

Studium interwencji

Program: Budowanie pozytywnego klimatu szkoły i przedszkola

Tytuł interwencji: Działania wspierające uczniów z zaburzeniami w komunikacji wynikającymi ze zjawiska przemocy

Poziom interwencji:

oddziaływanie na zespół klasowy

Etap edukacyjny:

szkoła podstawowa (klasy 4-8)

Typ interwencji:

Grupowa (dotyczy małej grupy, grupa klasowa, szkolna)

Kategoria interwencji:

technika pracy z grupą

Problem:

Przemoc prowadzi do poważnych zaburzeń w komunikacji u dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Zaburzenia w komunikacji nie tylko utrudniają codzienne funkcjonowanie, ale mogą mieć również długotrwałe skutki w życiu dorosłym, utrudniać budowanie dojrzałych, zdrowych relacji międzyludzkich. Jednostki doświadczające przemocy mają zaburzone poczucie bezpieczeństwa, poczucie własnej wartości, nie potrafią zaufać drugiemu człowiekowi, czują się samotne i nieważne. W codziennym życiu

wykorzystują nieadaptacyjne strategie działania, np. agresję, izolację społeczną, wycofanie. Zaproponowana interwencja skierowana jest do uczniów szkół podstawowych. Dostarczy ona uczniom wiedzy na temat różnych form przemocy, jej skutków dla rozwoju społeczno-emocjonalnego człowieka, z naciskiem na problem dotyczący zaburzeń w komunikacji wynikających z przemocy. Uczniowie zdobędą również wiedzę na temat tego czym są zaburzenia w komunikacji, czym się przejawiają i jakie są ich konsekwencje dla budowania dojrzałych relacji międzyludzkich. Podczas warsztatów uczniowie, w trakcie wykonywania różnych zadań, będą mieli okazję zdobyć umiejętności społeczne, które ułatwią im tworzenie i/lub rozwijanie dotychczasowych relacji interpersonalnych.

Cele:

1. Cel nr 1

Pogłębienie wiedzy uczniów na temat przemocy i jej skutków, z nastawieniem na problem dotyczący zaburzeń w komunikacji.

2. Cel nr 2

Budowanie świadomości uczniów na temat zaburzeń w komunikacji, jej skutków dla funkcjonowania psychicznego człowieka.

Cel nr 3

Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.

3. Cel nr 4

Promowanie empatii i wzajemnego szacunku w środowisku szkolnym.

Ogólny opis interwencji:

Ogólnym celem interwencji jest, poprzez zastosowanie edukacji profilaktycznej i strategii zadaniowych (ćwiczeń praktycznych, takich jak: symulacje, analiza przypadków itp.), wzmocnienie zdolności uczniów do zdrowej komunikacji i radzenia sobie z konfliktami w kontekście doświadczeń związanych z przemocą. W trakcie warsztatów uczniowie będą mieli okazję dowiedzieć się, jaki wpływ ma przemoc na komunikację i budowanie relacji międzyludzkich. Poprzez ćwiczenia praktyczne rozwiną umiejętności asertywnej komunikacji, a także poznają techniki radzenia sobie z agresją i konfliktem. Podczas interwencji uczniowie wraz z nauczycielem

będą, w formie interaktywnej rozmowy, dyskutować na temat przemocy i jej wpływu na komunikację. Omówią mechanizmy, które prowadzą do zaburzeń w komunikacji u osób doświadczających przemocy. Nauczą się rozróżniać zdrową, asertywną komunikację od zachowań agresywnych. Dowiedzą się, jaką rolę mają emocje w życiu jednostki, jak ważna, dla budowania dojrzałych relacji międzyludzkich, jest umiejętność ich nazywania i mówienia o nich. A także jaką rolę w życiu człowieka odgrywają potrzeby, ich świadomość i umiejętność ich wyrażania/zaspokajania. Poprzez ćwiczenia uczniowie rozwiną również zdolność do wczuwania się w emocje innych i rozumienia ich punktu widzenia. Interwencja wykorzystuje różne metody pracy z uczniami: dyskusję, ćwiczenia praktyczne, pracę indywidualną i grupową, prezentację multimedialną.

