bardzo potrzebne pod warunkiem, że je teraz zweryfikujesz.

Słuchanie, jak wspomniałam wczesnej wiąże się z daniem swojej uwagi drugiej osobie. Oznacza to też, że powinna ona wiedzieć, że tak faktycznie jest. Oprócz uważnego słuchania polegającego na skierowaniu swojej uwagi na rozmówcę ważne jest...

Zadanie

Podzielić grupę na 3 osobowe zespoły. W każdym osoba A, B i C.

Osoba A opowiada o ważnej sprawie dla siebie, B jest aktywnym słuchaczem, C obserwuje sposób słuchania B i na koniec wypełnia kwestionariusz oceny stylu słuchania odnośnie B (plansza 6). Na koniec C i A udzielają B informacji zwrotnej – jak słuchał.

Zmiana ról - jeszcze 2 rundki, żeby każdy wystąpił w każdej roli.

Omówienie zadania na forum grupy.

6. Plansza 6 - Kwestionariusz:

Oceń styl słuchania obserwowanej osoby na skali od **1** – ocena niedostateczna do **5** – ocena bardzo dobra.

Cechy aktywnego słuchania	ocena
1. Stopień skupienia uwagi na przekazywanych przez Nadawcę komunikatach.	
2. Zwracanie uwagi na komunikaty pozawerbalne, na mowę ciała. Odbiór uczuć i potrzeb rozmówcy.	
3. Stopień akceptacji rozmówcy takim, jakim jest. Umiejętność powstrzymania osądzania i interpretacji wypowiedzi rozmówcy, powstrzymania diagnozowania jego intencji i motywów kierujących nim.	
4. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego.	
5. Umiejętność pozawerbalnego komunikowania, że słucha się z uwagą.	
6. Umiejętność zadawania pytań potwierdzających zainteresowanie tym, co mówi rozmówca.	
7. Umiejętność i trafność parafrazowania wypowiedzi.	
8. Umiejętność trzymania się przyjętego przez rozmówcę tematu i nie przerywania mu.	
9. Stopień bycia zorientowanym na rozmówcę poprzez używanie słów: „ty”, „twój”, „ciebie” itp. zamiast koncentracji na wypowiedziach z „ja”.	
10. Umiejętność wyrażania wdzięczności i wzmacniania rozmówcy.	

Omówienie zadania na forum grupy.

Umiejętność udzielania informacji zwrotnych (feedback'u)

Wprowadzenie²

Informacja zwrotna jako jedno z ważnych źródeł wiedzy o sobie.

Informacja zwrotna to konstruktywna informacja, reakcja – nasza na innych, ich na nas: na nasze działania, zachowanie, sposób postępowania .

Celem informacji zwrotnej jest dostarczenie wiedzy na temat zachowania i działania w taki sposób, że odbiorca zachowuje pozytywny stosunek do siebie i tego co robi. Może to dotyczyć zarówno sfery zawodowej jak i osobistej. Wszystko zależy od tego komu i po co chcemy udzielić informacji zwrotnej. Mówi się, że informacja zwrotna powinna być zachętą dla rozmówcy do wzmacniania pozytywnych zachowań, dalszego rozwoju i zmiany w pożądanym kierunku.

Informacja zwrotna może być udzielana wtedy, kiedy ktoś chce i jest gotowy wysłuchać oraz wtedy, kiedy ty wiesz co konkretnie chcesz powiedzieć. Zanim udzielę komuś informacji zwrotnej zastanawiam się na ile zainteresowana nią może być dana osoba - kierowca autobusu, współmałżonek czy koleżanka z zespołu... Generalnie rozróżnia się pozytywną i negatywną informację zwrotną. I trochę tak jest bo w życiu i pracy mamy do czynienia z różnymi sytuacjami i zachowaniami ludzi. Pomimo obiegowych opinii udzielanie informacji zarówno w jednej jak i drugiej opcji wymaga uwzględnienia pewnych zasad które są wspólne i o których poniżej. Udzielając informacji zwrotnej zawsze warto mówić co dana osoba zrobiła dobrze. Po pierwsze naprawdę rzadko jest tak, że ktoś robi wszystko źle a po drugie pochwały i zachęty działają zdecydowanie lepiej niż krytyka. Ludzie wtedy nabierają większej pewności i wiary w siebie, w swoje możliwości. Jest dla nich ważne, że ktoś dostrzega ich działania, docenia. Potrzebują wiedzieć co robią dobrze, na ile to, co robią jest zbliżone z oczekiwaniami, potrzebne, ważne. Wbrew pozorom ludzie nie lubią udzielania im rad i dawania złotych wskazówek. doceniają za to mówienie o tym co mogą zrobić jeszcze lepiej. Najgorsze co może być to pouczanie i wracanie do sytuacji dawno wypartych z pamięci. Najlepiej mówić konkretnie i o obecnej sytuacji, o swoich wrażeniach lub faktach, bez oceny osoby nie dawać "dobrych rad", nie sugerować co zrobić lepiej.

Udzielanie informacji zwrotnej wymaga operowania konkretami. Jeśli chcemy aby osoba dokładnie zrozumiała treść i intencje naszego przekazu powinniśmy skupić się na konkretnych faktach, sytuacji, zachowaniach, osiągniętych wynikach. Ważne przy tym jest aby robić to jak najszybciej po wydarzeniach, których dotyczy ponieważ tylko wtedy możemy mieć pewność, że rozmówca będzie dokładnie wiedział o czym mówimy. Aby rozmowa na temat feedbacku była skuteczna i rokowała pozytywną zmianę na przyszłość ważne jest aby skupiać się na tym co jest możliwe do zmiany. Należy podkreślić, że informacja zwrotna ma być opisem a nie interpretacją czy oceną. Dobrze jest pokazać jak dane zachowanie wpływa na przyszłość – wspólne relacje, osiągnięcia, możliwości.

Bądź miękki w stosunku do ludzi, twardy wobec problemów

Dobrym pomysłem jest mówienie wprost o tym co jest dla nas zrozumiałe, co nam przeszkadzało, jakie towarzyszyły nam uczucia, co jest ważne, ciekawe itp.

² Aneta Baczyńska, Dorota Bielińska „Informacja zwrotna” <http://persona.nf.pl/Artykul/6604/Informacja-zwrotna/feedback-informacja-zwrotna-ocena/>

Komunikat „JA”

Często wykorzystywanym w tym celu narzędziem jest **komunikat z ja**. Komunikat ten składa się z czterech elementów (rozdać planszę 7)

7. Plansza 7 – Przykłady komunikatów z JA

PRZYKŁAD „-” (z negatywnymi emocjami)

1. Opis tego, co czuję - Irytuje mnie
2. Opis sytuacji, w której doświadczam tych uczuć - Kiedy spóźniasz się na spotkanie
3. Opis skutku, jakie za sobą pociąga ta sytuacja - Ponieważ myślę, że tracę czas
4. Opis oczekiwań w sprawie zmiany zachowania naszego rozmówcy - Chcę abyś w przyszłości tak planował spotkanie ze mną abym nie musiała czekać

PRZYKŁAD „+” (z pozytywnymi emocjami)

1. Opis tego, co czuję - Lubię
2. Opis sytuacji, w której doświadczam tych uczuć - Gdy mówisz mi czego ode mnie oczekujesz
3. Opis skutku, jakie za sobą pociąga ta sytuacja - Ponieważ wtedy wiem na czym skupić swoją uwagę
4. Opis oczekiwań w sprawie zmiany zachowania naszego rozmówcy - Chcę abyśmy w ten sposób pracowali ze sobą

Komunikat Ja mówi o tym jak się czujemy w określonej sytuacji i co w związku z tym chcielibyśmy zmienić lub czego oczekujemy. **Nie oceniamy działania rozmówcy i nie krytykujemy jego postępowania.** Dzięki temu możemy utrzymać spokojną i rzeczową atmosferę rozmowy.

... i jeszcze na koniec

Podawaj tyle informacji, ile druga osoba będzie w stanie wykorzystać Zwracaj uwagę na warunki przekazywania informacji , czas, miejsce i sytuacja są ważne Chwal publicznie, a gań w cztery oczy. Pamiętaj, że udzielanie informacji zwrotnej wymaga odwagi, umiejętności, szacunku i zrozumienia dla drugiej osoby.

Zadanie

Ćwiczenie komunikatów Ja

Krok 1

Sytuacja wstępna: Kolega zwraca się do Ciebie z prośbą: czy mógłbyś pomóc mi zrobić tę tabelkę. Nie umiem sobie poradzić z tym komputerem.

Odpowiedz tak jakbyś zareagował emocjami pozytywnymi, a potem tak, jakbyś odebrał prośbę kolegi w sposób negatywny.

1. Opis tego, co czuję -
2. Opis sytuacji, w której doświadczam tych uczuć -
3. Opis skutku, jakie za sobą pociąga ta sytuacja -
4. Opis oczekiwań w sprawie zmiany zachowania naszego rozmówcy -

Krok 2

Poprosić na forum grupy o podanie kilku sytuacji wstępnych i poprosić chętnych o odpowiedź będącą reakcją z wykorzystaniem komunikatu Ja.

Zamiast podsumowania...rozdać planszę 8

8. Plansza 8

Zasady pozytywnego udzielania informacji zwrotnych

Wypowiadaj się o zachowaniu a nie o całym człowieku

Tak – „dużo czasu zajmują Ci rozmowy z kolegami przy kawie”

Nie – „jesteś leniem i plotkarzem”

Mów o obserwacjach a nie o wnioskach

Tak – „widziano Cię jak wczoraj wymknąłeś się z zebrania ”

Nie – „olewasz swoje obowiązki”

Opisuj a nie oceniaj

Tak – „nie zatrzymałeś się na czerwonym świetle”

Nie – „zachowujesz się jak idiota”

Koncentruj się na konkretnych zachowaniach a nie uogólniaj

Tak – „rozmawiałaś z jakimś mężczyzną”

Nie – „zawsze flirtujesz przez telefon”

Ograniczaj do minimum dawanie rad i pouczanie. Zamiast tego dziel się spostrzeżeniami

Tak - „mamy pewne zasady w sprawie kontaktów z klientami”

Nie – „lepiej bardziej się staraj”

Miej zadaniowe podejście, a nie dawaj upustu swoim emocjom

Tak „mamy przed sobą określone cele i ograniczony czas ”

Nie – „przez Ciebie znowu zawalimy termin”

Inne jeszcze sugestie:

Przydatna informacja zwrotna to taka, która jest:

- **udzielona w sposób rozważny.** Dobra informacja zwrotna udzielana jest po to, by pomóc drugiej osobie. Osoba przekazująca informację zwrotną powinna wykazać troskę o osobę, która jest odbiorcą tej informacji. Nie można swoimi uwagami ranić kogoś.
- **przekazana z uwagą.** Ważne jest, aby zwracać uwagę na to, co się robi w trakcie przekazywania informacji zwrotnej. To pomaga w podjęciu dwukierunkowej wymiany myśli, nadającej porozumiewaniu pewną głębię. Nie można śmiać się z kogoś, mówić z ironią, lekceważeniem, zajmować się w tym czasie przeglądaniem jakiś dokumentów czy gazety.
- **pożądana przez odbiorcę.** Informacja zwrotna odnosi największy skutek, jeżeli odbiorca sam prosi o uwagi. Tworzy to płaszczyznę dla otwartości i wskazówek; daje też odbiorcy możliwość określenia i przeanalizowania zagadnień będących w centrum zainteresowania;
- **wyrażona w sposób bezpośredni.** Dobra informacja zwrotna jest precyzyjna i odnosi się do określonych wydarzeń i zachowań. Robienie mglistych uwag, nie skierowanych bezpośrednio do zainteresowanego jest niewiele warte. Najlepsza pomoc, to pomoc jawna, konkretna i bezpośrednia.
- **wyrażona w sposób pełny.** Skuteczna informacja zwrotna wymaga czegoś więcej niż tylko stwierdzenia faktów. Potrzebne jest wyrażenie odczuć, tak, aby odbierający mógł ocenić w całości, jaki wpływ na innych wywiera jego zachowanie.
- **wolna od sądów oceniających.** Często dobrze jest w ogóle nie udzielać informacji zwrotnej zawierającej sądy i oceny. Jeżeli chcesz komuś przekazać osądy, to konieczne jest jasne stwierdzenie, że jest to kwestia subiektywnej oceny i opisanie sytuacji takiej, jaką ty postrzegasz. Należy pozwolić zainteresowanej osobie na dokonanie własnej oceny.
- **na czasie.** Aby informacja zwrotna była przydatna, powinna być przekazana wtedy, gdy odbiorca nastawiony jest na jej odbiór oraz gdy odbywa się możliwie szybko po określonym wydarzeniu, które jest omawiane. Odbiorca powinien mieć świeżo w pamięci to, co się wydarzyło. „Magazynowanie” uwag może doprowadzić do wzajemnego obwiniania się i ogranicza skuteczność informacji zwrotnej.
- **właściwa dla odbiorcy.** Najskuteczniejsza informacja zwrotna koncentruje się na formach postępowania, które odbiorca może zmienić. Informacja na temat spraw nie będących w zasięgu kontroli odbiorcy nie jest przydatna, wręcz przeciwnie - może wzbudzić w nim oburzenie, poczucie niezawinionej winy, bezradności. Zawsze należy zasugerować alternatywny sposób postępowania, co pozwoli odbiorcy zastanowić się nad innymi sposobami rozwiązywania starych problemów.
- **sprawdzona i wyjaśniona.** O ile to możliwe, informacja zwrotna powinna być zweryfikowana przez inne osoby, by przekonać się, czy inni postrzegają sprawę w podobny sposób. Jest to korzystne np. w przypadku grup szkoleniowych czy zespołów roboczych. Możliwe jest zebranie i porównanie różnych punktów widzenia, wyjaśnienie zbieżności i rozbieżności oraz opracowanie bardziej obiektywnego obrazu sytuacji.

Graficzny model samoświadomości a informacje zwrotne.

Rozdać planszę 9

9. Plansza 9. Okno Johari.

		JA	
		widzę/wiem	nie widzę/nie wiem
INNI	widzą/ wiedzą	1. Obszar otwarty/publiczny to ca ja wiem o sobie i to, co wiedzą o mnie inni	2. Obszar ślepy to, co wiedzą o mnie inni, ale czego nie wiem ja
	nie widzą/ nie wiedzą	3. Obszar ukryty/intymny to, co wiem o sobie ja, a czego nie wiedzą inni.	4. Obszar nieznan to, czego nie wiem ja i nie wiedzą inni

1. **Obszar otwarty/publiczny** – to obszar, którym można powiedzieć „to ca ja wiem o sobie i to, co wiedzą o mnie inni”. W obszarze tym można też zaobserwować charakterystyczne gesty, sposób ubierania się, motywy działań, emocje i uczucia. Poprzez to okno odczytujemy jak rozmówca zachowuje się w sposób świadomy i kontrolowany. **Tu mogą nastąpić kontrowersje w związku z udzielaniem informacji zwrotnych, jeśli będą one dotyczyć sfer znanych odbiorcy a będą sprzeczne z jego wiedzą na swój temat.**

2. **Obszar ślepy** – to obszar, o którym można powiedzieć „to, co wiedzą o mnie inni, ale czego nie wiem ja”. Jest to obszar reprezentujący te informacje, które mogą zaobserwować inni, z których nadawca nie zdaje sobie sprawy, takie, które okazuje nieświadomie. **Właśnie ten obszar może się zmniejszać pod wpływem informacji zwrotnych.**

3. **Obszar ukryty/intymny** – to obszar, o którym można powiedzieć „to, co wiem o sobie ja, a czego nie wiedzą inni. W obszarze tym przechowujemy informacje o naszych wadach, zaletach, gustach, sekretach, kompleksach, lękach. Nie chcemy, aby wszyscy o nich wiedzieli. W trakcie pogłębiania znajomości możemy poprzez poznawanie rozmówcy przemieszczać stąd informacje do obszaru otwartego. **Tu zewnętrzna informacja zwrotna jest odrzucana jako niewiarygodna.**

4. **Obszar nieznan/podświadomy** – to obszar, o którym można powiedzieć „to, czego nie wiem ja i nie wiedzą inni”. To obszar, w którym przechowywane są takie informacje, z których sami nie zdajemy sobie sprawy, a w związku z tym, również inni tego nie wiedzą. Bo jak powiedziała Wisława Szymborska, tyle wiemy o sobie, na ile nas sprawdzono.

Zadanie

Rozmowa na temat obszarów okna Johari. Prowadzący może zadać pytanie:

Jak duże są poszczególne obszary okna Johari, przy założeniu, że całość opisu „Ja” wynosi 100%.

Ile % przypada na każdy obszar w odniesieniu do każdego z was?

Zadanie

Sesja informacji zwrotnych.

Podkreślić, że można opierać się na pierwszych wrażeniach, bo grupa mało się zna i informacje nie muszą dotyczyć tylko tego, czego jest się pewnym. I że celem zadania jest przede wszystkim nauczenie się przekazywania w poprawny sposób informacji zwrotnych a dopiero na drugim miejscu wzbogacenie wiedzy uczestników na swój temat.

Struktura zadania:

ochotnik siada w kręgu i zwraca się do poszczególnych osób, które po kolei udzielają mu informacji zwrotnych posługując się sugerowanymi zasadami. Po każdej wypowiedzi udzielana jest informacja osobie przekazującej informację zwrotną, czy prawidłowo ją przekazała.

Jak wszyscy udzielą pierwszemu ochotnikowi feedbacku, w kręgu siada następna osoba i procedura jest powtarzana do wyczerpania chętnych chcących usłyszeć informację zwrotną.

3. Sposoby rozwiązywania konfliktów³

Cele

- poznanie definicji konfliktu i podstawowych przyczyn ich powstawania
- poznanie rodzajów konfliktów
- określenie najczęściej spotykanych konfliktów między uczniami, uczniami i nauczycielami
- poznanie mechanizmów obronnych, które występują u osób uwikłanych w konflikt
- poznanie najczęściej stosowanych barier komunikacyjnych i warunków poprawnej komunikacji
- poznanie procedur mediacji jako sposobu na rozwiązanie konfliktu

Przebieg realizacji modułu

Zadanie:

Czym jest konflikt – praca grupowa

Prowadzący kładzie wewnątrz kręgu na podłodze arkusz papieru ze słowem „konflikt” i prosi uczestników o napisanie słów i wyrażań, które im się z tym pojęciem kojarzą.

Następnie przepisuje podane skojarzenia do tabelki, we właściwe kolumny (tabelkę należy narysować na tablicy):

Przyczyny konfliktów	Emocje, które pojawiają się podczas konfliktów	Sposoby zachowania się w sytuacjach konfliktowych	Skutki konfliktów

Poprosić o ewentualne uzupełnienie tabelki o nowe pomysły powstałe w trakcie dotychczasowej pracy (szczególnie w kolumnach mało wypełnionych)

Wspólnie z grupą definiujemy zjawisko konfliktu.

Informacja dodatkowa:

Konflikt jest społecznie spostrzegany jako złe zjawisko i niepotrzebne. Jednak często zapominamy, że konflikt jest czasem nieunikniony, a wcześniej dostrzeżony i odpowiednio potraktowany może służyć integracji.

Konflikt może też stanowić okazję do wypracowania nowych, lepszych sposobów komunikowania się. Daje możliwość poszerzenia samowiedzy np. jak reaguję w sytuacjach konfliktowych oraz jak sobie z tymi sytuacjami radzę. Sytuacja konfliktowa jest też okazją do przyjrzenia się własnemu stylowi komunikacji. Po rozwiązaniu

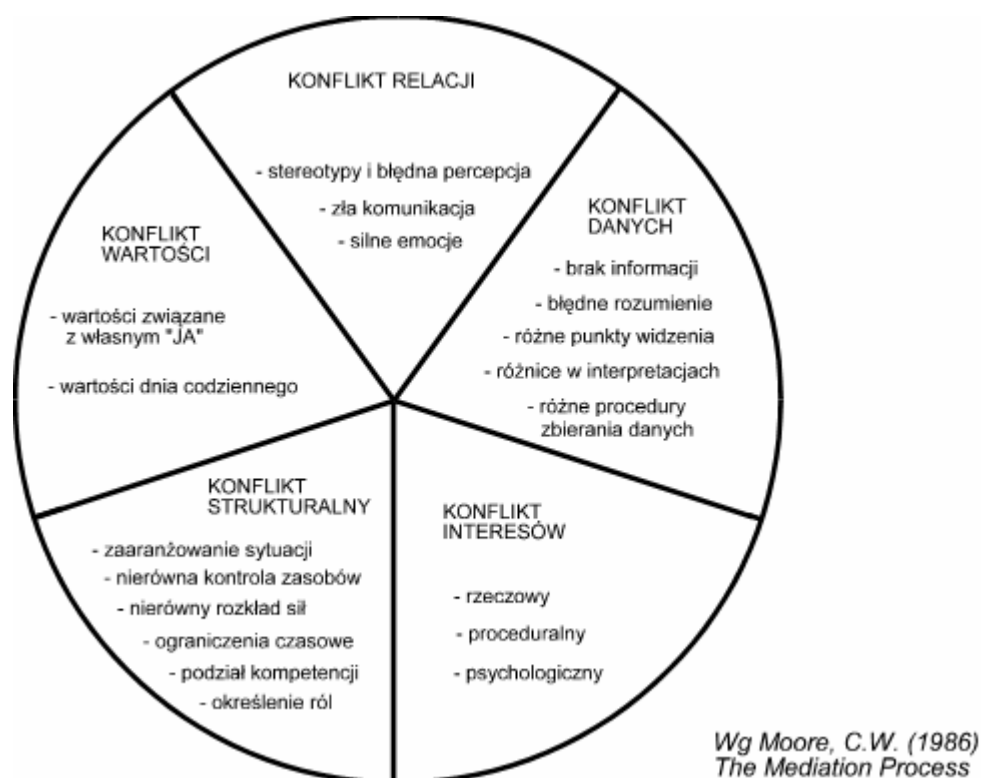
³ wykorzystano fragmenty scenariusza opracowanego przez Magdalenę Wójcik i Joannę Krajewską „Sposoby rozwiązywania konfliktów”

konflikcie wzrasta więź między partnerami.

Omówienie rodzajów konfliktów ze względu na ich podłoże

Typ konfliktu i jego przebieg zależy od wielu czynników. Trafne rozpoznanie najważniejszych przyczyn konfliktu jest dla nas znakomitą wskazówką przy wyborze strategii jego rozwiązywania. Wygodnym sposobem diagnozy konfliktu jest próba umieszczenia jego przyczyn w ramach *Koła konfliktu*. Planszę z kołem konfliktu rozdajemy uczestnikom.

10. Plansza 10. Koło konfliktu



Konflikt danych - pojawia się gdy strony nie dysponują niezbędnymi danymi, kiedy posiadają różne informacje lub odmiennie je interpretują. Może to prowadzić do eskalacji konfliktu, gdyż strony mogą oskarżać się o zatajanie danych, manipulacje nimi, celowe wprowadzanie w błąd.

Konflikt relacji - wyraża się negatywnym stosunkiem do konkretnych osób. Towarzyszą mu silne negatywne emocje, odwetowe zachowania. Może pojawić się nawet wtedy, gdy obiektywnie nie ma powodów do konfliktu. Często przyczyną eskalacji konfliktu.

Konflikt wartości - wynika z odmiennych systemów wartości, różnych światopoglądów, stosowania innych reguł sprawiedliwości itp. Jeśli brak jest tolerancji, poszanowania wartości uznawanych przez innych, nie szukamy rozwiązań, które mogłyby zaakceptować wszystkie strony - konflikt ten silnie antagonizuje, blokuje jakąkolwiek współpracę.

Konflikt strukturalny - wynika ze struktury sytuacji. Mogą go powodować ograniczone zasoby, struktura organizacji, pełnione role (np. szef - podwładny, pracownik - kontroler). Inne przyczyny to np. ograniczenia czasowe, zbyt duża ilość zadań do wykonania w tym

samym czasie, zbyt mała przestrzeń itp. Ten typ konfliktu jest w zasadzie niezależny od ludzi.

Konflikt interesów - związany jest z zablokowaniem realizacji potrzeb. Ten typ konfliktu dotyczyć może zarówno potrzeb rzeczowych (np. istotnych dóbr, takich jak pieniądze, czas, podział pracy itp.), potrzeb proceduralnych (np. sposobu prowadzenia rozmów), jak i potrzeb psychologicznych (np. poczucia własnej wartości, godności, szacunku).

Zdanie Burza mózgów:

Uczestnicy otrzymują samoprzylepne karteczki, na których zapisują przykłady konfliktów, z którymi spotykają się w szkole. Co druga osoba ma wypisać konflikty między uczniami, co druga między uczniami a nauczycielami.

Następnie karteczki z przykładowymi konfliktami są umieszczane w odpowiednich miejscach koła konfliktu – narysowanego na dużej płachcie papieru

Omówienie wyników na forum grupy.

Scenki – odgrywanie konfliktów różnych typów

Krok I

Skupcie się na przykładzie konfliktu wartości jeśli taki pojawił się na karteczce, albo niech uczestnicy zastanowią się, czy znaleźli się kiedykolwiek w sytuacji, w której musieli wybierać między dwiema sprawami czy wartościami, na których im bardzo zależy, np. między uczciwością a przyjaźnią, między dotrzymaniem słowa danego rodzicom a dobrą zabawą z przyjaciółmi. Poproś o podanie kilku przykładów takich trudnych wyborów w sytuacjach konfliktów wartości. Zachęcaj do szczyrych wypowiedzi. Zastanówcie się wspólnie, czy istnieje dobre rozwiązanie konfliktu wartości.

Zaproponować teraz odegranie krótkiej scenki ilustrującej zachowania osób zaangażowanych w sytuację konfliktową. Poprosić dwóch uczestników do odegrania na forum grupy jednej z diskutowanych wcześniej sytuacji konfliktu wartości. Jeśli uczestnikom trudno jest zdecydować się na wystąpienie publiczne, można zaproponować, by każdy z "aktorów" wybrał sobie pomocnika. Osoba ta może siedzieć obok i podpowiadać, jak postąpić lub co powiedzieć, lecz nie powinna uczestniczyć w scenie. Następnie omów miniszenki, przy czym warto zwrócić uwagę na następujące elementy:

Czy obie strony mają poczucie, że udało im się ochronić swoje interesy i jednocześnie porozumieć?

Obserwatorzy (reszta grupy) dzielą się swoimi spostrzeżeniami i oceniają, czy stronom się to udało, oraz wskazują, jakie zachowania i wypowiedzi dominowały: konstruktywne czy agresywne?

Wniosek- konflikt wartości jest nienegocjowalny-nierozwiązywalny

Krok II

Wg powyższej procedury można zaproponować odegranie konfliktów innego typu (albo wypisanych wcześniej na karteczkach, albo „wymyślonych” w trakcie dyskusji w grupie.

Mechanizmy obronne u osób uwikłanych w konflikt

Zadanie:

Poprosić grupę o odpowiedź na pytanie: Jakie są typy reakcji obronnych prezentowanych przez osoby uwikłane w konflikt?

Odpowiedzi wypisać na tablicy. Rozdać planszę 11 i porównać produkt grupy z zawartością planszy.

11. Plansza 11 Zestawienie typów reakcji obronnych

unikanie

omijanie problemu. ignorowanie konfliktu i pomijanie milczeniem, odwlekanie rozwiązań "na później"

wypieranie-tłumienie

niedostrzeganie problemu, postępowanie tak, jakby się o nim zapomniało

przemieszczenie

przeniesienie problemu na inną płaszczyznę, na której osobie przemieszczającej jest łatwiej reagować (np. pobicie młodszego brata po awanturze urządzonej przez ojca)

racjonalizacja

poszukanie "dobrego" tzn. przyjemnego w odczuciu subiektywnym, ale tak naprawdę fałszywego wyjaśnienia problemu

projekcja

przypisywanie własnych problemów i błędów innym ludziom

agresja

groźenie drugiej stronie konfliktu, atakowanie jej słowami lub czynami

Podstawowe bariery komunikacyjne blokujące proces rozwiązywania konfliktu

- krytykowanie
 - obrażanie
 - orzekanie
 - chwalenie połączone z oceną
 - rozkazywanie
 - groźenie
 - moralizowanie
 - nadmierne, niewłaściwe wypytywanie
 - doradzanie
 - zmienianie tematu
 - logiczne argumentowanie
 - pocieszanie
-

Typologia reagowania w sytuacji konfliktu

Omówienie trzech stylów rozwiązywania konfliktów:

styl twardy - twoje interesy są najważniejsze, interesy innych cię nie obchodzą, akceptujesz tylko twoje własne propozycje rozwiązania sporu;

styl miękki - robisz wszystko, by nie wejść w konflikt, a jeśli jest to niemożliwe - zgadzasz się na warunki, które stawia druga strona, nawet jeśli dzieje się to kosztem twoich potrzeb;

styl negocjacyjny - dbasz o realizację swoich potrzeb, przedstawiasz je i starasz się poznać potrzeby drugiej strony, współpracujesz w wymyślaniu i wyborze konstruktywnego rozwiązania, które pozwoli zrealizować wasze interesy.

Zainicjować dyskusję grupową, prosząc o podanie zachowań reprezentatywnych dla podanych stylów radzenia sobie z konfliktami oraz zastanowienie się nad ich konsekwencjami (np. styl twardy - wykorzystujesz i urażasz innych, styl miękki - dajesz się wykorzystywać, rezygnujesz z realizacji swych potrzeb, styl negocjacyjny - jest czasochłonny, nie zawsze druga strona zgadza się go przyjąć, stwarza jednak szansę rozwiązania możliwego do przyjęcia przez obie strony).

Rozszerzenie typologii:

Rozdać planszę 12 i omówić poszczególne typy reakcji

Powyższe 3 typy reagowania w sytuacji konfliktu można rozwinąć i wyróżnić czternaście szczegółowych stylów zachowania spotykanych w sytuacjach konfliktowych. Poznanie ich i zrozumienie może stać się swoistym kluczem do zrozumienia samego siebie, a w konsekwencji – innych ludzi.

12. Plansza 12 – typologia reagowania w sytuacji konfliktu

1. **Unikanie** – omijanie problemu, nie podejmowanie działań, główną reakcją jest nie zauważanie lub wręcz zaprzeczanie istnienia konfliktu, nie podejmowanie jakichkolwiek działań, omijanie problemu tak długo, jak to jest możliwe, oczekiwanie na zmiany, jakie mogą nastąpić, na zdarzenie losu. Występuje wiara lub przekonanie, że problem sam zniknie. Osoby reagujące w ten sposób mają tendencję do zaprzeczania uczuciom np. uczuciu gniewu. Charakterystyczne dla ludzi, dla których samo napięcie emocjonalne i frustracja spowodowana konfliktem są na tyle silne, że wolą się oni wycofać z konfliktu, niż w sposób konstruktywny go rozwiązać. Takie podejście spowodowane może być np. bolesnymi wspomnieniami raniących konfliktów lub przekonaniem, że konflikt sam w sobie jest złem, że jest zbędny i poniżający. Takie osoby często postrzegane są jako bezkonfliktowe. Same o sobie mogą myśleć, że nie mają problemów w relacjach z innymi ludźmi.
2. **Ignorowanie** – „nie chcę o tym rozmawiać”. Pomijanie problemu milczeniem w przekonaniu, że brak decyzji wywoła mniejszy konflikt niż odrzucenie żądań. Najczęściej w ten sposób zachowuje się jedna ze stron konfliktu, kiedy nie słucha argumentów strony przeciwnej, nie przyjmuje ich do wiadomości i nie stara się zrozumieć. W takiej sytuacji ludzie często radykalizują swoje poglądy, usztywniają przekonania i w rezultacie konflikt pogłębia się, a szanse na jego rozwiązanie się zmniejszają.

3. **Poddanie się** – „dobrze – niech będzie jak chcesz”. Jest to rezygnacja z własnych potrzeb na korzyść drugiej strony. Konflikt nie ulega rozwiązaniu, a w osobach tak reagujących pozostaje napięcie z tym związane. Tak reagują często osoby, które mają tendencje do zaprzeczania własnym uczuciom, nie dają sobie prawa do posiadania własnych potrzeb, które deprecjonują wartość własnych potrzeb. Często reagują tak osoby z niską samooceną.
4. **Deprecjonowanie** – umownie pozbawienie wartości przeciwnika w konflikcie („matoł”, „idiota”, „wapniak”, „dewotka”). Deprecjonowaniem jest również umniejszanie wartości przedmiotu sporu („przecież to głupstwo, nie warto się tym przejmować”).
5. **Kompromis** – „jeśli ty ustąpisz – zrobię to samo”. Wiara w moc kompromisu wyrasta z ukrytego przekonania o nierozwiązywalności sporów. Zakłada się, że obie strony dojdą do porozumienia, jeśli każdy zadowolony się osiągnięciem częściowego zaspokojenia swych potrzeb. Kompromis nie jest rozwiązaniem, a jedynie oddaleniem momentu konfrontacji i rzeczywistego ustalenia własnych praw i interesów.
6. **Dominacja** – „albo zrobisz to co ja chcę, albo nie chcę cię znać”. Pojawia się chęć zniszczenia jednej ze stron konfliktu przez drugą. Ta kategoria zachowań opiera się na założeniu, że ważne są tylko moje potrzeby. Opiera się na poczuciu siły, przewagi nad drugą stroną, a nie na racjonalnych argumentach.
7. **Ekspresja emocjonalna** – „powiem, co w tej chwili czuję”.
8. **Reorientacja** – istotą jest szukanie „kozła ofiarnego”, wskazanie winnego i skierowanie na niego siły biorących udział w konflikcie. Jest to doraźna metoda, której towarzyszą silne emocje.
9. **Atak jako obrona** – podłożem tego typu reakcji może być lęk, zmęczenie, zła kondycja psychofizyczna, choroba itp. Mogą kryć się pod nim własne niezaspokojone potrzeby, np. bezpieczeństwa, akceptacji. Zachowania tych osób są na zewnątrz podobne do stylu osób podejmujących walkę. Osoby takie mogą być postrzegane jako konfliktowe, chociaż ich intencją nie jest realizacja własnych potrzeb kosztem drugiej osoby.
10. **Bierna agresja** – „nikogo nie oskarżam, ale czy nie mówiłeś wczoraj, że...”. Często osoby tak reagujące w konfliktach oceniają siebie jako niekonfliktowe. Ich zachowania mogą być uświadomione lub nieświadomione. Swoimi komunikatami mogą wzbudzać w innych ludziach poczucie winy i poczucie krzywdy. Otoczenie postrzega je na ogół jako konfliktowe.
11. **Rozwiązywanie konfliktów z pozycji autorytetu** – takie zachowanie w konflikcie ujawniane jest na ogół, jeśli jedna ze stron stoi na ważniejszej i silniejszej pozycji oraz ma od przeciwnej strony wyższe kompetencje do wypowiedzania się w konfliktowej sprawie (szef-pracownik, nauczyciel-uczeń, rodzic-dziecko). Przy takim potraktowaniu druga strona czuje się najczęściej bezsilna. Może reagować buntem i agresją. Konflikt zamiast być rozwiązany, narasta i przeradza się często w walkę o własne prawa strony pokrzywdzonej.
12. **Pokojowe współistnienie** – obie strony udają, że konflikt nie istnieje. Podkreślają wspólnotę, ignorując przyczyny sporów. Pozornie współpraca między nimi jest dobra. Lecz wynika ona raczej z obowiązku niż z zaangażowania we wspólny cel. Poczucie fałszu towarzyszy obu stronom lub jednej ze stron. Rodzi się wiele podejrzeń o nieczyste intencje, a kontakt nabiera cech gry, uniemożliwiających otwartą komunikację.
13. **Problem do rozwiązania** – „zastanówmy się wspólnie, jak rozwiązać ten problem”. Uczestnicy konfliktu uznają, że potrzeby każdej ze stron są równie ważne. Podejmują wspólny wysiłek w poszukiwaniu rozwiązań, akceptowalnych przez obydwie strony na drodze negocjacji lub poszukują pomocy osób trzecich niezaangażowanych w konflikt, które będą wspierać proces rozmów. Wspólna praca nad rozwiązaniem jest potraktowaniem konfliktu jako problemu do rozwiązania.

14. **Pomoc osób trzecich** – zwracanie się do niezależnej i bezstronnej osoby, która nie uczestniczy w konflikcie, z prośbą o rozstrzygnięcie sporu lub z prośbą o pomoc w rozwiązaniu (arbitraż, mediacja, sąd).

Syntetyczny schemat

Rozdać planszę 13 i omówić.

13. Plansza 13

Działania podejmowane w sytuacji konfliktu z punktu widzenia ochrony interesów: własnych i partnera.



Ćwiczenie rozwiązywania konfliktów stylem negocjacyjnym

Krok 1

Prowadzący przedstawia sytuację konfliktową:

Podczas wakacji Ewa wyjechała z domu do swoich przyjaciół poznanych w czasie obozu zimowego, chociaż rodzice nie zgodzili się na ten wyjazd.

Ewa:

Uważa, że jest wystarczająco dorosła, aby decydować o sobie. Zależy jej właśnie na tej paczce przyjaciół. Denerwuje ją to, że matka chce wszystko o niej wiedzieć i dyktować jej co ma robić

Rodzice:

Są zaniepokojeni tym, że Ewa tak wcześnie chce się uniezależnić. Boją się „złych wpływów” na córkę ze strony nieznanych im przyjaciół.

Wyobraźcie sobie, że Ewa wraca z wakacji i zastaje w domu jedno z rodziców. Jak może zachować się jej ojciec/ matka, a jak ona.

Prowadzący prosi parę ochotników, aby przygotowali i zagrali swoją wersję konfliktu.

Omówienie:

- ◆ Czy bohaterowie konfliktu słuchali siebie?
- ◆ Co pomogłoby rozwiązać ten konflikt?
- ◆ Czego potrzebowałyby obie osoby, aby były zadowolone z rozwiązania?

Krok II

Prowadzący prosi uczestników, aby podzielili się na dwie równe grupy. Osoby z jednej grupy będą reprezentowały stanowisko i stronę rodzica Ewy, osoby z drugiej grupy stanowisko i stronę Ewy.

Każda strona otrzymuje **plansze 14 i 15 „ Kroki rozwiązywania konfliktów”** oraz **planszę 16 „O czym trzeba pamiętać przy rozwiązywaniu konfliktów?”**

Uczestnicy wypełniają planszę 15 korzystając z planszy 14.

Praca w parach

Uczestnicy dobierają się w pary w taki sposób, aby obie strony reprezentowały różne strony konfliktu. Niech w parach porównają treści arkuszy B i spróbują znaleźć wspólne rozwiązanie konfliktu.

Omówienie: Prowadzący zbiera od grupy wspólne wnioski.

14. Plansza 14 - Kroki rozwiązywania konfliktów

Krok 1

Sformułujcie wasze stanowiska. Niech każda strona po kolei powie, czego chce (albo czego nie chce). Czasem trzeba sobie w tym nawzajem trochę pomóc, np. zadając pytanie: „Czego byś chciała? Na czym ci zależy?”.

Krok 2

Określcie potrzeby ukryte pod stanowiskiem. O potrzebach można się dowiedzieć, stawiając sobie kolejno pytanie (i słuchając odpowiedzi na nie): „Dlaczego chcesz abym...”, „Dlaczego zależy ci, abym...?”.

Krok 3

Sformułujcie problem negocjacyjny. Jest to pytanie skonstruowane według następującego schematu: „Co zrobić (albo: jak to zrobić), abyś ty (tutaj potrzeba partnera, o której mówił w czasie poprzedniego kroku), a jednocześnie abym ja (tutaj moja potrzeba)?”.

Krok 4

Poszukajcie różnych możliwych rozwiązań.

Krok 5

Wybierzcie jeden, najlepszy pomysł rozwiązania. Zdecyduj, które rozwiązanie wybierzesz. To, które najbardziej zbliży was do rozwiązania konfliktu.

Przykład:

Krok 1. Sformułowanie stanowisk

córka: „Chciałabym dzisiaj wyjść na dyskotekę”

matka: „Wolałabym, żebyś została w domu”

Krok 2. Określenie potrzeb stojących pod stanowiskami

córka: „Dlaczego nie chcesz, żebym poszła? Dlaczego ci na tym zależy?”

matka: „Niepokoję się, że stanie ci się coś złego”

matka: „A dlaczego właściwie zależy ci na tej dyskotece?”