Interwencja podzielona jest na 3 obszary, bloki tematyczne. Każdy blok przewiduje 3 spotkania z grupą, trwające łącznie 135 minut. Pierwszy blok tematyczny obejmuje zagadnienia związane z przemocą i jej formami, a także wpływem przemocy na komunikację. Drugi - dotyczy emocji i potrzeb, ich roli w życiu człowieka, zaś trzeci - dotyczy zachowań asertywnych (budowanie zdrowych strategii komunikacji poprzez zachowania asertywne) oraz empatii w komunikacji.

Podstawy naukowe interwencji:

Interwencja dotycząca tematu zaburzeń w komunikacji wynikających ze zjawiska przemocy bazować będzie na edukacji profilaktycznej oraz aktywności własnej uczniów. Celem zaproponowanych zadań i ćwiczeń (indywidualnych i grupowych) jest wyposażenie uczniów w zasoby umożliwiające efektywne, zdrowe komunikowanie się z rówieśnikami i osobami dorosłymi.

Edukacja profilaktyczna w kontekście zaburzeń w komunikacji wywołanych przez przemoc skupia się na dostarczeniu uczniom wiedzy na temat wpływu przemocy na komunikację i radzenie sobie z nią. Jej celem jest również zrozumienie mechanizmów obronnych i strategii komunikacji, które mogą rozwinąć się w odpowiedzi na doświadczoną przemoc i zastąpienie ich zdrowszymi sposobami komunikowania się (np. asertywne reagowanie na krytykę, uważne słuchanie).

Edukacja profilaktyczna w aspekcie zaburzeń w komunikacji wywołanych przez przemoc ma mocne podstawy teoretyczne oraz badawcze. Badania naukowe przeprowadzone przez Judith A. Cohen, Anthony'ego P. Mannarino i Esther Deblinger (2004, s. 393-402) pokazują, że interwencje psychoedukacyjne mogą poprawić zdolności komunikacyjne dzieci doświadczających przemocy, poprzez pomoc w zrozumieniu i wyrażaniu uczuć i lepszym komunikowaniu się z rówieśnikami i osobami dorosłymi.

Zgodnie z teorią traumy, przemoc prowadzi do dotkliwych zranień, które zakłócają zdolność człowieka do zdrowej, dojrzałej i efektywnej komunikacji. Jednostka ma problem z zaufaniem, wyrażaniem uczuć i budowaniem relacji (Briere, Scott, 2020). Ważne jest więc kształtowanie w uczniach zasobów, które pomogą im w przyszłości tworzyć zdrowe relacje, czuć się bezpiecznie i prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Warto również wspomnieć, że dzieci od najmłodszych lat uczą się poprzez obserwację i naśladowanie innych. Obserwując przemoc, poznają zakłócone sposoby komunikacji, nasiąkają dysfunkcyjnymi mechanizmami radzenia sobie. Psychoedukacja może wykorzystać ten mechanizm, by nauczyć jednostki zdrowych zachowań poprzez obserwację i modelowanie (Harwas-Napierała, Trempała, 2008).

Program interwencyjny skoncentrowany jest na edukacji na temat przemocy, budowaniu adaptacyjnych zdolności komunikacyjnych, a także wzmocnieniu/zbudowaniu zasobów chroniących dzieci i młodzież przed skutkami przemocy.

Strategia działania:

Interwencja zakłada przeprowadzenie z uczniami klas 4-8 warsztatów dotyczących zaburzeń w komunikacji wynikających ze zjawiska przemocy. W opisaney poniżej strategii działania przedstawiono wyłącznie główne cele i zarys scenariusza zajęć, który w wersji pogłębionej, znajduje się w Załączniku 1. Studium interwencji. Opisane są w nim szczegółowo cele każdego tematu, ćwiczenia, a także istotne wskazówki, jak zrealizować interwencję. Do scenariusza zajęć dołączone są wszystkie materiały,

które potrzebne będą do przeprowadzenia z uczniami ćwiczeń. Umieszczone zostały one w załącznikach scenariusza zajęć (Załączniki od 1 do 11).