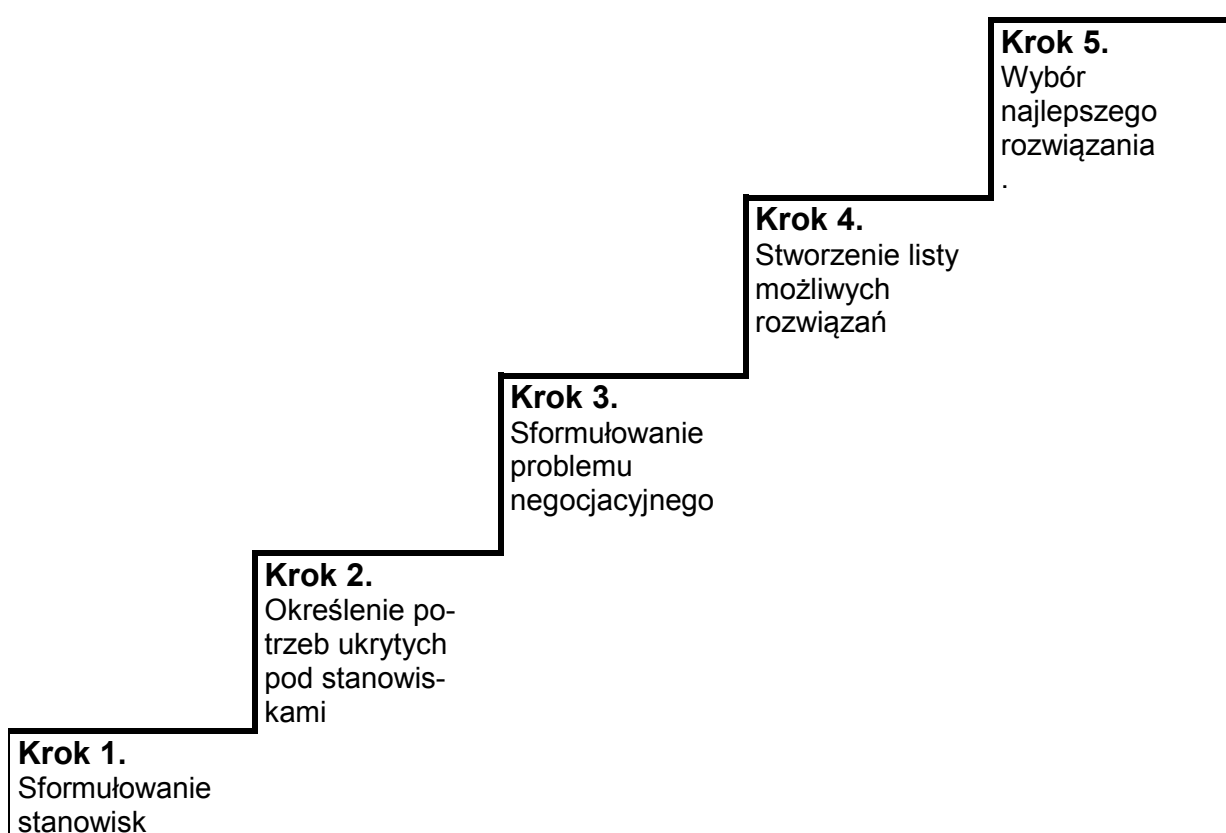
córka: „No, bo tam idą moi przyjaciele.”

Krok 3. Sformułowanie problemu negocjacyjnego

matka: „A więc musimy teraz znaleźć pomysł na rozwiązanie takiego problemu: Co zrobić – albo jak to zrobić – ażebyś mogła spotykać się z przyjaciółmi, a ja żebym była spokojna, że jesteś bezpieczna.”

15. Plansza 15 - Kroki rozwiązywania konfliktów

Przy przechodzeniu do kolejnego etapu rozwiązywania konfliktu dorysujcie i piszcie swoje uwagi i pomysły tak, aby powstał schemat analizy w postaci schodów. Tą samą metodą możecie rozwiązywać inne konflikty, między innymi i te, które pojawiają się w waszej klasie.



16. Plansza 16 - O czym trzeba pamiętać

Plansza "O czym trzeba pamiętać przy rozwiązywaniu konfliktów"

- . uważnie słuchaj drugiej strony,
- . nie oceniaj,
- . nie krytykuj,
- . nie ośmieszaj,
- . nie wyzywaj,
- . używaj języka Ja,
- . zadawaj pytania otwarte,
- . zwracaj uwagę na język ciała,
- . spróbuj puścić w niepamięć pewne rzeczy, które zostały zrobione lub powiedziane

4. Mediacje

W mediacjach uczestniczy mediator – osoba neutralna, niezainteresowana bezpośrednio treścią porozumienia. Mediatora zapraszają strony sporu, aby pomógł im prowadzić rozmowy.

Nadrzędnym celem mediacji jest udzielenie przez mediatora osobom będącym w konflikcie pomocy w osiągnięciu przez nie własnego, wzajemnie akceptowanego porozumienia dotyczącego przedmiotu sporu.

Rola mediatora zakłada m. in.: pośredniczenie w komunikacji, organizowanie procesu prowadzenia rozmów, umożliwianie stronom emocjonalnego odreagowania, a nawet bycie „kozłem ofiarnym”.

W mediacji zostaje zachowana dobrowolność udziału (na wybór mediatora musi zgodzić się każda ze stron, każda też może zażądać od niego wycofania się).

Decyzje co do kształtu rozwiązania podejmują strony.

Strony sporu zachowują wpływ na ustalenie procedury (mediator nic nie może zrobić bez akceptacji stron).

Podstawowe zasady prowadzenia mediacji

Rozdać planszę 17, omówić zasady

17. Plansza 17 – Zasady prowadzenia mediacji

1. Wprowadzenie.

Mediator, dbając o zapewnienie przyjaznej atmosfery, wyjaśnia zasady, według których prowadzone będą rozmowy. Rolą mediatora nie jest podejmowanie decyzji, lecz umożliwienie stronom wypracowania porozumienia.

2. Przedstawienie sprawy.

Każda ze stron mówi, co się wydarzyło. Osoba skarżąca się zabiera głos jako pierwsza. Przerwywanie jest niedozwolone. Następnie druga strona przedstawia swoją wersję wydarzeń.

3. Identyfikacja faktów i problemów.

Mediator stara się wyłowić bezsporne fakty i sprawy, co do których zgadzają się obie strony. Czyni to wysłuchując obu stron i krótko sumując to, co przez nie zostało przedstawione. Pyta, czy dobrze zrozumiał i przedstawił to, o czym mówiły strony.

4. Prezentacja alternatywnych rozwiązań.

Każdy myśli o sposobie rozwikłania problemu. Mediator spisuje listę i pyta każdą ze stron, co myśli na temat kolejno proponowanych rozwiązań.

5. Proponowanie nowych wersji możliwych rozwiązań.

Opierając się na opiniach stron mediator przedstawia odpowiednio zmienioną wersję możliwych rozwiązań – tak, by uwzględniały one interesy obu stron.

6. Dochodzenie do zgody.

Spisanie umowy. Ta musi być zgodna z prawem, egzekwowalna, zgodna z zasadami współżycia społecznego. Rolą mediatora na tym etapie jest sprawdzenie tych elementów co do których strony się umawiają.

Mediator pomaga stronom znaleźć takie wyjście z kryzysu, na które obie strony mogą się zgodzić. Porozumienie powinno zostać spisane. Strony powinny również określić następstwa złamania przez jedną ze stron wypracowanej ugody.

Zasady postępowania mediacyjnego:

1. dobrowolność - oznacza, że nikt nie ma prawa przymuszać kogokolwiek, stosować nacisk, manipulację psychiczną dla przystąpienia do mediacji i uzyskania na nią zgody;

2. poufność - mediator jest zobowiązany do przestrzegania poufnego charakteru postępowania mediacyjnego, chyba że strony sobie tego wyraźnie nie życzą. Sprawozdanie z mediacji nie może ujawniać przebiegu spotkania stron.

3. bezstronność - mediator nie popiera żadnej ze stron, pomaga jedynie obu stronom w pełnym uczestniczeniu i osiągnięciu korzyści z mediacji. Mediatorowi nie wolno zajmować stanowiska w kwestii winy. Jego obowiązkiem jest kontrolowanie tego, aby strony odnosiły się do siebie z szacunkiem i aby czuły się bezpiecznie. Mediator powinien mieć szczególny wzgląd na podatność stron na zranienie psychiczne. Mediacja nie może faworyzować żadnej ze stron. Na życzenie jednej ze stron, może odbywać się jako mediacja pośrednia (nie dochodzi do spotkania stron "twarzą w twarz", a życzenia jednej ze stron przekazywane są drugiej przez mediatora);

4. neutralność - mediatorowi nie wolno narzucać stronom własnych rozwiązań nawet wtedy, gdyby był przekonany, że są one najlepsze dla stron;

5. akceptowalność - oznacza akceptowanie osoby mediatora i reguł mediacji. Strony mają prawo do zmiany osoby mediatora, jeżeli mediator, ich zdaniem, nie spełnia warunku np. bezstronności.

Mediator również ma prawo zrezygnować z prowadzenia mediacji.

Mediacja w sytuacji konfliktowej:

Zadanie

W mediacji chodzi o doprowadzenie do porozumienia między spierającymi się stronami, do rozwiązania zaistniałego konfliktu, wyrażenia swoich odczuć oraz uzgodnienia sposobu zadośćuczynienia. Mediację prowadzi zaproszony do tej roli mediator.

Podzielić grupę na 3 podgrupy: A, B, C. Podgrupa A będzie reprezentować jedną stronę konfliktu, B drugą, podgrupa C będzie mediatorem.

Do wykorzystania są poniższe scenariusze

Scenariusze sytuacji konfliktowych

a/ Z pomocą Cześnikowi i Rejentowi.

Spróbujmy pomóc zwaśnionym stronom i tak rozwiązać konflikt, by uniknąć wszelkiej przemocy. Oto mamy dwóch sąsiadów. Tak, jak teraz często o miedzę, tak ci z „Zemsty” Fredry spór toczą o mur graniczny. Znamy dobrze obu panów: Cześnika Raptusiewicza i Rejenta Milczka.

Wedle gustu Cześnika zmiany są nie do przyjęcia: „jak kupiono mur graniczny, tak zostanie”.

Razi bardzo to Rejenta: „ależ luby, miły panie, to szaleństwo z waszej strony - I mur będzie naprawiony”.

Cześnik burzy się i gromi: „Mur naprawia! Mur graniczny, trzech mularzy! On rozkazał! On się waży!... Mur graniczny!... Trzech na murze! Trzech wybiję, a mur zburzę, Zburzę, zniszczę aż do ziemi”.

Pachnie prochem, Rejent prosi: „mój Cześniku, mój sąsiedzie, luby, miły, przestań też być rozbójnikiem”.

Cześnik jedną ma odpowiedź: „Hej Gerwazy daj gwintówkę, niechaj strącę tę makówkę”.

Cześnik wielce rozzłoszczony (to dla niego nie nowina), lecz spróbujmy go powstrzymać i pojawmy się znienacka. Niech skłócone z sobą strony zamiast prochu rzucają racje. Zapraszamy ich do stołu. O sądzie, zdrowej radzie rzecz tu będzie, rzecz o zgodzie...

„....Tak jest - zgoda, a Bóg wtedy rękę poda”. Waclaw wyrwał się nie w porę. To dopiero koniec będzie, a do niego droga kręta. Czy ktoś może z Was pamiętać?”

Cześnik wrzeszczy: „Ja - z nim w zgodzie? - Mocium panie. Wprzód słońce w miejscu stanie, wprzód wyschnie w morzu woda, nim tu u nas będzie zgoda”.

Ileż swaru, zawziętości - nie zazdrościm sędziom mości. Lecz spróbować nam przystoi, by Cześnika i Rejenta dobrym słowem, prawem dobrym do sąsiedzkiej skłonić zgody.

Waclaw będzie tu rzecznikiem (mediatorem). On wyraźnie zgody szuka: czy „nie byłoby sposobu, ustąpiwszy ze stron obu, zapomniawszy przeszłe szkody, do sąsiedzkiej wrócić zgody?”

Przeprowadzić proces mediacji.

b/ Łamanie norm na wycieczce szkolnej

Opis sytuacji:

Nauczyciel zorganizował dwudniową wycieczkę dydaktyczną - jasno zostały określone jej cele. W wycieczce uczestniczyła młodzież, która ukończyła 18 lat. Przed wyjazdem uczniowie zostali zapoznani ze szczegółowym regulaminem, który każdy własnoręcznie podpisał. Uczniowie znali też sankcje wynikające z regulaminu szkoły za jego złamanie (nagana, obniżenie oceny ze sprawowania wyrzucenie ze szkoły). Niestety na wycieczce uczniowie nie sprostali oczekiwaniom nauczycieli i doszło do złamania większości punktów regulaminu (alkohol, burdy itp.)

Po powrocie należało tę sytuację jak najszybciej rozwiązać. Dyrektor został poinformowany o incydencie i powziął decyzję o przekazaniu nauczycielowi prawa do wyciągnięcia stosownych konsekwencji. W grę, mimo istotnych przesłanek, nie wchodziło wyrzucenie ze szkoły (maturzyści).

Nauczyciel poprosił z zewnątrz szkoły mediatora.

Przeprowadzić proces mediacji.

Poniżej zamieszczono opis tego, co wydarzyło się w rzeczywistości.

Na pierwszej lekcji nauczyciel przedstawił uczniom ich sytuację, powołując się na regulamin szkoły uświadomił skalę "przestępstwa" i dał czas na przemyślenie i ustosunkowanie się do problemu. Potrzebny był on bowiem na "oczyszczenie atmosfery" i uspokojenie emocji, w których dominowała złość, gniew, rozgoryczenie, rozczarowanie i poczucie bezsilności.

Nauczyciela i uczniów wiązał wspólny cel negocjacyjny - termin matury, do której sprawa powinna być definitywnie załatwiona. W wyznaczonym czasie strony zebrały się i każda przedstawiła swoje stanowisko. Uczniowie przyznali, że należy im się kara, starali się jednak znaleźć jak najwięcej argumentów za jej złagodzeniem. Przedmiotem negocjacji stała się zatem wysokość kary.

Przedstawiono możliwości rozwiązań:

- 1. ukarani będą jedynie prowadzący zajęcia*
- 2. ukarani zostaną wszyscy uczestnicy wycieczki*
- 3. obniżone zostanie sprawowanie z uprzednią naganą ze strony dyrektora*
- 4. młodzież wykona określoną pracę na rzecz szkoły - wybór kilku możliwości, po godzinach lekcyjnych*
- 5. odebrane zostaną wszystkie przywileje*

W toku burzliwej dyskusji wybrano rozwiązanie nr 2 i 4. (uczniowie "jak lwy" bronili się przed obniżeniem ocen i utratą przywilejów). Najwięcej czasu poświęcono wyborowi pracy dodatkowej - miały to być prace porządkowe wokół szkoły. Uczniom zależało na jak najkrótszym czasie, nauczyciel - przeforsował opcję 3 tygodni, ustępując przy wyborze miejsca prac. Sporządzono oficjalny protokół w którym znalazł się zapis jakie będą konsekwencje gdy uczniowie nie dopełnią zobowiązań.

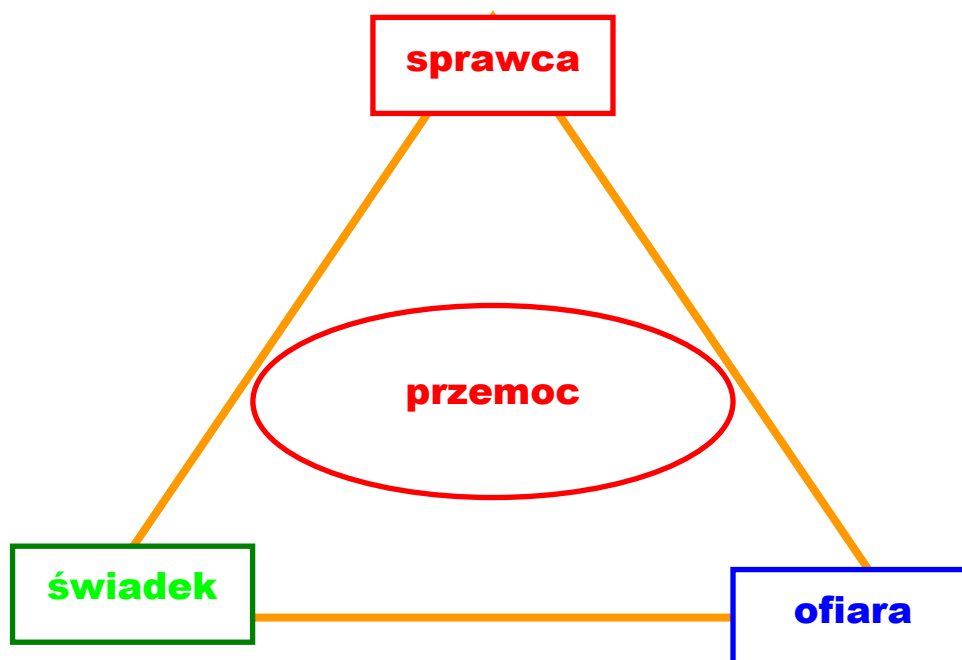
5. Przeciwdziałanie przemocy w szkole

Uwaga: W tym module proponowana jest m.in. ogólna wiedza na temat różnych aspektów dotyczących przemocy w szkole. Część sugerowanych działań zaradczych adresowana jest do nauczycieli. Jednak wydaje mi się, że młodzieżowi mediatorzy powinni wiedzieć, jakie działania w ogóle wchodzą w grę, nawet jeśli to nie oni będą je podejmować.

Rozdać planszę 18 i omówić: W sytuacji przemocy mamy do czynienia z 3 elementami: sprawcą (indywidualnym lub grupowym), ofiarą (indywidualną lub grupową), świadkiem (indywidualnym lub grupowym) – patrz schemat:

18. Plansza 18

Sytuacja przemocy - schemat



Czynniki ryzyka wystąpienia przemocy w szkole.

Zadanie:

Zainicjować dyskusję na temat przemocy w szkołach uczestników.

Czy jest to duży problem?

Jaka jest atmosfera dla przemocy – czy jest jednoznacznie potępiana czy istnieje mniej lub bardziej wyraźne przyzwolenie?

Czym przemoc jest powodowana? Skąd się bierze? Co jest odpowiedzialne za tę przemoc?

Zebrać ujawnione w trakcie rozmowy czynniki ryzyka wystąpienia przemocy w szkole i porównać je z poniższą listą:

Czynniki ryzyka wystąpienia przemocy w szkole:

Można wymienić następujące grupy czynników ryzyka eskalacji przemocy w szkole - rozdać planszę 19

19. Plansza 19

1. Niewłaściwy system norm m.in.:

- sprzeczność koncepcji wychowania i postępowania
- normy preferujące użycie siły
- nieprzestrzeganie norm przez osoby znaczące

2. Brak reakcji na zachowania agresywne m.in.:

- brak reakcji na drobne wykroczenia typu wagary, spóźnienia, graffiti
- brak reakcji ze strony nauczycieli na zachowania agresywne uczniów, bagatelizowanie ich
- konflikty długo pozostają nierozwiązane, brak skutecznej mediacji
- bierność świadków

3. Czynniki związane z organizacją nauczania m. in.:

- nuda, brak zagospodarowania czasu
- ograniczenie przestrzeni, zagęszczenie, hałas
- brak możliwości relaksu i odprężenia (dla uczniów i nauczycieli)
- mała ilość zajęć pozalekcyjnych zajęć pozalekcyjnych.

4. Czynniki związane z relacjami uczeń - nauczyciel - rodzic m. in.:

- brak autentycznego kontaktu i dialogu między uczniami, nauczycielami i rodzicami
 - wysoki poziom frustracji wśród nauczycieli.
-

Rodzaje przemocy.

Przypomnieć uczestnikom w formie krótkiego wykładu, kiedy mamy do czynienia z przemocą. Ten temat był omawiany już na lekcji dla ogółu młodzieży.

Przemoc ma miejsce wówczas, gdy uczeń atakujący jest silniejszy fizycznie lub psychicznie. **Cechą charakterystyczną jest zatem nierównowaga sił.**

Szczególnie bolesne dla uczniów jest zjawisko znęcania. **Znęcanie ma miejsce wtedy, gdy jeden uczeń jest przez dłuższy czas narażony na ataki** (bezpośrednie lub pośrednie) ze strony innego silniejszego kolegi lub grupy uczniów. Nie potrafi się im przeciwstawić.

Przemoc rówieśnicza przybiera różne formy. Najogólniej można podzielić je na trzy grupy:

przemoc fizyczna

- bicie
- popchnięcia
- podcinanie
- wymuszanie pieniędzy
- zamykanie w pomieszczeniach
- niszczenie własności
- kopanie
- plucie

przemoc słowna

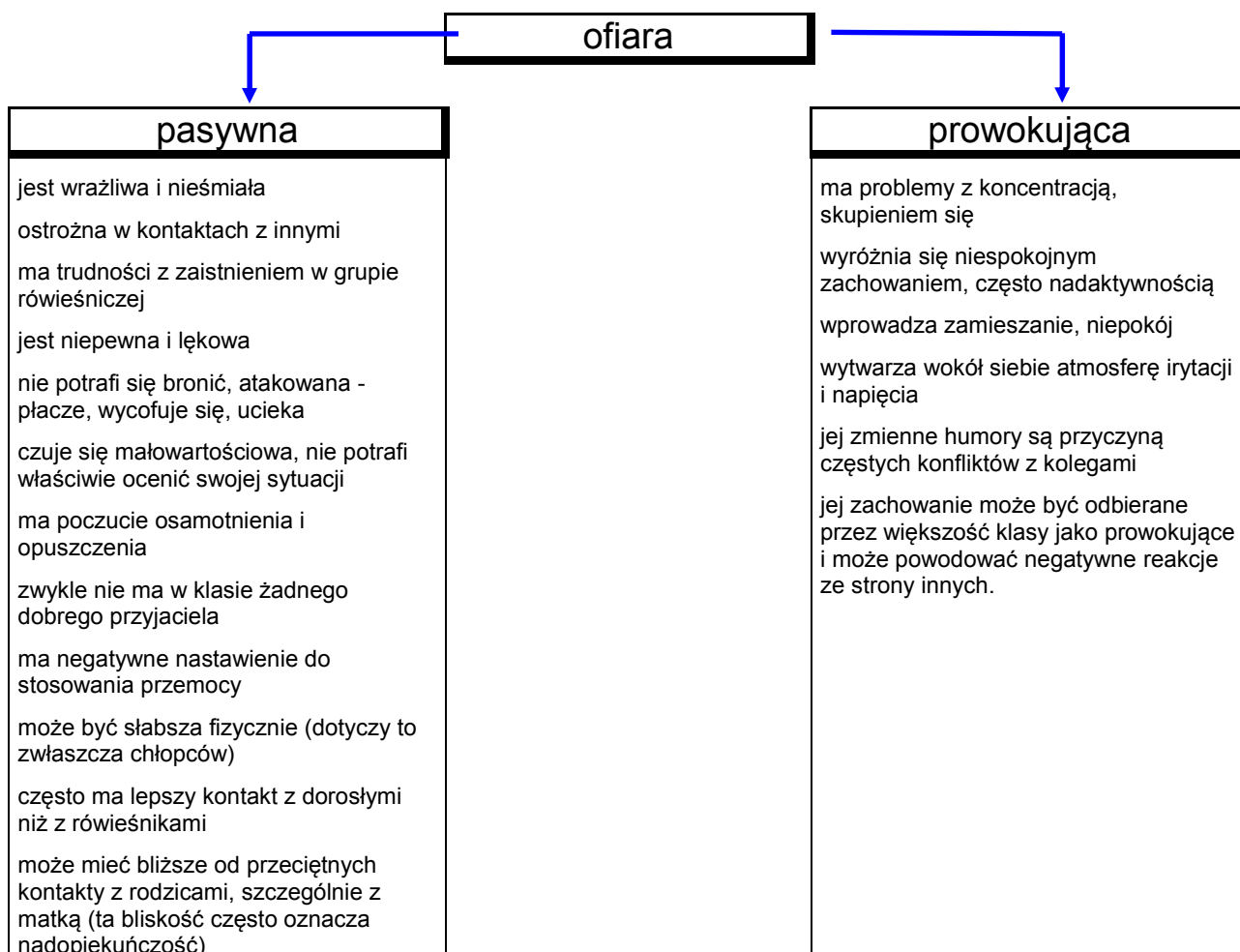
- przezywanie
- wyśmiewanie
- grożenie
- ośmieszanie
- plotkowanie
- namawianie się
- szantażowanie
- obrażanie **przemoc bez użycia słów i kontaktu fizycznego** wrogie gesty
- miny
- izolowanie
- manipulowanie związkami przyjaźni

Przezywanie czy izolacja może być tak samo krzywdzące i bolesne dla ucznia jak atak fizyczny. Nie wolno lekceważyć tych form przemocy. Wszystko bowiem zależy od wrażliwości danego dziecka.

Aktorzy przemocy

Porozmawiać z grupą na temat cech charakterystycznych ofiar przemocy. Usystematyzować z pomocą poniższego zestawienia (plansza 20)

20. Plansza 20



Wskazówki pomocne w rozpoznaniu ofiary w klasie:

Osoby będące ofiarami zwykle:

- ♦ są przezywane, wyśmiewane, zmuszane do posłuszeństwa
- ♦ podczas kłótni, zaczepki czy bójkę reagują często płaczem lub uciekają
- ♦ często szukają swoich rzeczy, które są chowane lub niszczone
- ♦ mają sińce, zniszczone lub brudne ubranie (zapytane nie potrafią wyjaśnić co się stało)
- ♦ przerwy często spędzają same lub w pobliżu dorosłego
- ♦ często są wybierani jako ostatni do pracy w grupach lub do drużyn na lekcjach W-F
- ♦ wyglądają na nieszczęśliwe

- ◆ mają trudności w mówieniu na forum całej klasy
- ◆ pogarszają się w nauce
- ◆ myślą same o sobie że są "gorsze" wycofują się z kontaktów z innymi
- ◆ czują wstyd, że nie potrafią się bronić, załamują się
- ◆ są izolowane, tracą zaufanie do otoczenia
- ◆ mogą nie mieć żadnego bliskiego przyjaciela
- ◆ unikają szkoły, rano skarżą się na bóle głowy, brzucha, tracą apetyt
- ◆ spóźniają się do szkoły,
- ◆ wracają ze szkoły powoli, często dłuższą drogą.

Sprawcy przemocy

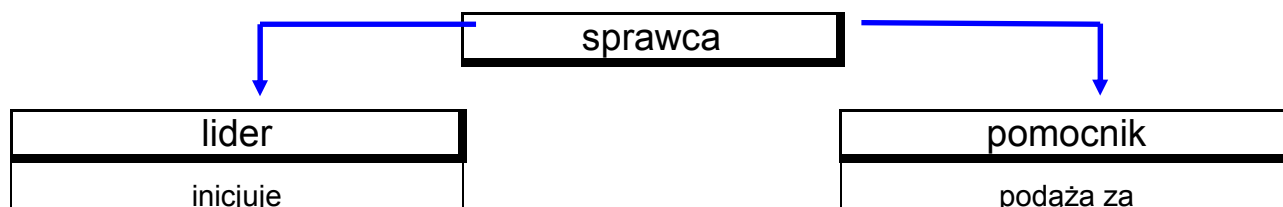
Zwrócić uwagę, że sprawcy przemocy dzielą się na dwie kategorie: liderów i pomocników. Często pomocnicy nie inicjowaliby aktów przemocy, gdyby nie liderzy, liderzy nie stosowaliby przemocy, gdyby nie mieli pomocników – mechanizm sprzężenia zwrotnego.

Czy ta zależność jest znana grupie z doświadczenia? Podyskutować na ten temat.

Dyskusja w grupie na temat – czym charakteryzują się sprawcy przemocy.

Zapisujemy na tablicy, po rozdaniu planszy 21 weryfikujemy produkt grupy.

21. Plansza 21



Po czym można rozpoznać sprawców mobbingu (przemocy):

- łatwo się irytują, szydzą z innych, celowo mówią rzeczy, które mogą kogoś zranić, grożą, wyśmiewają się, popychają innych, szturchają, biją, znęcają się, niszczą cudze rzeczy.
- mają potrzebę dominowania i tyranizowania innych, chętnie uciekają się do przemocy i groźby, dążą do realizacji swojej woli za wszelką cenę. Chętni są swoją faktyczną lub wyimaginowaną władzą nad pozostałymi uczniami.
- są porywczy, impulsywni, cechuje ich niski próg frustracji, mają trudności z przystosowaniem się do panujących norm i zasad. Aby osiągnąć korzyści, chętnie oszukują.
- ogólnie są zbuntowani, nieposłuszni i agresywni.
- sprytnie wykręcają się z trudnych sytuacji.

- mają opinię twardych. Nie współczują dręczonym uczniom. Mają dość wysokie mniemanie o sobie.
 - stosunkowo wcześnie zaczynają łamać normy prawne i społeczne.
 - wpadają w złe towarzystwo, stają się chuliganami.
-

Ramowy program zapobiegania agresji w szkole D. Olweusa⁴

Zadanie:

Najpierw dyskusja na temat: Jak można przeciwdziałać przemocy w szkole? Pomysły można wypisać na tablicy.

Następnie wykład prowadzącego.

Ważnym osiągnięciem w dorobku autora (D. Olweusa) jest proponowany program zaradczy przeciw mobbingowi (przemocy) w szkole.

Celem proponowanego programu jest ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie mobbingu (przemocy) w szkole i poza nią, a także zapobieganie powstawaniu tego rodzaju problemów.

Proponuje się, aby w pierwszej kolejności skoncentrować się na mobbingu bezpośrednim, czyli widocznych, otwarcie agresywnych lub negatywnych zachowaniach skierowanych przeciw innym uczniom, nie zapominając o takich formach jak np. próby wyizolowania ucznia z klasy i niedopuszczania do zabaw. Zwalczeniu negatywnych zachowań uczniów agresywnych powinno towarzyszyć podkreślenie i wykorzystanie ich stron pozytywnych. Ważne jest, aby opiekunowie zdawali sobie sprawę z rzeczywistej skali problemu i chcieli zmienić panującą sytuację.

Zarys programu zaradczy przeciw mobbingowi w szkole D. Olweus proponuje z podziałem na poziom szkoły, klasy i jednostki.

Dodatkowe informacje - Formy interwencji w szkole

Wypracowanie procedur interwencji w przypadku wystąpienia groźnych i niebezpiecznych zachowań ucznia oraz wtedy, gdy uczeń padł ofiarą przemocy ze strony dorosłych. Ograniczanie wszelkich zachowań agresywnych wobec dziecka i to ze strony rówieśników i ze strony dorosłych [rodziców, nauczycieli i innych] zależy od szybkości reakcji i wzajemnej komunikacji.

Rozdać planszę 22 i omówić.

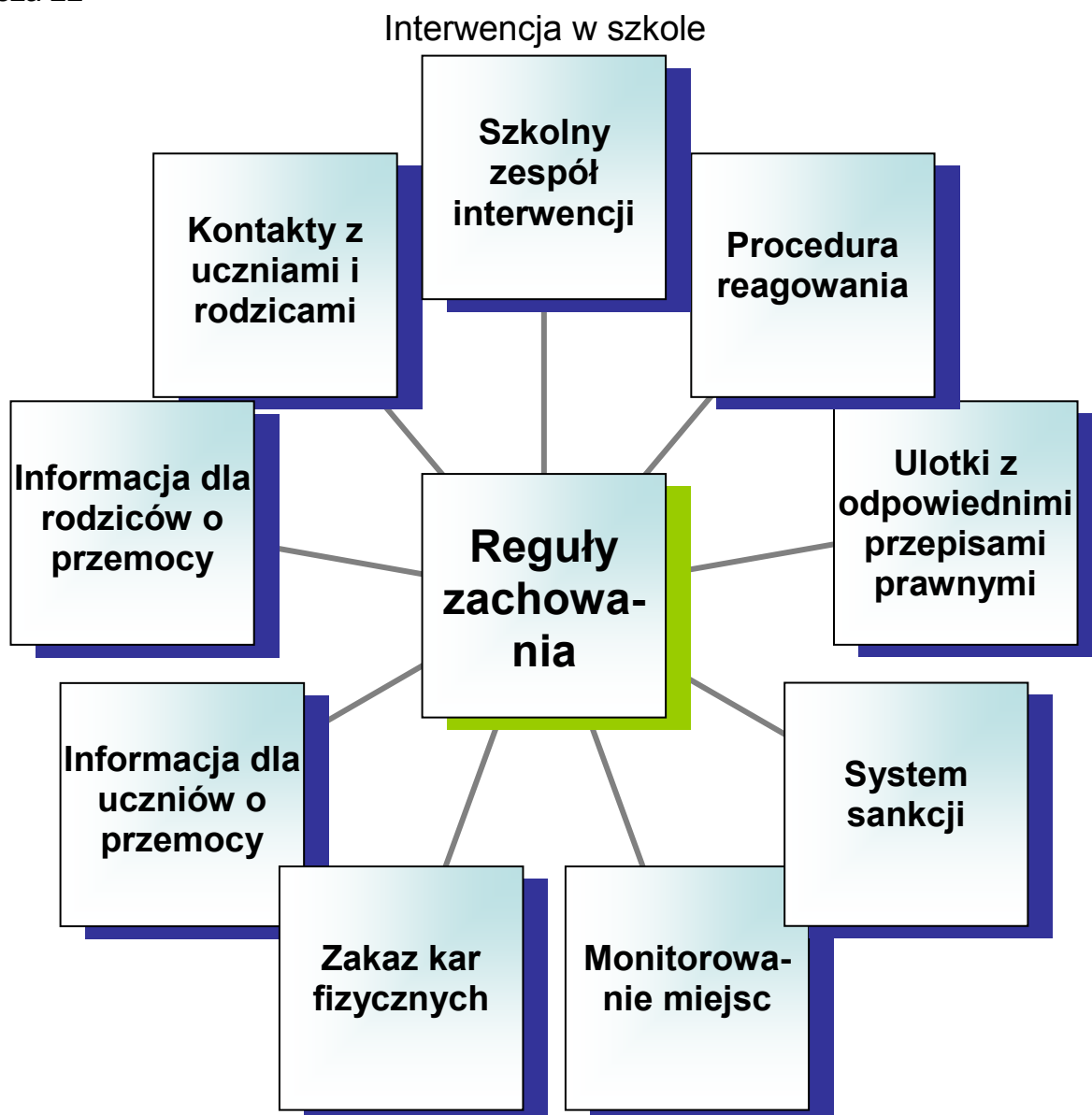
Interwencja obejmuje:

- ◆ Informację o zjawisku przemocy dostępną każdemu uczniowi, rodzicowi i nauczycielowi – jakie zachowania zaliczamy do przemocowych? co zrobić, gdy dowiem się o wystąpieniu takich zachowań?, jak mogę pomóc, gdy dowiem się, że moje dziecko lub mój uczeń, lub mój kolega stał się ofiarą przemocy?
- ◆ W niektórych szkołach nauczyciele, uczniowie i ich rodzice otrzymują wyciąg przepisów prawnych mówiących o przemocy – przestępstwo i zagrożenie karą
- ◆ Szkoły zawierają także kontrakt z uczniem i rodzicem, który dotyczy zakazu niebezpiecznych zachowań agresywnych i formach konsekwencji
- ◆ Jasno sformułowany system sankcji za skatalogowane zachowania niebezpieczne

⁴ Dan Olweus. Mobbing. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007

- ◆ System kar szkolnych wyklucza kary fizyczne wobec uczniów
- ◆ Monitorowanie miejsc niebezpiecznych w szkole

Plansza 22



Dan Olweus wyodrębnił trzy główne zakresy oddziaływań: w wymiarze ogólnoszkolnym, wewnątrzklasowym i indywidualnym. Jednocześnie podaje cały zestaw środków zaradczych do stosowania na określonych poziomach. Skoncentrujemy się na poziomie klasy i indywidualnym, o środkach na poziomie ogólnoszkolnym tylko wspomnimy

Środki zaradcze na poziomie szkoły:

- Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów. Analiza sytuacji.
- Dzień poświęcony problemowi mobbingu w szkole (zamiast zwykłych lekcji).
- Większa kontrola podczas przerw (dyżury), częstsze interwencje.
- Więcej ciekawych zajęć pozalekcyjnych.
- Uruchomienie telefonu kontaktowego czynnego przez kilka godzin w tygodniu, aby anonimowo porozmawiać o zaistniałych problemach.
- Ogólnoszkolne zebranie rodziców.
- Doskonalenie i samodoskonalenie nauczycieli (grupy rozwojowe).
- Współpraca dom - szkoła.

Środki zaradcze na poziomie klasy:

Zainicjować dyskusję: Jakie działania **adresowane do klasy szkolnej** można podjąć w celu zmniejszenia agresji?

Spisać na tablicy propozycje grupy, podać propozycje Olweusa.

Propozycje Dana Olweusa:

- Regulamin klasowy zawierający normy postępowania zapobiegające mobbingowi, wyjaśnienie problemu, nagradzanie i sankcje.
- Godzina wychowawcza poświęcona tematycznie tym problemom.
- Nauka poprzez współpracę, dająca możliwości bliższego poznania się.
- Wspólne zajęcia wzmacniające więzi między uczniami.
- Zebranie rodziców i ewentualne indywidualne rozmowy z rodzicami.

Środki zaradcze na poziomie jednostki:

Zainicjować dyskusję: Jakie działania **adresowane do konkretnych uczniów – sprawców oraz ofiary przemocy** - można podjąć w celu zmniejszenia agresji?

Spisać na tablicy propozycje grupy, podać propozycje Olweusa.

Propozycje Dana Olweusa:

- Rozmowy ze sprawcami i ofiarami mobbingu.
- Rozmowy z rodzicami uczniów, których problem dotyczy, ewentualnie także w obecności dzieci.
- Wykorzystanie pomocy ze strony "neutralnych" uczniów.
- Pomoc i wsparcie dla rodziców ze strony szkoły.

- Fachowa pomoc psychologa (psychoterapeuty) dla rodziców i uczniów szykanowanych (także szykanujących).
- Zmiana klasy lub szkoły.

Środki zaradcze na poziomie jednostki inne źródła

Sposoby pomocy ofierze przemocy szkolnej:

Od czego zacząć?

Pomoc dziecku-ofierze polega przede wszystkim na zapewnieniu mu poczucia bezpieczeństwa w szkole - czyli przerwaniu wszelkich aktów przemocy, jakie wobec niego stosowano. Nauczyciel powinien porozmawiać z uczniem o istniejącej sytuacji oraz zapewnić go, że zrobi wszystko, aby przemoc więcej się nie powtórzyła. Dziecko może współpracować z nauczycielem; opowiedzieć o konkretnych wydarzeniach, wskazać sprawców, ale ma także prawo do milczenia, pozostania z boku, nie angażowania się. To na dorosłych spoczywa obowiązek rozwiązania tego problemu.

Nauczyciel powinien informować dziecko na bieżąco, jakie kroki wobec sprawców podejmie, co już zrobił i jakie są tego efekty. W wielu przypadkach na rozmowy należy zapraszać rodziców i wspólnymi siłami rozwiązywać problem.

Po podjęciu tego typu działań, nauczyciel może dodatkowo wspierać dziecko na kilka sposobów:

- okazywanie zainteresowania uczniowi
Nauczyciel może rozmawiać z dzieckiem na temat jego sytuacji w klasie. Uczniowie, którzy są dręczeni przez innych często nie mają z kim podzielić się swoim smutkiem, strachem, rozżaleniem. Samo wysłuchanie ich historii pomaga im częściowo pozbyć się napięcia. Nauczyciel może okazać zrozumienie dla uczuć ucznia i opowiedzieć o podjętych krokach zaradczych.
- pozytywne wzmacnianie ucznia i dodawanie mu odwagi
Nauczyciel może pokazać dziecku jego mocne strony i podać przykłady różnych sukcesów. Uczniowie-ofiary przemocy posiadają zwykle zaniżone poczucie własnej wartości i nie doceniają siebie. Umiejętne i systematyczne dowartościowywanie może wspomóc budowanie wiary w siebie i dostarczać nowej energii do stawiania czoła problemom.
- uczenie umiejętności reagowania w sytuacjach znęcania się, które przytrafiają się uczniowi
Nauczyciel może dawać uczniowi wskazówki dotyczące reagowania na zaczepki innych uczniów. Czasami ofiara nie uświadamia sobie, że mówi cichym głosem. Nie wie, co może odpowiedzieć na żarty skierowane pod jej adresem. Nauczyciel pokazuje różne możliwości zachowania w takiej sytuacji, wykorzystując scenki, może je również przećwiczyć z dzieckiem.

- pokazywanie zachowań prowokujących

W przypadku ofiary prowokującej, pomoc wychowawcy polega dodatkowo na uświadomieniu jej własnej roli w wyzwalaniu agresji innych uczniów. Nauczyciel może wskazać dziecku konkretne zachowania prowokujące innych do używania przemocy. I wspólnie z nim pomyśleć, w jaki sposób można je powstrzymać.

Czego warto unikać podczas rozmów z dzieckiem-ofiarą:

przypisywania dziecku winy za zaistniałą sytuację

nauczyciel widząc słabość ucznia, może mieć tendencję do przypisywania mu winy. Wypowiedzi typu: "Dlaczego nie masz koleżanek?", "Nie mogłaś powiedzieć im, żeby cię zostawili w spokoju", "Może to twój problem i powinnaś iść do psychologa" przyczyniają się dodatkowo do pogłębienia smutku i obniżenia poczucia własnej wartości ucznia. Wszystkie te dzieci chciałyby umieć nawiązywać przyjaźnie i bronić się, ale będąc w roli ofiary nie potrafią tego.

bagatelizowania problemu dziecka

z punktu widzenia dorosłych, wiele nieprzyjemnych sytuacji, które przydarzają się ofierze wydaje się prostych do rozwiązania. Trudno zrozumieć, że dziecko ma z czymś takim problem i stąd pojawiające się wypowiedzi nauczycieli: "Nie przesadzaj", "Robisz z tego tragedię", "No, nie przejmuj się tym tak, nos do góry, będzie lepiej". Takie zdania powodują, że dziecko prawdopodobnie więcej nie przyjdzie porozmawiać ze swoim wychowawcą, ani nie opowie mu o nowych faktach.

dawania "dobrych" rad

jeśli dorosły nie jest w stanie pomóc uczniowi, nie poznał wystarczająco dobrze całej sytuacji, nie powinien udzielać dziecku szybkich, powierzchownych rad typu: "Jak będą chcieli od ciebie pieniądze, to powiedz im, że im nie dasz", "Musisz się zaprzyjaźnić z jakąś koleżanką z klasy i z nią wracać do domu", "Po prostu nie zwracaj uwagi na ich zaczepki". Takie wypowiedzi dają do zrozumienia dziecku, że zdane jest na własne siły i nie ma co liczyć na pomoc.