Istotnym elementem interwencji jest edukacja profilaktyczna, którą przeprowadza nauczyciel/specjalista. W związku z powyższym istotna jest jego wiedza na omawiany temat. Do scenariusza zajęć dołączona została prezentacja PowerPoint (Załącznik 11), z której nauczyciel może skorzystać podczas prowadzenia warsztatów, a także do tematu stworzony został *Przewodnik* dla nauczycieli i rodziców dotyczący działań wspierających ucznia z zaburzeniami w komunikacji wynikającymi ze zjawiska przemocy (Załącznik 4. Studium interwencji), który posłużyć może jako materiał edukacyjny, i z którego nauczyciel/specjalista może skorzystać, w celu przygotowania się do przeprowadzenia interwencji.

Jak opisano powyżej interwencja podzielona jest na 3 bloki tematyczne:

Blok I Przemoc i jej wpływ na komunikację

Czas: 3 x 45 min

1. Wprowadzenie

- krótkie przedstawienie tematyki warsztatów i celu każdego z bloku, poinformowanie uczniów o teście, który będzie przeprowadzony dwukrotnie podczas warsztatów – na początku i końcu (realizuje: nauczyciel/specjalista);
- pytanie do uczniów o ich oczekiwania wobec warsztatów (realizuje: nauczyciel/specjalista wraz z uczniami).

UWAGA! W tym miejscu należy przeprowadzić pre-test (Załącznik 2. Studium interwencji), który pokaże nauczycielowi/specjaliście, jaki jest poziom wiedzy uczniów na omawiany temat.

2. Definicja przemocy i jej formy

- uczniowie w grupach, na przygotowanych kartach papieru, tworzą własne definicje przemocy, jak ją rozumieją; mogą przedstawić pracę/definicję w dowolny sposób, np. poprzez rysunek, wiersz, opisać zdaniami; prace następnie omawiane są na

forum grupy, nauczyciel zapisuje na tablicy główne tezy, które wyrazili uczniowie (realizuje nauczyciel/specjalista z uczniami);

- nauczyciel definiuje, czym jest przemoc, a także wymienia i krótko charakteryzuje różne formy przemocy fizyczna, psychiczna, seksualna, cyberprzemoc)(realizuje nauczyciel/specjalista); może skorzystać w tym celu, z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd od 3 do 5);
- dyskusja na temat przykładów przemocy w życiu codziennym (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami).

3. Wpływ przemocy na zdolności komunikacyjne

- przedstawienie konsekwencji przemocy na zdolności komunikacyjne człowieka (realizuje nauczyciel/specjalista); nauczyciel/specjalista może skorzystać z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (Załącznik 1 studium interwencji), która znajduje się w Załączniku 11 (slajd 6);
- dzielimy grupę na 2 zespoły (aby uniknąć nieporozumień warto, aby nauczyciel wg własnego założenia podzielił grupę na zespoły); uczniowie siadają w grupach w kole i dokonują analizy scenariuszy opisujących osoby doświadczające przemocy i będących sprawcami przemocy oraz ich reakcje komunikacyjne (materiały do realizacji tego ćwiczenia znajdują się w Załącznikach 1 i 2) scenariusza zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji); spojrzenie przez pryzmat emocji, myśli, potrzeb, zachowań tych osób, zwrócenie uwagi co jest ich problemem i czego te osoby mogą potrzebować, aby poczuć się lepiej; na zakończenie wspólne omówienie przypadków i podsumowanie (realizacja nauczyciel/specjalista z uczniami).

4. Podsumowanie

- nauczyciel/specjalista krótko podsumowuje warsztat, wygłasza kluczowe tezy, dzieli się z uczniami swoimi refleksjami po warsztacie (realizuje: nauczyciel/specjalista);
- uczniowie dzielą się z grupą, co wynieśli z warsztatu/czego dowiedzieli się podczas warsztatu, co ich zaskoczyło, było nowe, zaskakujące (realizują: uczniowie).

Blok II Emocje i potrzeby w życiu człowieka – czym są, czy są ważne, czy mają wpływ na komunikację?