W wielu przypadkach dzieci-ofiary są niechętne jakimkolwiek rozmowom o swojej sytuacji. Powody takiego zachowania są różne: lęk przed zemstą sprawców, nieśmiałość, zbyt trudny temat, małe zaufanie do nauczyciela, złe doświadczenia itp. W żadnym wypadku nie należy zmuszać dziecka do mówienia, trzeba uzbroić się w cierpliwość i delikatnie próbować różnych sposobów porozumienia się z uczniem.

Sprawcy przemocy. Rozpoznawanie i reagowanie.

Uczniowie-sprawcy muszą zrozumieć podstawową zasadę: w szkole nie ma miejsca na przemoc i nie będzie ona tolerowana pod żadną postacią przez dorosłych.

Wszyscy nauczyciele powinni natychmiast i w podobny sposób reagować na wszelkie obserwowane przejawy przemocy: zwracać uczniom uwagę, wyrażać swój sprzeciw, powoływać się na obowiązujące w szkole normy, stosować konsekwencje lub kary, jeśli jest to konieczne.

Jeśli pojedyncze uwagi nauczycieli nie odnoszą skutku, a uczeń dalej zachowuje się agresywnie, używa przemocy, należy wobec niego uruchomić pewne procedury.

Zasady postępowania wobec sprawców:

- cykl rozmów

Należy podjąć cykliczne rozmowy ze sprawcą, których celem jest doprowadzenie do przerwania stosowania przez ucznia przemocy (respektowania obowiązujących w szkole norm) i wypracowanie konstruktywnego rozwiązania problemu. Rozmowy powinny kończyć się spisaniem z uczniem umowy zawierającej zobowiązanie ucznia do nie stosowania konkretnych agresywnych zachowań wobec poszkodowanego kolegi. Aby umowa przyniosła efekt, powinna być sformułowana bardzo precyzyjnie i zawierać informację o konsekwencjach jej nie dotrzymania.

Rozmowy powinny trwać aż do momentu całkowitego wygaśnięcia negatywnego zachowania ucznia.

- indywidualna odpowiedzialność

Sprawca powinien samodzielnie odpowiadać za swoje czyny i ponosić negatywne konsekwencje swojego zachowania, dlatego z każdym sprawcą należy prowadzić oddzielne rozmowy.

- hierarchia rozmów

Należy stworzyć hierarchię rozmów. Najpierw wychowawca rozmawia z uczniem, gdy to nie skutkuje, zaprasza innego nauczyciela. Na kolejnym etapie włączony jest do rozmów pedagog, później rodzice, dyrekcja, ewentualnie policja itd. W ten sposób stopniuje się napięcie i daje uczniowi szansę oraz czas na poprawę.

- monitorowanie zachowania ucznia

W trakcie trwania całej interwencji należy uważnie obserwować zachowanie ucznia. Najlepiej, aby inni nauczyciele uczący w danej klasie byli włączeni do działań, zwracali uwagę na zachowania ucznia. Unikniemy w ten sposób prób manipulacji ze strony sprawcy. Jeśli stosujemy tę zasadę, musimy powiadomić o tym samego ucznia.

- nagradzanie i karanie

Przez cały czas nauczyciele powinni nagradzać pozytywne zachowania sprawcy (zauważać, doceniać, chwalić), a negatywne karać.

- hierarchia konsekwencji

Konsekwencje/kary za nieprzestrzeganie norm powinny mieć także swoją hierarchię (od mniej do bardziej dotkliwych) a także być dostosowane do konkretnego ucznia. Uczeń powinien być zawsze poinformowany co go czeka, jeśli znów użyje przemocy.

W pracy ze sprawcą najważniejsze jest, aby nauczyciel pomógł dziecku zastąpić dotychczasowe zachowania przemocowe - zachowaniami pozytywnymi. Bez tego przemoc ze szkoły nie zniknie. Taka praca wymaga czasu, zaangażowania, często pracy zespołu nauczycieli oraz pewnej wiedzy psychologicznej i pomysłowości.

Nauczyciel powinien rozpocząć ją od dokładnego zdiagnozowania przyczyn stosowania przemocy przez danego ucznia i dostosować do niej różne działania wychowawcze np.:

- dowartościowywać słownie pozytywne zachowania ucznia,
- tworzyć specjalne sytuacje i organizować zajęcia edukacyjne, które pomogą mu nauczyć się zaspokajania swoich własnych potrzeb w pozytywny sposób (np. potrzeby dominacji),
- pomagać w rozwijaniu talentów i wykorzystywaniu mocnych stron dla dobra innych.

Nauczyciel powinien starać się także pomóc uczniowi w rozwiązaniu jego osobistych problemów poprzez:

- ułatwienie kontaktu z psychologiem, terapeutą,
- znalezienie grupy socjoterapeutycznej / edukacyjnej / terapeutycznej.

Rola świadka w przeciwdziałaniu przemocy

Świadek to osoba, która w sposób bezpośredni (np. widzi, słyszy) lub pośredni (wie, dowiaduje się lub się domyśla) uczestniczy w procesie przemocy.

Od postawy świadków w dużej mierze zależy los osoby pokrzywdzonej.

Z założenia w sytuacji przemocy sprawca dysponuje większą energią niż ofiara (ma nad nią przewagę).

Świadkowie również posiadają energię, nierzadko większą niż sprawca (na przykład w sytuacji gdy jest ich kilku).

Bierna postawa świadków w sytuacji agresji lub przemocy powoduje eskalację takich zachowań u sprawców (czują się bezkarni) świadkowie niejako dodają swoją energię sprawcom i zabierają ofierze (utwierdzają sprawców w przekonaniu, że ich zachowania są akceptowane).

W przypadku zdecydowanej reakcji świadkowie pozbawiają energii sprawców (poprzez zmniejszenie ich pewności siebie, zachwianie poczucia bezkarności) przekazując ją osobie pokrzywdzonej (łatwiej jest jej się obronić).

22. Plansza 23 – Dyspozycje dla świadka

Jako świadek przemocy:

Unikaj	Powiedz
Oceniania sprawcy (np. przez takich jak ty nie można się tu czuć bezpiecznie; ty bandyto)	Opisz zachowanie (np. nie jest w porządku, że przeżywasz Jacka; wypchnąłeś go z kolejki tak nie wolno)
Udawania że nie wiesz co się dzieje (np. co wy tu robicie?; co tu się dzieje?)	Nazwij to co widzisz (np. uderzyłeś go, pokazałaś jej obraźliwy gest)
Łagodzenia sytuacji, obracania w żart (np. chłopaki no już przestańcie macie zabawy jak przedszkolaki...)	Wyprostuj się, mów poważnie, zdecydowanym tonem, patrz na sprawcę
Długich wypowiedzi	Używaj krótkich, jasnych komunikatów, nazwij zachowania (np. widzę że go obrażasz to jest agresja)
Moralizowania	Powołuj się na zasady i normy (u nas w szkole się nie przezywamy, mamy taką zasadę, że nie bijemy innych)
Agresji fizycznej (nie staraj się samemu wymierzyć sprawiedliwości, nie popychaj, nie szarp)	Stań między sprawcą i poszkodowanym, nie pozwól na kolejne zachowania agresywne
Straszenia, grożenia (np. następnym razem to dopiero zobaczysz, jak jesteś taki mocny to może ze mną spróbujesz)	Powiedz o konsekwencjach (jeśli nie przestaniesz pójdziemy po nauczyciela i będziesz ukarany)
Wchodzenia w rolę sprawcy (a jak ja bym ci tak zrobił to jakbyś się czuł, to może my się z ciebie pośmiejemy)	Powiedz sprawcy co czuje druga osoba (to go bolało, jest jej przykro, mógł się poczuć odrzucony itp.)

Zadanie:

Rozdać planszę 23 i omówić ją.

Odegrać w parach interwencję świadka wobec sprawcy przemocy. Trenowanie powyższych zasad reagowania na przemoc.

6. Przygotowanie do uczestnictwa w Szkolnych Zespołach Mediacji i Interwencji

Poinformować uczestników (bardziej szczegółowo, bo ta informacja powinna być już ogólnie podana na początku warsztatu), że absolwenci przeprowadzonych szkoleń warsztatowych stworzą w każdej ze szkół uczestniczących w programie szkolny Zespół Wsparcia i Mediacji (w skład każdego zespołu wejdzie 4 uczniów – liderów młodzieżowych, 2 nauczycieli, 2 studentów – wolontariuszy).

Zespoły podejmą w społecznościach szkolnych i będą kontynuować po zakończeniu programu bieżące działania wspierające, mediacyjne i interwencyjne przeciwdziałające przemocy i rozwiązujące konflikty. Poddają na forum szkoły działania zwiększające wiedzę zarówno wychowawców jak i młodzieży dotyczącą nieprawidłowości i zjawisk patologicznych występujących w społeczności szkolnej, podejmą starania w kierunku eliminacji tzw. zmywy milczenia. Zespoły, a w szczególności wchodzący w ich skład uczniowie – młodzieżowi liderzy – będą przeciwdziałać konfliktom i aktom przemocy rówieśniczej zarówno w szkole jak i w innych miejscach gromadzenia się młodzieży.

Trenerzy Fundacji przeprowadzą dla każdego zespołu 2 sesje superwizyjne rozwiązujące problemy członków zespołów związane z podejmowanymi przez zespoły pracami, współpracą wewnątrz zespołów oraz wspierające tworzenie planu działania zespołów na przyszłość.

Zadanie – symulacja uczestnictwa w szkolnym Zespole Wsparcia i Mediacji (ZWM)

Krok I:

Dyskusja na temat - Co uczestnicy sądzą na temat idei powołania takich zespołów i swojego w nich uczestnictwa? Jakich kłopotów spodziewają się – jakie ich słabe strony ujawnią się? Z drugiej strony - co wniosą do tych zespołów – jakie ich mocne strony pomogą im w działaniach podejmowanych w zespole?

Pytania dodatkowe do grupy młodzieżowych liderów:

Jakie są wasze relacje z dorosłymi?

Jak się czujecie w kontakcie z nimi? Co przeszkadza wam, co wam pomaga?

Czy jesteście w relacji „pochyłej” czy w relacji partnerskiej. Kiedy w jakiej – od czego o zależy?

Co moglibyście zrobić, żeby w relacji z dorosłymi być w układzie partnerskim a nie zależnościowym?

Wypiszmy na tablicy te elementy sytuacji, które sprzyjają partnerstwu...

Jakie elementy sytuacji blokują partnerską relację z dorosłymi/nauczycielami w waszych szkołach?

Wypiszmy na tablicy te elementy sytuacji, które blokują partnerstwo...

Co można zrobić, żeby zwiększyć wasze partnerskie relacje z dorosłymi w sytuacji zadaniowej – przede wszystkim w Zespole Wsparcia i Mediacji – wypisać pomysły na tablicy.

Pytania dodatkowe do grupy nauczycieli oraz studentów - wolontariuszy:

Jakie są wasze relacje z młodzieżą?

Jak się czujecie w kontakcie z nimi? Co przeszkadza wam, co wam pomaga?

Czy jesteście w relacji „pochyłej” (dominującej, niepartnerskiej) czy w relacji partnerskiej. Kiedy w jakiej – od czego o zależy?

Co zrobić, żeby w relacji z młodzieżą być w układzie partnerskim a nie dominującym?

Wypiszmy na tablicy te elementy sytuacji, które sprzyjają partnerstwu...

Jakie elementy sytuacji blokują partnerską relację z młodzieżą w waszych szkołach?

Wypiszmy na tablicy te elementy sytuacji, które blokują partnerstwo...

Co można zrobić, żeby zwiększyć wasze partnerskie relacje z młodzieżą w sytuacji zadaniowej – przede wszystkim w Zespole Wsparcia i Mediacji – wypisać pomysły na tablicy.

Krok II:

Sporządzić katalog przewidywanych trudności we własnym funkcjonowaniu uczestników w Zespole.

Krok III:

Zastanowić się, co można zrobić, żeby poradzić sobie z przewidywanymi trudnościami. Jeśli to możliwe, od razu zaproponować działania mające na celu przezwyciężenie tych trudności.

Na przykład, jeśli młodzież (albo tylko niektórzy z uczestników) spodziewa się, że nie będzie umiała nawiązać partnerskich relacji z dorosłymi na forum Zespołu, zaproponować tym uczestnikom, którzy mają takie obawy psychodramę polegającą na przeprowadzeniu z nauczycielem – członkiem Zespołu rozmowy mającej na celu na przykład przekonanie nauczyciela do swoich racji (grupa wymyśla temat, punkt startu i punkt dojścia – czym ta rozmowa powinna się zakończyć). Uczestnikowi przekazywana jest po rozmowie informacja zwrotna – m.in. na temat co mógłby zmienić, żeby być bardziej efektywnym.

Podobnie jeśli chodzi o nauczycieli....

Krok IV:

Podział na kilkusobowe zespoły, każdy zespół przygotowuje dla każdego uczestnika indywidualny plan przygotowania się do funkcjonowania w ZWM.

Krok V:

Podzielenie się wynikami pracy na forum grupy, weryfikacja wypracowanych planów.

7. Procedury postępowania nauczycieli i metody współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności narkomanią, alkoholizmem i prostytucją

Każda szkoła jest zobligowana do posiadania schematu postępowania, umożliwiającego sprawne oraz bezpieczne radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych - zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem. W myśl tego dokumentu szkoły i placówki podejmują działania interwencyjne polegające na powiadomieniu rodziców i policji w sytuacjach kryzysowych, w szczególności, gdy dzieci i młodzież używają, posiadają lub rozprawdzają środki odurzające.

Zadanie ma na celu skoncentrowanie uczestników na w/w sytuacjach kryzysowych, wypracowanie stanowiska grupy dotyczącego zaproponowania uznanych za najsensowne sposoby reagowania oraz porównanie propozycji przyjętych przez grupę z zaleceniami w/w Rozporządzenia.

Zadanie:

Wypracować procedury, które grupa zastosowałaby w następującej sytuacji:

1. Nauczyciel podejrzewa, że na terenie szkoły znajduje się uczeń będący pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Poprosić grupę o zaproponowanie postępowania kadry nauczycielskiej w tej sytuacji, poprzez zapisywanie na tablicy pomysłów kolejnych kroków działania.

Dopuszczać do dyskusji ujawniającej założenia stojące za propozycjami.

Zadawać pytania prowokujące generowanie rozwiązań w sytuacji niemożności zastosowania procedur już zaproponowanych (np. jeśli grupa uzna, że należy wezwać rodziców, zapytać: „A co, jeśli rodzice nie przyjdą?”).

Zademonstrować postępowanie proponowane w „Procedurach...” i porównać propozycję grupy z rozwiązaniem z „Procedur...”

Postępowanie wg „Procedur...”

W przypadku, gdy nauczyciel podejrzewa, że na terenie szkoły znajduje się uczeń będący pod wpływem alkoholu lub narkotyków powinien podjąć następujące kroki:

- powiadamia o swoich przypuszczeniach wychowawcę klasy.
- odizolowuje ucznia od reszty klasy, ale ze względów bezpieczeństwa nie pozostawia go samego; stwarza warunki, w których nie będzie zagrożone jego życie ani zdrowie.
- wzywa lekarza w celu stwierdzenia stanu trzeźwości lub odurzenia, ewentualnie udzielenia pomocy medycznej.

- zawiadamia o tym fakcie dyrektora szkoły oraz rodziców/opiekunów, których zobowiązuje do niezwłocznego odebrania ucznia ze szkoły. Gdy rodzice/opiekunowie odmówią odebrania dziecka, o pozostaniu ucznia w szkole, czy przewiezieniu do placówki służby zdrowia, albo przekazaniu go do dyspozycji funkcjonariuszom policji - decyduje lekarz, po ustaleniu aktualnego stanu zdrowia ucznia i w porozumieniu z dyrektorem szkoły/placówki.
- dyrektor szkoły zawiadamia najbliższą jednostkę policji, gdy rodzice ucznia będącego pod wpływem alkoholu - odmawiają przyścia do szkoły, a jest on agresywny, bądź swoim zachowaniem daje powód do zgorszenia albo zagraża życiu lub zdrowiu innych osób.
- w przypadku stwierdzenia stanu nietrzeźwości policja ma możliwość przewiezienia ucznia do izby wytrzeźwień, albo do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych - na czas niezbędny do wytrzeźwienia (maksymalnie do 24 godzin). O fakcie umieszczenia zawiadamia się rodziców/opiekunów oraz sąd rodzinny jeśli uczeń nie ukończył 18 lat.
- jeżeli powtarzają się przypadki, w których uczeń (przed ukończeniem 18 lat) znajduje się pod wpływem alkoholu lub narkotyków na terenie szkoły, to dyrektor szkoły ma obowiązek powiadomienia o tym policji (specjalisty ds. nieletnich) lub sądu rodzinnego.
- spożywanie alkoholu na terenie szkoły przez ucznia, który ukończył 17 lat, stanowi wykroczenie z art. 43⁵ ust. 1 Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Należy o tym fakcie powiadomić policję. Dalszy tok postępowania leży w kompetencji tej instytucji.

⁵ Stężenie we krwi powyżej 0,5‰ alkoholu lub w wydychanym powietrzu powyżej 0,25 mg alkoholu w 1 dm³.

Powtórzyć **Zadanie** dla jednej lub obu poniższych sytuacji:

2. Nauczyciel podejrzewa, że uczeń posiada przy sobie substancję przypominającą narkotyki.

Jak powinna postępować kadra nauczycielska?

Postępowanie wg „Procedur...”

W przypadku, gdy nauczyciel podejrzewa, że uczeń posiada przy sobie substancję przypominającą narkotyki, powinien podjąć następujące kroki:

- nauczyciel w obecności innej osoby (wychowawca, pedagog, dyrektor, itp.) ma prawo żądać, aby uczeń przekazał mu tę substancję, pokazał zawartość torby szkolnej oraz kieszeni (we własnej odzieży), ew. innych przedmiotów budzących podejrzenie co do ich związku z poszukiwaną substancją. Nauczyciel nie ma prawa samodzielnie wykonać czynności przeszukania odzieży ani teczki ucznia - jest to czynność zastrzeżona wyłącznie dla policji.
- o swoich spostrzeżeniach powiadamia dyrektora szkoły oraz rodziców/opiekunów ucznia i wzywa ich do natychmiastowego stawiennictwa.
- w przypadku, gdy uczeń, mimo wezwania, odmawia przekazania nauczycielowi substancji i pokazania zawartości teczki, dyrektor szkoły wzywa policję, która przeszukuje odzież i przedmioty należące do ucznia oraz zabezpiecza znalezione substancję i zabiera ją do ekspertyzy.
- jeżeli uczeń wyda substancję dobrowolnie, nauczyciel, po odpowiednim zabezpieczeniu, zobowiązany jest bezzwłocznie przekazać ją do jednostki policji. Wcześniej próbuje ustalić, w jaki sposób i od kogo, uczeń nabył substancję. Całe zdarzenie nauczyciel dokumentuje, sporządzając możliwie dokładną notatkę z ustaleń wraz ze swoimi spostrzeżeniami.

UWAGA:

Zgodnie z przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii – w Polsce karalne jest:

- posiadanie każdej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych;
- wprowadzanie do obrotu środków odurzających;
- udzielanie innej osobie, ułatwianie lub umożliwianie ich użycia oraz nakłanianie do użycia;
- wytwarzanie i przetwarzanie środków odurzających.

Każde z wymienionych zachowań jest czynem karalnym w rozumieniu przepisów ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich, jeśli sprawcą jest uczeń, który ukończył 13 lat a nie ukończył 17 lat.

Z przestępstwem mamy do czynienia jeżeli któryś z wymienionych czynów popełni uczeń, po ukończeniu 17 lat. W takiej sytuacji mają zastosowanie przepisy ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks postępowania karnego.

Jeżeli przestępstwo ma miejsce na terenie szkoły, należy wezwać policję.

3. Popęlnienie czynu karalnego przez ucznia, który nie ukończył 17 lat

Jak powinna postępować kadra nauczycielska?

Postępowanie wg „Procedur...”

W każdym przypadku popełnienia czynu karalnego przez ucznia, który nie ukończył 17 lat należy zawiadomić policję lub sąd rodzinny, a w przypadku popełnienia przestępstwa przez ucznia, który ukończył 17 rok życia prokuratora lub policję (art. 4 Upn i art. 304 Kpk).

Postępowanie wobec ucznia - sprawcy czynu karalnego lub przestępstwa:

- niezwłoczne powiadomienie dyrektora szkoły,
- ustalenie okoliczności czynu i ewentualnych świadków zdarzenia,
- przekazanie sprawcy (o ile jest znany i przebywa na terenie szkoły) dyrektorowi szkoły, lub pedagogowi szkolnemu pod opiekę,
- powiadomienie rodziców ucznia-sprawcy,
- niezwłoczne powiadomienie policji w przypadku gdy sprawa jest poważna (rozbój, uszkodzenie ciała, itp.), lub sprawca nie jest uczniem szkoły i jego tożsamość nie jest nikomu znana,
- zabezpieczenie ewentualnych dowodów przestępstwa, lub przedmiotów pochodzących z przestępstwa i przekazanie ich policji (np. sprawca rozboju na terenie szkoły używa noża i uciekając porzuca go lub porzuca jakiś przedmiot pochodzący z kradzieży).

UWAGA:

W Aneksie 1 zamieszczono pełny tekst „Procedur...”.

W Aneksie 2 zawarto informacje dotyczące prawnej sytuacji nieletnich

Poniżej prezentowane są umiejętności dodatkowe:

- Techniki redukcji stresu i medytacja
- Asertywność

Można przeznaczyć na te tematy albo oddzielny czas w trakcie warsztatów i przeprowadzić zajęcia całościowe na każdy temat (polecamy w odniesieniu do młodzieżowych mediatorów), albo można poszczególne elementy tych propozycji wplatać w inne tematy, w sytuacji, kiedy uzasadni to przebieg warsztatów.

8. Umiejętności dodatkowe - Techniki redukcji stresu i medytacja

Techniki redukcji stresu

W tym module są omówione praktyczne techniki, które pozwalają zredukować stres do poziomu zapewniającego optymalną efektywność działań zadaniowych. Dobór techniki zależy od przyczyny, która wywołał stres oraz od sytuacji, w której to nastąpiło.

Wybór określonej techniki powinien być poprzedzony pytaniem skąd pochodzi stres? Jeżeli wywołały go czynniki zewnętrzne, np. ważne wydarzenie, kłopoty z innymi ludźmi, wówczas zastosujesz inne techniki niż w sytuacji kiedy stres jest konsekwencją wyczerpania, przemęczenia.

Psychologiczne techniki redukcji poziomu stresu.

Metody kontroli stresu wywołanego sytuacją (np. czekającym nas publicznym wystąpieniem, egzaminem, lub jakimkolwiek innym nieprzyjemnym wydarzeniem).

Przewidywalność sytuacji & możliwość uniknięcia

Jeżeli przyczyną narastającego w nas nieprzyjemnego napięcia (stresu) jest mające nadejść wkrótce określone zdarzenie, dysponujemy mniej lub bardziej skutecznymi technikami, które pozwalają nam przygotować się psychicznie na tę sytuację a tym samym ujarzmić (podać kontroli) towarzyszący temu stres.

Kontrolę poziomu stresu możemy osiągnąć na wiele sposobów, m.in. poprzez:

Powtarzanie

Uczestnicząc w pewnym zdarzeniu wiele razy, np. idąc kolejny raz na rozmowę kwalifikacyjną, czy publicznie zabierając głos, możemy osiągnąć określony poziom swobody, pewności siebie, który pozwoli na pełną ekspresję naszych możliwości.

Planowanie

Dokonując analizy wyimaginowanych przyczyn wywołujących stres, możemy dokonać również analizy możliwych sposobów odpowiedzi, reakcji na te zdarzenia. Na przykład wyobraziwszy sobie rozmowę z nauczycielem, który stawia zarzuty wobec mojej osoby, mogę zastanowić się nad optymalnym dla siebie sposobem poprowadzenia tej rozmowy, by nie ulec dezorganizującemu uczuciu stresu lecz konstruktywnie ustosunkować się do krytycznych uwag.

Unikanie

Jeżeli określone zdarzenie na pewno będzie miało dla nas nieprzyjemny przebieg a jednocześnie nie przyniesie jakichkolwiek korzyści, próba uniknięcia go jest optymalnym rozwiązaniem. Przykładem może być awantura, która wywiązała się wśród kibiców na stadionie. Jakakolwiek próba mediacji nie może przynieść pozytywnych skutków, dlatego lepiej jest nie włączać się do akcji.

Obniżanie rangi zdarzenia

Wielokrotnie zdarza się, że z powodu pewnych czynników nadajemy określonej sprawie niewspółmiernie dużą rangę, powodując tym samym wzrost poziomu stresu. Dzieje się tak wówczas kiedy:

- ◆ wyolbrzymiamy znaczenie sytuacji,
- ◆ wiążemy z danym wydarzeniem nieproporcjonalnie duże nadzieje na awans lub korzyści finansowe,
- ◆ ranga wydarzenia wzrasta z powodu obecności ważnych dla nas osób - rodziny, przyjaciół, etc.

Jeżeli stres staje się problemem właśnie w takich okolicznościach, zastanów się dokładnie jakimi dysponujesz zasobami, które pozwoliłyby ci obniżyć wartość zdarzenia, redukując tym samym poziom stresu.

Jeżeli zdarzenie postrzegasz jako bardzo znaczące, spróbuj usytuować go na drodze do osiągnięcia określonych przez siebie celów życiowych. Porównaj go z innymi ważnymi wydarzeniami, w których już uczestniczyłeś lub mógłbyś uczestniczyć.

Jeżeli oczekujesz pewnej nagrody finansowej, wyobraź sobie lub przywołaj w pamięci inne sytuacje, które również dają taką możliwość - ta nie jest jedyną. Skoncentruj swoją uwagę na zadaniu. Myślenie o nagrodzie może jedynie nasilić stres a poprzez to zdeorganizować twoje działanie i obniżyć jego efektywność

Jeżeli zależy ci by dobrze zaprezentować się przed rodziną, pamiętaj, że są to osoby życzliwe, które kochają cię i chcą twojego dobra. Podobnie jest w przypadku przyjaciół, jeżeli są wobec ciebie szczerzy i oddani, będą z tobą bez względu na okoliczności.

Jeżeli twojemu działaniu przyglądają się inne ważne osoby, pamiętaj, że nie jest to jedyna okazja by zrobić na nich dobre wrażenie.

Jeżeli twoja uwaga skupiona jest na działaniu, na właściwym wykonaniu zadania, na dalszy plan schodzi ranga zdarzenia.

Obniżanie stopnia niepewności

Niepewność jest jednym z wielu czynników wywołujących stres. Przyczyny niepewności mogą być różne, np.:

Niemożność przewidzenia przyszłości:

- Niepewność o wynik klasówki,
- Brak pewności dostania się na studia lub do wymarzonej szkoły średniej,
- Nieznajomość oczekiwań wobec swojej osoby,

Nieznajomość opinii wychowawcy na temat moich umiejętności,
Otrzymanie niespójnych instrukcji, wskazówek.

W powyższych przypadkach brak danych, nieznajomość zamierzeń innych osób wpływa na obniżenie efektywności naszych działań.

Najlepszą metodą jest wystąpienie do właściwych osób o niezbędne informacje. Wszystkie wspomniane przykłady deficytów informacyjnych wywołują dyskomfort i w konsekwencji budują napięcie, stres. Poznanie chociażby opinii twojego wychowawcy pozwoli ci na bardziej adekwatne zaplanowanie kierunku studiów/ profilu szkoły średniej.

Wyobraźnia w walce ze stresem

Uruchamianie wyobraźni pozwala na zredukowanie stresu, zwłaszcza kiedy jest połączona z fizyczną relaksacją np. poprzez metodę głębokich oddechów. Zamysł, który leży u podłoża tej metody polega na wykorzystaniu wyobraźni w celu wykreowania takiej scenerii, w której osiągniemy dobre samopoczucie. W im większym stopniu angażujesz swoją wyobraźnię do zaprojektowania otoczenia, tym bardziej sugestywny i satysfakcjonujący uzyskujesz rezultat.

Świadomość, racjonalne myślenie, pozytywne myślenie

Trzy wymienione narzędzia pozwalają nam przeciwstawiać się negatywnemu myśleniu. Negatywne myślenie, jak każdy z nas wie, generuje stres i obniża wiarę w siebie, wiarę w sens jakichkolwiek działań. Pojawia się wówczas, kiedy poddajemy w wątpliwość własne umiejętności, zdolności, kiedy obwiniamy się za porażki, błędy, przewidujemy niepowodzenia. Negatywne myślenie jest rodzajem autosugestii- programujemy własny umysł na porażki. Widząc siebie, choćby tylko w wyobraźni, upokorzoną, zawstydzoną wskutek popełnionych błędów, tracimy wiarę w siebie, pewność siebie i w konsekwencji doświadczamy niepowodzeń.

*** Świadome myślenie**

Postaraj się by mimo napięcia, stresu uświadamiać sobie myśli, które powstają w twoim umyśle. Zazwyczaj dzieje się tak, że myśli niepostrzeżenie dla naszej świadomości pojawiają się i znikają. Wśród nich są zarówno myśli pozytywne, jak i negatywne. Oto kilka przykładów negatywnych myśli:

- ◆ poczucie niekompetencji,
- ◆ samokrytycyzm,
- ◆ niezadowolenie ze swojego wyglądu,
- ◆ troska o to by dobrze wypaść przed innymi.

Negatywne myśli wywierają destrukcyjny wpływ na nasze zachowanie. Dlatego tak ważne jest by skierować strumień świadomości - a może nawet notować - te wszystkie myśli, które pojawiają się w naszym umyśle. Uświadomienie sobie tych negatywnych myśli jest pierwszym krokiem, który umożliwi nam wyeliminowanie ich

*** Racjonalne myślenie**

Kiedy pojawi się jakkolwiek negatywna myśl, zapisz ją a następnie zastanów się czy rzeczywiście istnieją dla niej racjonalne podstawy. Jeżeli będziesz postępował tak za każdym razem ilekroć uświadomisz sobie negatywne myśli, z pewnością zauważysz, że większość z nich nie ma jakiegokolwiek racjonalnego uzasadnienia.

* Pozytywne myślenie i afirmacja

Zapewne wiesz, że bardzo skuteczną metodą jest przeciwstawianie negatywnym myślom pozytywnych afirmacji. Dzięki temu możesz osiągnąć większą pewność siebie a przede wszystkim zmienić swój dotychczasowy negatywny wzorzec postępowania w nowy-pozytywny. Podstawą afirmacji jest racjonalna ocena. W oparciu o nią możesz zmienić destrukcyjny obraz siebie.

Oto kilka przykładów afirmacji:

Potrafię to zrobić.

Potrafię osiągnąć swój cel.

Jestem sobą i ludzie lubią mnie za to jaka jestem.

Kontroluje swoje życie.

Czerpie naukę ze swoich błędów. Błędy ubogacają doświadczenie, z którego mogę czerpać.

Jestem wartościowym człowiekiem.

Niekiedy ludzie stosują pozytywne myślenie w sposób lekkomyślny, wierząc, że jest ono skuteczne w każdej sytuacji. Otóż pamiętać należy, że samo pozytywne myślenie jest niewystarczające! Aby przyniosło ono efekt, należy przede wszystkim realistycznie określić swoje cele, stworzyć staranny plan pracy a pozytywne myślenie traktować jako wsparcie dla swoich działań!

Autohipnoza i autosugestia

Czym jest autohipnoza?

Hipnoza, podobnie jak medytacja, ma swych zwolenników i przeciwników. Hipnoza jest pewnym stanem umysłu, w którym:

- ◆ odczuwasz relaksację,
- ◆ całą swoją uwagę koncentrujesz na sugestiach, które chcesz zrealizować,
- ◆ akceptujesz czynione sugestie i wyzbywasz się wszelkiego krytycyzmu wobec nich.

Autohipnoza jest oddziaływaniem na podświadomość, dzięki temu afirmacje, które mają zostać przyjęte nie zostaną odrzucone przez naszą świadomość. Autohipnoza jest prostą i skuteczną metodą. Cały czas sprawujesz kontrolę nad dokonującym się procesem. W przeciwieństwie do hipnozy, która wymaga obecności hipnotyzera. Jego obecność niekiedy może ograniczać skuteczność metody. Osoba stara się zachować czujność i kontrolę nad stanem swojego umysłu.

Autohipnoza

Kiedy zaczynasz dopiero stosować autohipnozę, zadbaj o to by znaleźć sobie miejsce, w którym nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać. Usiądź wygodnie, wycisz się i postaraj się zrelaksować. Jeżeli stosowałeś już autohipnozę, na pewno wiesz, że można to robić w dowolnym miejscu. Oczywiście nie w czasie prowadzenia auta czy obsługi jakiegoś urządzenia.

Pierwszym krokiem jest relaks - zamknij oczy i wyobraź sobie jak twoje ciało ogarnia uczucie lekkości, uwalniając cię z całego napięcia, które ograniczało swobodę. Pozwól by to kojał

uczucie wniknęło do twego oddechu a z nim rozprzestrzeniło się po całym ciele- od głowy, poprzez szyję, tułów, ręce, nogi aż do stóp. Poczuj jak twoje mięśnie rozluźniają się.

Innym sposobem wykorzystywanym w celu osiągnięcia uczucia relaksacji jest zafiksowanie wzroku w dowolnym punkcie na ścianie, to ułatwi ci uwolnić się od natłoku wszystkich myśli, powoli wyciszysz się osiągając stan relaksacji.

Kolejnym krokiem w procesie autohipnozy - po uzyskaniu relaksacji - jest pogłębianie tego stanu. Osiągniesz to z łatwością wypowiadając zdanie, np. "czuję się rozluźniony, jest mi przyjemnie. Z każdym wdechem czuję się lepiej, uczucie odprężenia staje się pełniejsze"

Stan autohipnozy osiągniesz wówczas kiedy poczujesz pełną relaksację i skoncentrujesz się na tych sugestiach, które chcesz wprowadzić do swojego umysłu.

Sugestia i hipnoza

Zanim przystąpisz do procesu hipnozy, pomyśl o tych sugestiach, które chcesz zastosować. Sugestiami mogą być afirmacje, które pozwolą ci wzmocnić swoją samoocenę i wiarę w siebie. Kiedy już wiesz jakie sugestie, chcesz sobie przekazać, zastanów się nad tym jak wyrazić je w postaci krótkich, ale trafnych zdań. Powtarzaj je kiedy wprowadzisz się w stan autohipnozy.

Efektywna autosugestia może:

- ◆ zbudować wiarę w siebie, pewność siebie;
- ◆ wzmocnić cele poprzez "odciśnięcie" ich w umyśle;
- ◆ zredukować poziom stresu;
- ◆ zwiększyć motywację i energię kiedy czujesz się ociężały.

Sugestie możesz stosować niezależnie od hipnozy, np. możesz nagrać sobie na kasetę i odsłuchiwać w czasie jazdy samochodem.

Stosując sugestie w połączeniu z autohipnozą, zwiększasz ich efektywność i siłę oddziaływania.

Medytacja

Jest to bardzo skuteczna metoda relaksacji. Podstawą medytacji jest skoncentrowanie myśli na pewnej relaksującej czynności. Dzięki temu odwracamy naszą uwagę od problemów, które wywołały napięcie i stres.

Medytacja jest szczególnie przydatna wówczas, kiedy:

- ◆ przez dłuższy czas pozostawałeś pod wpływem stresu;
- ◆ krótkotrwały stres spowodował uwolnienie do krwiobiegu dużej ilości adrenaliny;
- ◆ odczuwasz zmęczenie wskutek fizycznej aktywności.

Relaksacja z zastosowaniem medytacji przynosi następujące efekty:

- ◆ spowalnia czynność oddechową;
- ◆ obniża ciśnienie krwi;

- ◆ zmniejsza napięcie mięśni;
- ◆ sprzyja usunięciu z organizmu kwasu mlekowego;
- ◆ redukuje lęk;
- ◆ eliminuje nieprzyjemne myśli;
- ◆ pomaga skoncentrować uwagę;
- ◆ osłabia irytację;
- ◆ zmniejsza ból głowy wywołany napięciem.

Techniki medytacji

Istotą medytacji jest skoncentrowanie myśli wyłącznie na jednej rzeczy. Inaczej niż hipnoza, która w większym stopniu jest biernym doświadczeniem, medytacja to proces aktywnej eliminacji myśli poprzez koncentrację na podmiocie.

Medytacja powinna odbywać się w takiej pozycji, w której możesz pozostać przez 20-30 minut. Kwiat lotosu jest powszechnie uznawany na jedną z najlepszych pozycji do oddawania się medytacji. Niemniej jednak dobra jest każda inna pozycja zapewniająca ci wygodę

W procesie medytacji można stosować wiele różnych "soczewek" skupiających uwagę. Każdy powinien wybrać optymalną dla siebie. Oto kilka przykładów:

*** Oddech**

Niektóre osoby w procesie medytacji skupiają swoją uwagę na oddechu. Koncentrują się na każdym wdechu i wydechu. Aby zintensyfikować ten proces można stosować odliczanie od 1- 9, wizualizować te cyfry, które w czasie wdechu wnikają do wnętrza organizmu zaś przy wydechu wydostają się na zewnątrz.

*** Przedmiot**

Kiedy całą swoją uwagę koncentrujesz na przedmiocie, skup się na każdym jego szczególnościach: kształcie, kolorze, fakturze, temperaturze, etc. Często używanymi przedmiotami w procesie medytacji są kwiaty, płomień świecy. Niemniej jednak może to być również lampka, budzik czy dzbanek do kawy.

*** Dźwięk**

Często ludzie skupiają się na dźwiękach. Klasycznym przykładem jest 'Om' - słowo z Sanskrytu oznaczające doskonałość. Sam najlepiej ocenisz dla siebie dźwięk jest taka soczewką, która pozwoli ci skoncentrować uwagę.

*** Wyobrażenia**

W swoim umyśle dokonujesz stworzenia przyjemnego, relaksującego obrazu, a następnie koncentrujesz na nim swoją uwagę. Powinieneś zaangażować w ten proces wszystkie swoje zmysły, by doświadczać tego obrazu na wielu modalnościach.

Niezależnie od soczewki, najważniejsze jest aby nie pozwolić innym myślom wdrzeć się do umysłu, aby przez cały czas koncentrować uwagę na wybranym przedmiocie. Na pewno kiedy po raz pierwszy zasiądziesz do medytacji, doświadczysz wielu trudności, myśli będą

przeskakiwać z tematu na temat. Niemniej jednak w miarę nabywania doświadczenia, będzie ci łatwiej koncentrować uwagę.

Techniki fizycznej relaksacji

Są one skuteczne wówczas, kiedy procesy fizyczne wywołany stres, np. kiedy masz napięte mięśnie lub kiedy do krwiobiegu dostała się duża ilość adrenaliny.

*** Ćwiczenia fizyczne**

Jedną z najlepszych technik fizycznej redukcji stresu jest regularnie uprawiana aktywność fizyczna. Ćwiczenia nie tylko poprawiają kondycję fizyczną, ale również obniżają napięcie mięśniowe i poprawiają jakość snu. Ponadto ćwiczenia fizyczne przynoszą jeszcze inne korzyści, których zazwyczaj sobie nie uświadamiamy.

* Poprawiają ukrwienie mózgu a tym samym przyczyniają się do lepszego zaopatrzenia tkanki nerwowej w substraty energetyczne oraz tlen. Dzięki temu aktywność intelektualna przynosi lepsze efekty.

* Obciążone procesami myślowymi neurony zużywają więcej produktów energetycznych, nasila się metabolizm, to w konsekwencji prowadzi do powstawania większej ilości produktów przemiany materii, które obniżają efektywność myślenia, zaś przy długotrwałym wpływie prowadzą do uszkodzenia tkanki mózgowej. Dzięki aktywności fizycznej zwiększa się ukrwienie mózgu a tym samym następuje usuwanie produktów przemiany materii.

* Aktywność fizyczna powoduje produkcję substancji określanych mianem endorfin. Obecność ich we krwi poprawia samopoczucie.

Niestety wiele osób przejawia niewłaściwą postawę wobec aktywności fizycznej. Nadrzędna zasada, o której zawsze należy pamiętać, brzmi tak: uprawianie sportu jest przyjemnością, jeżeli w twoim przypadku tak nie jest, być może warto zmienić dyscyplinę.

*** Progresywna relaksacja mięśniowa**

Progresywna relaksacja mięśniowa (PMR) jest techniką ściśle fizyczną służącą do relaksacji w stanach silnego napięcia mięśniowego.

Zasada jest następująca: napinasz bardzo mocno pewną grupę mięśni by były możliwie najbardziej ściśnięte. Utrzymujesz je w takim stanie przez kilka sekund. Następnie rozluźniasz do stanu sprzed ćwiczenia. Konsekwencją jest to, że świadomie starasz się rozluźnić je jak najlepiej.

Progresywną relaksację mięśniową, w zależności od potrzeb, możesz stosować tylko do jednej grupy mięśni lub do wszystkich.

Aby sprawdzić tę metodę zaciśnij pięść najmocniej jak potrafisz, trzymaj ją w ten sposób kilka sekund a następnie rozluźnij mięśnie do stanu sprzed ćwiczenia i jeszcze raz - świadomie rozluźnij najbardziej jak potrafisz. Po skończeniu ćwiczenia odczujesz głęboką relaksację mięśni.

Dla zwiększenia efektu relaksacji, możesz połączyć progresywną relaksację mięśniową z techniką oddechów i/lub wizualizacji.