Czas: 3 x 45 min

1. Czym są emocje?

- dyskusja na forum grupy czym są dla dzieci emocje, jakie emocje znają - nauczyciel/specjalista zapisuje odpowiedzi na tablicy (UWAGA! Warto zachęcić uczniów, aby przytoczyli do wskazanej emocji sytuacje z życia codziennego, w których ona się pojawia); (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami); nauczyciel/specjalista może skorzystać w tym zadaniu z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd od 8 do 9);
- uczniowie odpowiadają na pytania dotyczące emocji (pytania znajdują się w załączniku nr 3 scenariusza zajęć) – krótka dyskusja (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami);); nauczyciel/specjalista omawiając z uczniami pytania może skorzystać z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd od 10 do 11);

2. Jak przemoc wpływa na emocje

- dyskusja na temat związku między przemocą a emocjami (realizuje nauczyciel/specjalista); nauczyciel/specjalista omawiając ten temat może skorzystać z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd 12);
- ćwiczenia praktyczne na rozpoznawanie emocji u ofiar przemocy – materiały do przeprowadzenia ćwiczeń znajdują się w załącznikach scenariusza zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji) (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami);

1) GRA W ASOCJACJE – uczestnicy dzielą się na zespoły 3-4-osobowe (aby uniknąć nieporozumień warto, aby nauczyciel wg własnego założenia podzielił grupę na zespoły); otrzymują od nauczyciela/specjalisty kartki z napisanymi różnymi emocjami (załącznik nr 4 scenariusza zajęć); uczniowie mają za zadanie podać sytuacje, w których ofiara przemocy mogłaby odczuwać daną emocję; po wykonaniu

ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta o refleksje uczniów;

2) ROZMOWA W PARACH – uczestnicy tworzą pary; jeden uczestnik opowiada drugiemu o sytuacji z przemocą (uczeń sytuację otrzymuje od nauczyciela, zapisaną na kartce i próbuje się w nią wczuć, jakby dotyczyła jego; opis scenki - załącznik nr 5 scenariusza zajęć), a drugi uczestnik stara się zidentyfikować i nazwać emocję, jaką ten pierwszy może w tej sytuacji przeżywać; po wykonaniu ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta o refleksje uczniów;

3. Rozpoznawanie i komunikowanie swoich potrzeb

- dyskusja na temat potrzeb w życiu człowieka (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami); nauczyciel/specjalista może skorzystać z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd 13);
- uczniowie odpowiadają na pytania dotyczące potrzeb (pytania znajdują się w załączniku nr 6 scenariusza zajęć) – krótka dyskusja (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami); nauczyciel/specjalista omawiając z uczniami pytania może skorzystać z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd 14-15);
- ćwiczenia praktyczne na rozpoznawanie i komunikowanie swoich potrzeb - materiały do przeprowadzenia ćwiczeń znajdują się w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji); (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami):

1) „Scenariusze i role” – uczniowie dzielą się na cztery zespoły (aby uniknąć nieporozumień warto, aby nauczyciel wg własnego założenia podzielił grupę na zespoły); otrzymują od nauczyciela po jednej sytuacji, którą starają się odegrać w zespole i zastanowić się, jaka potrzeba osoby, nie została zaspokojona i w jaki sposób może ją wyrazić (potrzebne materiały znajdują się w załączniku nr 7 scenariusza zajęć); po wykonaniu ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta o refleksje uczniów;

2) „Mapa moich potrzeb” – każdy uczeń dostaje arkusz papieru i zestaw kolorowych pisaków; uczniowie mają za zadanie narysować mapę swoich potrzeb, uwzględniając różne obszary życia (np. rodzina, szkoła, rówieśnicy, zdrowie); na zakończenie omówienie prac, chętne osoby prezentują swoje prace; nauczyciel/specjalista po omówieniu zadaje uczniom pytanie jakie trudności pojawiły się w trakcie pracy nad tym zadaniem; warto zapytać uczniów o ich refleksje po tym ćwiczeniu;

3) „Jestem... Czuję... Potrzebuję” – uczniowie ćwiczą formułowanie swoich myśli i uczuć w strukturze: „Jestem...(jak się czujesz), czuję...(co odczuwasz), potrzebuję...(co jest twoją potrzebą)”, np. „Jestem zmęczona, czuję frustrację, potrzebuję iść do domu i położyć się spać”; po wykonaniu ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta o refleksje uczniów;

4. Podsumowanie

- nauczyciel/specjalista krótko podsumowuje warsztat, wygłasza kluczowe tezy, dzieli się z uczniami swoimi refleksjami po warsztacie (realizuje nauczyciel/specjalista);
- uczniowie dzielą się z grupą, co wynieśli z warsztatu/czego dowiedzieli się podczas warsztatu, co ich zaskoczyło, było nowe, zaskakujące; (realizuje: uczniowie).