*** Kontrola oddechu**

Metoda głębokich oddechów jest bardzo skuteczną techniką relaksacji. Na tej filozofii oparte jest ludowe przekadło nakazujące wziąć dziesięć głębokich oddechów by odzyskać spokój.

Metoda ta daje jeszcze lepsze efekty w połączeniu z progresywną relaksacją mięśniową, medytacją lub wizualizacją.

9. Umiejętności dodatkowe - Asertywność

Postawa asertywna

Osoby przyjmujące postawę asertywną w sytuacji dokuczania z jednej strony nie pozwalają na naruszanie własnego terytorium z drugiej zaś nie atakują terytorium drugiej osoby. Asertywna obrona polega na stawianiu granic w przypadku zachowań które mają na celu wyrządzenie nam szkody. Postawie tej powinny towarzyszyć niewerbalne sygnały takie jak: kontakt wzrokowy z agresorem, pewna postawa ciała, pewny siebie, stanowczy głos.

Rozdać i omówić planszę 24.

23. Plansza 24 – Postawa asertywna

Przykłady zachowań	Możliwe pozytywne konsekwencje	Możliwe negatywne konsekwencje
<ul style="list-style-type: none"> - wyrażanie sprzeciwu (np. nie zgadzam się żebyś tak do mnie mówił) - mówienie o swoich emocjach, oczekiwaniach, potrzebach (np. denerwuje mnie gdy się ze mnie wyśmiewasz, chcę żebyś przestał mnie obrażać) - wyrażanie własnego zdania (np.: mnie się podobają moje ubrania, ja lubię ten rodzaj muzyki) - traktowanie dokuczania jako opinii innych osób (np: rozumiem że możesz tak myśleć, ja mam inne zdanie na ten temat, kompletnie się z tobą nie zgadzam, myślę o sobie inaczej) - informowanie o możliwych, realnych do spełnienia zamiarach (co zrobimy jeśli ta osoba nie przestanie np. nie będę się do ciebie odzywać, powiem komuś dorosłemu, pójdę sobie) - poczucie humoru, umiejętność przyznania się do własnych słabości (obracanie w żart, traktowanie opinii innych z przymrużeniem oka) 	<ul style="list-style-type: none"> - jesteśmy w porządku względem drugiej osoby - potrafimy się obronić - nie zostaniemy ukarani w przypadku interwencji dorosłego - „zaskakujemy przeciwnika” - nie dajemy się sprowokować - poczucie mocy (potrafię się obronić) - duży repertuar zachowań, technik obrony - bardzo często skutecznie odbiera agresorowi ochotę do dalszych ataków - jesteśmy trudnym celem - pokazujemy agresorowi że znamy własną wartość i nie pozwalamy się obrażać 	<ul style="list-style-type: none"> - trudne do nauczenia - wymaga ćwiczeń i pracy nad sobą (trzeba stosować różne techniki w zależności od sytuacji)

Szczególne strategie asertywne

Zacięta płyta

„Zacięta płyta” to technika przydatna wówczas, gdy chcemy powiedzieć „nie” lub w inny sposób wytyczyć granice w rozmowie z osobą, do której nie dociera to, co mówimy. Możemy z niej skorzystać, aby zabronić czegoś pięcioletniemu dziecku, aby poinformować domokrażkę, że nie jesteśmy zainteresowani jego produktem, albo powiedzieć nadmiernie gościnnej pani domu, że nie mamy ochoty na nic do picia. „Zacięta płyta” to również skuteczny sposób mówienia innym o swoich życzeniach w sytuacjach, kiedy zaślepieni są własnymi. Na przykład możesz użyć tej techniki, aby zakomunikować swojemu mężowi, że wolisz pójść do restauracji francuskiej, a nie meksykańskiej; aby powiedzieć swojemu nastoletniemu synowi, by wrócił do domu przed północą; aby przypomnieć właścicielowi mieszkania o naprawie ciekącego kranu.

„Zacięta płyta” jest najbardziej użyteczna w sytuacjach, w których wyjaśnienia prowokowałyby jedynie rozmówcę do rozpoczęcia bezsensownej kłótni.

Oto dialog ilustrujący technikę „zaciętej płyty”:

Klientka: Kupiłam tę bluzkę tutaj kilka tygodni temu. Chcę ją oddać i otrzymać zwrot pieniędzy.

Sprzedawca: Czy ma pani paragon?

Klientka: Tak (pokazuje paragon sprzedawcy).

Sprzedawca: Kupiła pani tę bluzkę ponad miesiąc temu. To zbyt długi okres od zakupu. Jak może pani oczekiwać, że przyjmemy coś, co było kupione tak dawno?

Klientka: Wiem, że kupiłam ją miesiąc temu. Chcę ją oddać i otrzymać zwrot pieniędzy.

Sprzedawca: Jest to niezgodne z naszymi zasadami. W naszym sklepie wszelkich zwrotów można dokonywać w ciągu tygodnia od daty zakupu.

Klientka: Rozumiem to i chcę oddać tę bluzkę oraz otrzymać zwrot pieniędzy.

Sprzedawca: Biorąc pod uwagę nasze zasady, czułbym się nie w porządku, gdybym przyjął ten zwrot.

Klientka: Rozumiem, że czułby się pan nie w porządku, jednak chcę oddać tę bluzkę i otrzymać zwrot pieniędzy.

Sprzedawca: Za coś takiego mógłbym stracić pracę.

Klientka: Słyszę, że martwi się pan, iż mógłby stracić pracę, jednak ja chcę oddać tę bluzkę i otrzymać zwrot pieniędzy.

Sprzedawca: Proszę posłuchać, nie chcę ryzykować. Może przyjdzie pani jutro, kiedy będzie kierownik sklepu?

Klientka: Rozumiem, że wolałby pan, abym przyszła jutro, ale ja chcę oddać tę bluzkę i otrzymać zwrot pieniędzy teraz.

Sprzedawca: Chyba zacięła się pani płyta. To nieprawdopodobne.

Klientka: Wiem, że brzmi to jak zacięta płyta, ale ja chcę oddać tę bluzkę i otrzymać zwrot pieniędzy teraz.

Sprzedawca: No dobrze, dobrze. Niech mi pani da tę bluzkę.

Zadanie:

Zaproponować odegranie przez kilka osób kilku psychodram ilustrujących i trenujących umiejętność posługiwania się tą strategią. Omówić na forum grupy.

Z treści na proces

Kiedy zauważysz, że rozmowa odbiega od tego, o czym chcesz rozmawiać, należy przesunąć uwagę z aktualnego tematu (treści) na to, co dzieje się pomiędzy tobą a rozmówcą (proces).

Możesz na przykład powiedzieć: „Odeszliśmy od tego, o czym mieliśmy rozmawiać i gawędzimy sobie teraz o starych czasach” albo „Uświadomiłem sobie, że ja cały czas mówię, a ty milczysz”.

Przesunięcie uwagi z treści na proces wymaga ujawnienia tego, co czujemy lub myślimy w danej interakcji w określonym momencie. Na przykład: „Boję się coś więcej powiedzieć”.

Widzę, jak się zaczerwieniłeś i zaciskasz zęby” lub „Czuję dyskomfort, kiedy rozmawiamy o tym w miejscu publicznym. Zauważyłam, że oboje zaczęliśmy mówić szeptem” lub „Bardzo dobrze się czuję, kiedy widzę, że powoli rozwiązujemy ten problem. Naprawdę szczerze rozmawiamy. Bardzo pozytywnie cię teraz odbieram”.

Przesunięcie uwagi z treści na proces jest szczególnie pomocne, gdy ty i twój rozmówca czujecie złość i zaczynacie podnosić głos. Możesz wówczas powiedzieć: „Widzę, że obydwójce jesteśmy zdenerwowani. To bardzo drażliwy temat” lub „Rozmawiamy o wiele głośniejsze niż na początku i widzę, że oboje szykujemy się do walki”. Sztuka polega na tym, aby wypowiedzieć komentarz na temat tego, co dzieje się pomiędzy wami w sposób neutralny i bez emocji – tak, aby uwaga ta nie odebrana została jako atak.

Zadanie:

Zaproponować odegranie przez kilka osób kilku psychodram ilustrujących i trenujących umiejętność posługiwania się tą strategią. Omówić na forum grupy.

Chwila na oddech

Czy czujesz się zmuszony do natychmiastowej odpowiedzi w każdej sytuacji? Kiedy ktoś zadaje ci pytanie, być może czujesz, że powinieneś od razu na nie odpowiedzieć. Reagując w ten sposób, prawdopodobnie często robisz lub mówisz coś, czego potem żałujesz. Jeżeli nie dajesz sobie czasu, aby uświadomić sobie swoje uczucia i potrzeby, być może pozwalasz, aby inni podejmowali decyzje za ciebie.

Chwila na oddech pozwala ci: (1) upewnić się, że rozumiesz drugą osobę, (2) zanalizować to, co zostało powiedziane, (3) skupić się na swoim wnętrzu i uświadomić sobie, co czujesz, myślisz i czego chcesz w danej sytuacji, oraz (4) świadomie wpływać na sytuację, aby zwiększyć prawdopodobieństwo osiągnięcia swojego celu. Daje ci ona możliwość pomyślenia i przygotowania się.

Oto kilka przykładów wypowiedzi z zastosowaniem tej techniki:

„Powoli! Jest to zbyt ważne, aby tak się z tym śpieszyć”.

„To ciekawe. Pozwól mi chwilę pomyśleć”.

„Niezupełnie to rozumiem. Mógłbyś to powiedzieć inaczej?”

(Powtarzasz to, co – jak sądzisz – zostało powiedziane. Daje ci to czas na „przetrawienie” komunikatu i refleksję.)

Zadanie:

Zaproponować odegranie przez kilka osób kilku psychodram ilustrujących i trenujących umiejętność posługiwania się tą strategią. Omówić na forum grupy.

Odkładanie na później

Kiedy wiesz, że to, o czym mówicie, jest istotne, ale dyskusja utknęła w martwym punkcie, odłóż ją na później. Technika odkładania na później jest cenna zwłaszcza wówczas, gdy interakcja jest zbyt bierna lub zbyt agresywna. Jedna ze stron może być na przykład zbyt małomówna, może płakać lub potulnie zgadzać się ze wszystkim, co mówi druga strona – lub przeciwnie: może ranić, obrażać i przywoływać dawne konflikty

Odkładanie na później może być dobrą strategią również wtedy, gdy potrzebujemy nieco czasu na przemyślenie czegoś. Na przykład w sytuacji, kiedy nie możesz zdecydować, który samochód kupić, a sprzedawca wywiera na ciebie presję; lub gdy twoja dziewczyna właśnie powiedziała ci, że cię kocha i chce wiedzieć, co ty do niej czujesz; albo gdy właśnie dostałeś od swoich teściów zaproszenie na weekend do ich domku letniskowego.

Poniżej opisana jest typowa sytuacja, w której można zastosować strategię odkładania na później.

W odpowiedzi na oskarżenia kolegi, który jest osobą nieelastyczną, możesz odpowiedzieć:

„Myślę, że to, o czym mówisz, jest ważne i chciałbym o tym porozmawiać jutro”.

Zadanie:

Zaproponować odegranie przez kilka osób kilku psychodram ilustrujących i trenujących umiejętność posługiwania się tą strategią. Omówić na forum grupy.

10. Aneks 1 - Procedury postępowania nauczycieli i metody współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności narkomanią, alkoholizmem i prostytutką⁶

Jeden z modułów Krajowego Programu Zapobiegania Niedostosowaniu Społecznemu i Przestępczości wśród Dzieci i Młodzieży, przyjętego przez Radę Ministrów w dniu 13 stycznia 2004 roku.

Wyróżnienia – redakcja serwisu Poradnia.narkomania.org.pl

Spis treści:

1. Wstęp
2. Cel programu
3. Procedury postępowania nauczycieli w sytuacjach zagrożenia dzieci i młodzieży demoralizacją
4. Metody współpracy szkoły z policją
5. Podstawy prawne stosowanych procedur
6. Działania zmierzające do osiągnięcia założonych celów oraz podmioty odpowiedzialne za ich realizację

Wstęp

Wśród różnorodnych przejawów demoralizacji za najbardziej niepokojące i zagrażające zdrowiu dzieci i młodzieży uznaje się narkomanię, alkoholizm i prostytutkę. Są to zjawiska, wobec których żaden dorosły nie powinien pozostawać obojętny, zwłaszcza że zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży najczęściej ze sobą współwystępują. Picie alkoholu czy odurzanie się narkotykami współwystępuje z zachowaniami agresywnymi, przestępczymi, wczesną inicjacją seksualną. Wszystkie te czynniki mogą być przyczyną nawiązywania kontaktów z grupami przestępczymi, a w dalszej kolejności popełniania przestępstw.

Szczególny obowiązek reagowania na niepokojące sygnały zachowania uczniów spoczywa na nauczycielach. Szkoła, z racji powszechnego charakteru i funkcji, jest terenem, na którym w różnym stopniu i w różnej postaci ujawniają się niemal wszystkie nurtujące młodzież problemy. Szkoła zobowiązana jest do wczesnego rozpoznawania niedostosowania społecznego i podejmowania stosownych oddziaływań wychowawczych, profilaktycznych, a wobec uczniów niedostosowanych – działań interwencyjnych.

Na terenie szkoły dochodzi do zdarzeń, które bezpośrednio zagrażają bezpieczeństwu i zdrowiu (czasem nawet życiu) uczniów. Nauczyciel częstokroć czuje się osamotniony i bezradny w sytuacji, kiedy ma do czynienia z zachowaniem w żadnym stopniu nie mieszczącym się w regulaminie szkoły, a nierzadko będącym czynem karalnym lub przestępstwem.

Właściwa, adekwatna do sytuacji reakcja wychowawcy, pedagoga czy dyrektora oraz powiadomienie w razie potrzeby stosownych instytucji mogą w istotnym stopniu zwiększyć skuteczność oddziaływań. Bardzo ważne jest umiejętne, w pełni profesjonalne przeprowadzenie interwencji z zachowaniem wszelkich praw zarówno dzieci uczestniczących w zdarzeniu, jak i ich rodziców.

⁶ Z wykorzystaniem opracowania: Macander D. (oprac.), Procedury postępowania nauczycieli w sytuacjach zagrożenia dzieci i młodzieży demoralizacją i przestępczością, ORE, Warszawa 2016

W zależności od okoliczności zdarzeń, kategorii popełnionego czynu oraz wieku sprawców – postępowanie wobec ucznia będzie różne.

Cel programu

1. Usprawnienie i zwiększenie trafności oraz skuteczności oddziaływań szkoły w sytuacjach zagrożenia dzieci i młodzieży przestępczością i demoralizacją.
2. Wypracowanie metod współpracy szkoły z policją.

Procedury postępowania nauczycieli w sytuacjach zagrożenia dzieci i młodzieży demoralizacją

Podstawowym aktem prawnym regulującym zasady postępowania policji z nieletnimi sprawcami czynów karalnych jest [Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich](#).

Policja zgodnie z art. 37 ustawy, w wypadkach nie cierpiących zwłoki zbiera i utrwała dowody czynów karalnych, w razie potrzeby dokonuje ujęcia nieletniego, a także wykonuje czynności zlecone przez sędziego rodzinnego.

Dokumentem wewnętrznym uściślającym te zasady jest Zarządzenie Nr 590 Komendanta Głównego Policji z dnia 24 października 2003 r. w sprawie metod i form wykonywania zadań przez policjantów w zakresie przeciwdziałania demoralizacji i przestępczości nieletnich¹.

Do podejmowania działań interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych w szkole zobowiązuje [Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem](#). W myśl tego dokumentu „szkoły i placówki podejmują działania interwencyjne polegające na powiadomieniu rodziców i policji w sytuacjach kryzysowych, w szczególności, gdy dzieci i młodzież używają, posiadają lub rozprawdzają środki odurzające”.

W rozporządzeniu §10 zobowiązuje szkoły i placówki do opracowania, strategii działań wychowawczych i zapobiegawczych oraz interwencyjnych wobec dzieci i młodzieży zagrożonej uzależnieniem.

Działania interwencyjne

I. W przypadku **uzyskania informacji, że uczeń, który nie ukończył 18 lat, używa alkoholu lub innych środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia, uprawia nierząd bądź przejawia inne zachowania świadczące o demoralizacji⁷**, nauczyciel powinien podjąć następujące kroki:

1. Przekazać uzyskaną informację wychowawcy klasy.
2. Wychowawca informuje o fakcie pedagoga/psychologa szkolnego i dyrektora szkoły.
3. Wychowawca wzywa do szkoły rodziców (prawnych opiekunów) ucznia i przekazuje im uzyskaną informację. Przeprowadza rozmowę z rodzicami oraz z uczniem, w ich obecności. W przypadku potwierdzenia informacji, zobowiązuje ucznia do zaniechania negatywnego postępowania, rodziców zaś bezwzględnie do szczególnego nadzoru nad dzieckiem. W toku interwencji profilaktycznej może

⁷ Naruszenie zasad współżycia społecznego, popełnienie czynu zabronionego, systematyczne uchylanie się od obowiązku szkolnego, włączyć do grupy przestępczych – art. 4 par. 1 ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich.

zapropnować rodzicom skierowanie dziecka do specjalistycznej placówki i udział dziecka w programie terapeutycznym.

4. Jeżeli rodzice odmawiają współpracy lub nie stawiają się do szkoły, a nadal z wiarygodnych źródeł napływają informacje o przejawach demoralizacji ich dziecka, dyrektor szkoły pisemnie powiadamia o zaistniałej sytuacji sąd rodzinny lub policję (specjalistę ds. nieletnich).
5. Podobnie, w sytuacji gdy szkoła wykorzysta wszystkie dostępne jej środki oddziaływań wychowawczych (rozmowa z rodzicami, ostrzeżenie ucznia, spotkania z pedagogiem, psychologiem itp.), a ich zastosowanie nie przynosi oczekiwanych rezultatów, dyrektor szkoły powiadamia sąd rodzinny lub policję. Dalszy tok postępowania leży w kompetencji tych instytucji.
6. Jeżeli zachowania świadczące o demoralizacji przejawia uczeń, który ukończył 18 lat, a nie jest to udział w działalności grup przestępczych czy popełnienie przestępstwa, to postępowanie nauczyciela powinno być określone przez wewnętrzny regulamin szkoły.
7. W przypadku uzyskania informacji o popełnieniu przez ucznia, który ukończył 17 lat, przestępstwa ściganego z urzędu lub jego udziału w działalności grup przestępczych, zgodnie z art.304 §2 kodeksu postępowania karnego, dyrektor szkoły jako przedstawiciel instytucji jest obowiązany niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub policję.

II. W przypadku, gdy nauczyciel podejrzewa, że na terenie szkoły znajduje się uczeń będący pod wpływem alkoholu lub narkotyków, powinien podjąć następujące kroki:

1. Powiadamia o swoich przypuszczeniach wychowawcę klasy.
2. Odizolowuje ucznia od reszty klasy, ale ze względów bezpieczeństwa nie pozostawia go samego; stwarza warunki, w których nie będzie zagrożone jego życie ani zdrowie.
3. Wzywa lekarza w celu stwierdzenia stanu trzeźwości lub odurzenia, ewentualnie udzielenia pomocy medycznej.
4. Zawiadamia o tym fakcie dyrektora szkoły oraz rodziców/opiekunów, których zobowiązuje do niezwłocznego odebrania ucznia ze szkoły. Gdy rodzice/opiekunowie odmówią odebrania dziecka, o pozostaniu ucznia w szkole czy przewiezieniu do placówki służby zdrowia albo przekazaniu go do dyspozycji funkcjonariuszom policji – decyduje lekarz, po ustaleniu aktualnego stanu zdrowia ucznia i w porozumieniu z dyrektorem szkoły/placówki.
5. Dyrektor szkoły zawiadamia najbliższą jednostkę policji, gdy rodzice ucznia będącego pod wpływem alkoholu – odmawiają przyjęcia do szkoły, a jest on agresywny, bądź swoim zachowaniem daje powód do zgorszenia albo zagraża życiu lub zdrowiu innych osób. W przypadku stwierdzenia stanu nietrzeźwości³, policja ma możliwość przewiezienia ucznia do izby wytrzeźwień albo do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych – na czas niezbędny do wytrzeźwienia (maksymalnie do 24 godzin). O fakcie umieszczenia zawiadamia się rodziców/opiekunów oraz sąd rodzinny, jeśli uczeń nie ukończył 18 lat.
6. Jeżeli powtarzają się przypadki, w których uczeń (przed ukończeniem 18 lat) znajduje się pod wpływem alkoholu lub narkotyków na terenie szkoły, to dyrektor szkoły ma obowiązek powiadomienia o tym policji (specjalisty ds. nieletnich) lub sądu rodzinnego.

7. Spożywanie alkoholu na terenie szkoły przez ucznia, który ukończył 17 lat, stanowi wykroczenie z art. 43 ust. 1 *Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi*. Należy o tym fakcie powiadomić policję. Dalszy tok postępowania leży w kompetencji tej instytucji.

III. W przypadku, gdy **nauczyciel znajduje na terenie szkoły substancję przypominającą wyglądem narkotyki**, powinien podjąć następujące kroki:

1. Nauczyciel zachowując środki ostrożności zabezpiecza substancję przed dostępem do niej osób niepowołanych oraz ewentualnym jej zniszczeniem do czasu przyjazdu policji, próbuje (o ile to jest możliwe w zakresie działań pedagogicznych) ustalić, do kogo znaleziona substancja należy.
2. Powiadamia o zaistniałym zdarzeniu dyrektora szkoły (#) wzywa policję.
3. Po przyjeździe policji niezwłocznie przekazuje zabezpieczoną substancję i przekazuje informacje dotyczące szczegółów zdarzenia.

IV. W przypadku, gdy **nauczyciel podejrzewa, że uczeń posiada przy sobie substancję przypominającą narkotyki**, powinien podjąć następujące kroki:

1. Nauczyciel w obecności innej osoby (wychowawcy, pedagoga, dyrektora itp.) ma prawo żądać, aby uczeń przekazał mu tę substancję, pokazał zawartość torby szkolnej oraz kieszeni (we własnej odzieży), ew. innych przedmiotów budzących podejrzenie co do ich związku z poszukiwaną substancją. Nauczyciel nie ma prawa samodzielnie wykonać czynności przeszukania odzieży ani teczki ucznia – jest to czynność zastrzeżona wyłącznie dla policji.
2. O swoich spostrzeżeniach powiadamia dyrektora szkoły oraz rodziców/opiekunów ucznia i wzywa ich do natychmiastowego stawiennictwa.
3. W przypadku, gdy uczeń, mimo wezwania, odmawia przekazania nauczycielowi substancji i pokazania zawartości teczki, dyrektor szkoły wzywa policję, która przeszukuje odzież i przedmioty należące do ucznia oraz zabezpiecza znalezioną substancję i zabiera ją do ekspertyzy.
4. Jeżeli uczeń wyda substancję dobrowolnie, nauczyciel, po odpowiednim zabezpieczeniu, zobowiązany jest bezzwłocznie przekazać ją do jednostki policji. Wcześniej próbuje ustalić, w jaki sposób i od kogo uczeń nabył substancję. Całe zdarzenie nauczyciel dokumentuje, sporządzając możliwie dokładną notatkę z ustaleń wraz ze swoimi spostrzeżeniami.

UWAGA:

Zgodnie z przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii – w Polsce karalne jest:

- posiadanie każdej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych;
- wprowadzanie do obrotu środków odurzających;
- udzielanie innej osobie, ułatwianie lub umożliwianie ich użycia oraz nakłanianie do użycia;
- wytwarzanie i przetwarzanie środków odurzających.

Każde z wymienionych zachowań jest czynem karalnym w rozumieniu przepisów ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich, jeśli sprawcą jest uczeń, który ukończył 13 lat, a nie ukończył 17 lat.

Z przestępstwem mamy do czynienia, jeżeli któryś z wymienionych czynów popełni uczeń po ukończeniu 17 lat. W takiej sytuacji mają zastosowanie przepisy ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – *Kodeks postępowania karnego*.

Jeżeli przestępstwo ma miejsce na terenie szkoły, należy wezwać policję.

W każdym przypadku popełnienia czynu karnego przez ucznia, który nie ukończył 17 lat, należy zawiadomić policję lub sąd rodzinny, a w przypadku popełnienia przestępstwa przez ucznia, który ukończył 17 rok życia, prokuratora lub policję (art. 4 Upn i art. 304 Kpk).

V. Postępowanie wobec ucznia – sprawcy czynu karnego lub przestępstwa:

- niezwłoczne powiadomienie dyrektora szkoły,
- ustalenie okoliczności czynu i ewentualnych świadków zdarzenia,
- przekazanie sprawcy (o ile jest znany i przebywa na terenie szkoły) dyrektorowi szkoły lub pedagogowi szkolnemu pod opiekę,
- powiadomienie rodziców ucznia-sprawcy,
- niezwłoczne powiadomienie policji w przypadku, gdy sprawa jest poważna (rozbój, uszkodzenie ciała itp.) lub sprawca nie jest uczniem szkoły i jego tożsamość nie jest nikomu znana,
- zabezpieczenie ewentualnych dowodów przestępstwa lub przedmiotów pochodzących z przestępstwa i przekazanie ich policji (np. sprawca rozboju na terenie szkoły używa noża i uciekając porzuca go lub porzuca jakiś przedmiot pochodzący z kradzieży).

VI. Postępowanie nauczyciela wobec ucznia, który stał się ofiarą czynu karnego

- udzielenia pierwszej pomocy (przedmedycznej), bądź zapewnienia jej udzielenia poprzez wezwanie lekarza w przypadku, kiedy ofiara doznała obrażeń,
- niezwłoczne powiadomienie dyrektora szkoły,
- powiadomienie rodziców ucznia,
- niezwłoczne wezwanie policji w przypadku, kiedy istnieje konieczność profesjonalnego zabezpieczenia śladów przestępstwa, ustalenia okoliczności i ewentualnych świadków zdarzenia.

W przypadku znalezienia na terenie szkoły broni, materiałów wybuchowych, innych niebezpiecznych substancji lub przedmiotów, należy zapewnić bezpieczeństwo przebywającym na terenie szkoły osobom, uniemożliwić dostęp osób postronnych do tych przedmiotów i wezwać policję – tel. 997 lub 112.

Metody współpracy szkoły z policją

W ramach długofalowej pracy profilaktyczno-wychowawczej szkoła i policja utrzymują stałą, bieżącą współpracę w zakresie profilaktyki zagrożeń.

Koordinatorami współpracy powinni być: pedagog/psycholog szkolny oraz specjalista ds. nieletnich i patologii właściwej jednostki policji.

Do współpracy ze szkołą zobowiązany jest także dzielnicowy, w rejonie którego znajduje się szkoła/placówka.

Pracownicy szkoły wyznaczeni do współpracy z policją, specjaliści ds. nieletnich i patologii oraz dzielnicowi powinni wspólnie ustalić wzajemnie zasady kontaktu, by móc na bieżąco wymieniać informacje i rozwiązywać problemy związane z bezpieczeństwem i dobrem uczniów.

W ramach współpracy policji ze szkołą organizuje się:

- spotkania pedagogów szkolnych, nauczycieli, dyrektorów szkół z zaproszonymi specjalistami ds. nieletnich i patologii, podejmujące tematykę zagrożeń przestępczością oraz demoralizacją dzieci i młodzieży w środowisku lokalnym,
- spotkania tematyczne młodzieży szkolnej z udziałem policjantów m.in. na temat odpowiedzialności nieletnich za popełniane czyny karalne, prawnych aspektów narkomanii, wychowania w trzeźwości itp. oraz z młodszymi uczniami, na temat zasad bezpieczeństwa, zachowań ryzykownych oraz sposobów unikania zagrożeń,
- informowanie policji o zdarzeniach na terenie szkoły wypełniających znamiona przestępstwa, stanowiących zagrożenie dla życia i zdrowia uczniów oraz przejawach demoralizacji dzieci i młodzieży,
- udzielanie przez policję pomocy szkole w rozwiązywaniu trudnych, mogących mieć podłoże przestępcze problemów, które zaistniały na terenie szkoły,
- wspólny – szkoły i policji – udział w lokalnych programach profilaktycznych związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa uczniom oraz zapobieganiem demoralizacji i przestępczości nieletnich.

UWAGA:

Policja powinna być wzywana do szkoły w sytuacjach, o których mowa w *Procedurach* albo gdy wyczerpane zostaną środki możliwe do zastosowania przez szkołę w określonej sytuacji, w których obecność policji jest konieczna.

Każda, dotycząca uczniów wizyta policjanta w szkole, powinna być wcześniej zasygnalizowana dyrektorowi lub uzgodniona z innym pracownikiem szkoły.

Podstawy prawne stosowanych procedur:

- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich (Dz. U. z 1982 r. Nr 35 poz. 228 z p. zm. – tekst jednolity Dz. z 2002 r. Nr 11 poz. 109 z) oraz przepisy wykonawcze w związku z ustawą.
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230 z późn. zm.)
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. z 2003 r. Nr 24, poz. 198).
- Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. Nr 30 poz. 179 z późn. zm.)
- Zarządzenie nr 1619 Komendanta Głównego Policji z dnia 3 listopada 2010 r. w sprawie metod i form wykonywania zadań przez policjantów w zakresie przeciwdziałania demoralizacji i przestępczości nieletnich oraz działań podejmowanych na rzecz małoletnich.
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 1996 r. Nr 67, poz. 329 z późn. zm.)

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem (Dz. U. Nr 26, poz. 226).

Działania zmierzające do osiągnięcia założonych celów oraz podmioty odpowiedzialne za ich realizację

Wdrożenie i realizacja *Procedur postępowania nauczycieli i metod współpracy szkół z policją w sytuacjach zagrożenia dzieci oraz młodzieży przestępczością i demoralizacją, w szczególności: narkomanią, alkoholizmem, prostytucją:*

1. Zapoznanie szkół i pedagogów z *Procedurami*
 - kampania informacyjna
 - publikacje
 - szkolenia
2. Kontynuowanie współpracy pomiędzy policją a placówkami oświatowymi w zakresie realizacji zadań określonych w *Procedurach*
 - utrzymywanie stałych, roboczych kontaktów,
 - organizowanie wspólnych szkoleń z uwzględnieniem problematyki ujętej w *Procedurach*
 - wzajemna wymiana informacji o zagrożeniach i zdarzeniach występujących na terenie szkoły

Czas realizacji

Ujęte w Programie Zapobiegania Niedostosowaniu Społecznemu i Przestępczości wśród Dzieci i Młodzieży *Procedury* stanowią element działania bieżącego z uwagi na fakt, że określone działania poszczególnych podmiotów regulowane są stosownymi przepisami prawa.

Podmioty odpowiedzialne za koordynację i monitoring programu

Podmiotem odpowiedzialnym za koordynację i monitoring jest Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu.

Rola policji w realizacji *Procedur* sprowadza się do profesjonalnego reagowania na zdarzenia ujęte w *Procedurach* w ramach ustawowych obowiązków.

11. Aneks 2 - Prawna sytuacja nieletnich

Konsekwencje zachowań agresywnych ponoszą wszyscy uczestnicy tych sytuacji, a więc zarówno ofiara i sprawca, jak i świadkowie. Długotrwałe pozostawanie w tego typu sytuacjach wiąże się z przeżywaniem silnych, trudnych emocji, wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem, ma też wiele skutków długofalowych.

1. **Ofiary zachowań agresywnych**, przemocy, przeżywają poczucie poniżenia i upokorzenia, lęk, rozpacz oraz smutek. Czują się osamotnione, bezradne i bezsilne. Wstydzą się i czują się winne, że nie potrafią sobie poradzić. W szkole wpływa to negatywnie na koncentrację i w konsekwencji na wyniki w nauce. Długofalowe skutki bycia ofiarą zachowań agresywnych to obniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości, problemy społeczne – trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji, częste myśli samobójcze.
2. **Sprawcy zachowań agresywnych** utrwalają sposoby agresywnych zachowań na przyszłość, następuje obniżenie odpowiedzialności za własne działania, skłonność do zachowań aspołecznych, łatwe wchodzenie w konflikty z prawem.
3. **Świadkowie zachowań agresywnych**, którzy nie potrafili się im skutecznie przeciwstawić, przeżywają dezorientację, często latami przechowują poczucie winy, niezadowolenie i pretensje do siebie, uczą się bierności, bezradności i braku reakcji w trudnych sytuacjach.

Poza wymienionymi powyżej skutkami psychicznymi, mającymi wpływ na relacje międzyludzkie, istnieją również konsekwencje prawne zachowań agresywno-przemocowych. **Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich z dnia 26 października 1982 r. (Dz.U. z 2002 r. Nr 11, poz. 109 ze zm.)** określa, w art. 1 § 1, w stosunku do kogo i w jakim zakresie można stosować przepisy tejże ustawy. Precyzuje pojęcie nieletniego wyróżniając trzy kategorie nieletnich w zależności od przedziału wieku i rodzaju podejmowanych przez nich czynności:

- a) w zakresie **zapobiegania i zwalczania demoralizacji** – w stosunku do osób nieletnich o nieoznaczonej dolnej granicy wieku do lat 18;
- b) w zakresie postępowania **w sprawach o czyny karalne** – w stosunku do nieletnich, które dopuściły się takiego czynu po ukończeniu 13 lat, ale nie ukończyły lat 17;
- c) w zakresie **wykonywania środków wychowawczych lub poprawczych** – w stosunku do osób nieletnich o nieoznaczonej dolnej granicy wieku do lat 21, względem których środki te zostały orzeczone.

Przewidziane w ustawie działania podejmuje się w przypadkach, gdy nieletni wykazuje przejawy demoralizacji lub dopuści się czynu karnego. Jeżeli nieletni nie przejawia demoralizacji, ale jest nią zagrożony, możliwe jest wszczęcie postępowania opiekuńczego. Wobec nieletniego sąd może zastosować środki wychowawcze i środki poprawcze. W wyjątkowych, przewidzianych prawem wypadkach, wobec nieletniego może być orzeczona kara (art. 10 § 2 k.k.).

Art. 6 ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich zawiera katalog środków, które sąd może zastosować wobec nieletniego. Sąd może między innymi:

- a) udzielić upomnienia;

- b) zobowiązać do określonego postępowania, a zwłaszcza do naprawienia wyrządzonej szkody, do wykonania określonych prac lub świadczeń na rzecz pokrzywdzonego lub społeczności lokalnej, do przeproszenia pokrzywdzonego, do uczestniczenia w odpowiednich zajęciach o charakterze wychowawczym, terapeutycznym lub szkoleniowym, do powstrzymania się od przebywania w określonych środowiskach lub miejscach albo do zaniechania używania alkoholu lub innego środka w celu wprowadzenia się w stan odurzenia;
- c) ustanowić nadzór odpowiedzialny rodziców lub opiekuna;
- d) zastosować nadzór kuratora;
- e) skierować do ośrodka kuratorskiego, a także do organizacji społecznej lub instytucji zajmującej się pracą z nieletnimi o charakterze wychowawczym, terapeutycznym lub szkoleniowym, po uprzednim porozumieniu się z tą organizacją lub instytucją;
- f) orzec umieszczenie w rodzinie zastępczej, w młodzieżowym ośrodku wychowawczym, młodzieżowym ośrodku socjoterapii albo ośrodku szkolno-wychowawczym;
- g) orzec umieszczenie w zakładzie poprawczym;
- h) zastosować inne środki zastrzeżone w ustawie do właściwości sądu rodzinnego, jak również zastosować środki przewidziane w Kodeksie Rodzinnym i Opiekuńczym.

Istotne znaczenie dla podejmowanych przez szkołę działań o charakterze profilaktycznym ma art. 7 § 1 u.p.n., zgodnie z którym sąd rodzinny może:

- a) zobowiązać rodziców lub opiekuna do poprawy warunków wychowawczych, bytowych lub zdrowotnych nieletniego, a także do ścisłej współpracy ze szkołą, do której nieletni uczęszcza, poradnią psychologiczno-pedagogiczną lub inną poradnią specjalistyczną, zakładem pracy, w którym jest zatrudniony, lekarzem lub zakładem leczniczym;
- b) zobowiązać rodziców lub opiekuna do naprawienia w całości lub w części szkody wyrządzonej przez nieletniego;
- c) zwrócić się do właściwych instytucji państwowych lub społecznych oraz jednostek samorządowych o udzielenie niezbędnej pomocy w poprawie warunków wychowawczych, bytowych lub zdrowotnych nieletniego.

Najważniejsze pojęcia z "Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich" (UPN)

NIELETNI

(art. 1 § 1 UPN):

a/ osoba, która nie ukończyła lat 18,

b/ osoba, która dopuściła się czynu karalnego po ukończeniu 13 lat, ale nie ukończyła lat 17,

c/ osoba do lat 21, względem której zostały orzeczone środki wychowawcze lub poprawcze.

CZYN KARALNY

czyn zabroniony przez ustawę jako (art. 1 § 2 pkt. 2 UPN):

a/ przestępstwo lub przestępstwo skarbowe albo

b/ wykroczenie określone w art.:

- 50a - Posiadanie w miejscu publicznym niebezpiecznych przedmiotów.
- 51- Zakłócanie spokoju lub wywołanie zgorszenia.
- 69 - Niszczenie lub usuwanie znaków umieszczonych przez organ państwowy.
- 74 - Niszczenie lub usuwanie oznaczeń miejsc niebezpiecznych.
- 76 - Rzucanie przedmiotami w pojazd mechaniczny w ruchu.
- 85 - Samowolne ustawianie albo niszczenie lub uszkodzanie znaku lub sygnału alarmowego
- 87 - Prowadzenie pojazdu w stanie po użyciu alkoholu.
- 119 - Kradzież lub przywłaszczenie cudzej rzeczy ruchomej.
- 122 - Paserstwo.
- 124 - Umyślne niszczenie lub uszkodzanie cudzej rzeczy.
- 133 - Nabywanie w celu odsprzedaży z zyskiem lub sprzedaż z zyskiem biletów na imprezy
- 143 - Utrudnianie lub uniemożliwianie korzystania z urzędzeń publicznych.

PRZESŁANKI PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ PRZEWIDZIANYCH W USTAWIE

(art. 2 UPN)

Przewidziane w ustawie działania podejmuje się w wypadkach, gdy nieletni wykazuje przejawy demoralizacji lub dopuści się czynu karalnego.

SPOŁECZNY OBOWIĄZEK ZAWIADOMIENIA O DEMORALIZACJI NIELETNIEGO LUB POPEŁNIENIU PRZEZ NIEGO CZYNU KARALNEGO

(art. 4)

§ 1. Każdy, kto stwierdzi istnienie okoliczności świadczących o demoralizacji nieletniego, w szczególności naruszanie zasad współżycia społecznego, popełnienie czynu zabronionego, systematyczne uchylanie się od obowiązku szkolnego lub kształcenia zawodowego, używanie alkoholu lub innych środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia, uprawianie nierządu, włóczęgostwo, udział w grupach przestępczych, ma społeczny obowiązek odpowiedniego przeciwdziałania temu, a przede wszystkim zawiadomienia o tym rodziców lub opiekuna nieletniego, szkoły, sądu rodzinnego, Policji lub innego właściwego organu.

§ 2. Każdy, dowiedziawszy się o popełnieniu czynu karalnego przez nieletniego, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym sąd rodzinny lub Policję.

§ 3. Instytucje państwowe i organizacje społeczne, które w związku ze swą działalnością dowiedziały się o popełnieniu przez nieletniego czynu karalnego ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym sąd rodzinny lub Policję oraz przedsięwziąć czynności niecierpiące zwłoki, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów popełnienia czynu.

KIEDY NIELETNI ODPOWIADA JAK OSOBA DOROSŁA

(**art. 10 § 1 KK** - Na zasadach określonych w Kodeksie Karnym /KK/ odpowiada ten, kto popełnia czyn zabroniony po ukończeniu 17 lat.

(**art.10 § 2 KK** - nieletni, który po ukończeniu 15 lat dopuszcza się czynu zabronionego określonego w art.:

- 134 - zamach na życie Prezydenta RP.
- 148 § 1, 2 lub 3 - zabójstwo.
- 156 § 1 lub 3 - spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.
- 163 § 1 lub 3 - spowodowanie zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.
- 166 - przejęcie kontroli nad statkiem wodnym lub powietrznym poprzez stosowanie podstępny albo gwałtu na osobie lub groźby bezpośredniego użycia takiego gwałtu.
- 173 § 1 lub 3 - spowodowanie katastrofy zagrażającej życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.
- 197 § 3 lub 4 – dopuszczenie się zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem lub wspólnie z inną osobą lub wobec małoletniego poniżej lat 15 lub wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry.
- 223 § 2 - jeżeli w wyniku czynnej napaści nastąpił skutek w postaci ciężkiego uszczerbku na zdrowiu funkcjonariusza publicznego lub osoby do pomocy mu przybranej.
- 252 § 1 lub 2 - wzięcie lub przetrzymywanie zakładnika w celu zmuszenia organu państwowego lub samorządowego, instytucji, organizacji, osoby fizycznej lub prawnej albo grupy osób do określonego zachowania się.
- 280 - kradzież z użyciem przemocy wobec osoby lub groźbą natychmiastowego jej użycia albo z doprowadzeniem człowieka do stanu nieprzytomności lub bezbronności,

może odpowiadać na zasadach określonych w tym kodeksie, jeżeli okoliczności sprawy oraz stopień rozwoju sprawcy, jego właściwości i warunki osobiste za tym przemawiają, a w szczególności, jeżeli poprzednio stosowane środki wychowawcze lub poprawcze okazały się bezskuteczne)

Organem wyspecjalizowanym w zakresie sądownictwa nieletnich jest Sąd Rodzinny i Nieletnich.