Blok III Budowanie zdrowych umiejętności komunikacyjnych

Czas: 3 x 45 min

1. Wprowadzenie w zdrową komunikację

- nauczyciel/specjalista opowiada o różnych formach komunikacji: uległa, agresywna, asertywna, konsekwencjach każdego stylu dla komunikacji (realizuje nauczyciel/specjalista); nauczyciel/specjalista może skorzystać podczas omawiania tematu z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd od 16 do 22);
- nauczyciel przedstawia uczniom opisy trzech sytuacji (trzech form komunikacji) – znajdują się one w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), w załączniku nr 8; uczniowie mają wskazać jaki styl komunikacji przedstawia dana sytuacja i jakich konsekwencji danego stylu doświadcza osoba, której sytuacja jest prezentowana; (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami)

2. Umiejętność empatycznej komunikacji

- dyskusja na temat empatii (realizuje nauczyciel/specjalista); nauczyciel/specjalista może skorzystać podczas omawiania tematu z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji), która znajduje się w załączniku nr 11 (slajd od 23 do 26);
- ćwiczenia praktyczne na rozpoznawania emocji innych i aktywne słuchanie - materiały do przeprowadzenia ćwiczeń znajdują się w scenariuszu zajęć (załącznik nr 1 studium interwencji); (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami)

1) „Ćwiczenie echo” – uczniowie dobierają się w pary; jedna osoba mówi zdanie, a druga powtarza je dosłownie, jak echo; po kilku zdaniach uczniowie zamieniają się rolami;

2) „Gra w role” – uczniowie dzielą się na kilkusobowe grupy; każda grupa otrzymuje scenariusz, w którym jedna osoba potrzebuje pomocy lub wsparcia (materiały do realizacji tego zadania znajdują się w scenariuszu zajęć (Załącznik 1 studium interwencji, w Załączniku 9); uczniowie wcielają się w role i odgrywają sytuację, podczas, których muszą okazać empatię; każda grupa odgrywa scenkę na forum klasy; ważne, aby po odegraniu scenek nauczyciel/specjalista przeprowadził z uczniami rozmowę, jak czuli się podczas odgrywania ról, jakie mają przemyślenia po tym ćwiczeniu;

3) „Praktyka empatii” – uczniowie dobierają się w kilkusobowe grupy; jedna osoba z grupy opowiada historię, w której czuła się smutna, zdenerwowana zadowolona itp. Reszta grupy aktywnie słucha. Później każdy uczestnik grupy mówi, jak jego zdaniem czuła się osoba, której dotyczyła sytuacja i dlaczego tak myśli. Na koniec ćwiczenia uczniowie udzielają wsparcia, wyrażają zrozumienie i empatię; po wykonaniu ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta o refleksje uczniów.

3. Podstawy treningu asertywności

- nauczyciel/specjalista prezentuje kluczowe założenia dotyczące asertywności; w tym prezentuje technikę asertywności FWO (realizuje nauczyciel/specjalista); może skorzystać podczas omawiania tematu z prezentacji zawartej w scenariuszu zajęć (Załącznik 1. Studium interwencji), która znajduje się w Załączniku 11 (slajd od 27 do 32);
- ćwiczenia praktyczne kształtujące asertywne wyrażanie swoich potrzeb, asertywna reakcja na krytykę – materiały do przeprowadzenia ćwiczeń znajdują się w scenariuszu zajęć (Załącznik 1. Studium interwencji); (realizuje nauczyciel/specjalista wraz z uczniami).

- 1) „Asertywna prośba” – uczniowie dzielą się na grupy, otrzymują od nauczyciela opis sytuacji, w których ktoś czuł się skrępowany, gdy miał o coś poprosić (materiały do realizacji tego zadania znajdują się w scenariuszu zajęć – Załącznik 1. Studium interwencji), w załączniku nr 10). Uczniowie próbują sformułować asertywną prośbę dotyczącą otrzymanej sytuacji, a następnie prezentują ją na forum klasy; po ćwiczeniu następuje omówienie, czy pojawiły się trudności, jak uczniowie czuli się podczas tego ćwiczenia;
- 2) Ćwiczenie „Czuję się.... kiedy ty...” – uczniowie ćwiczą wyrażanie swoich uczuć w odpowiedzi na działania innych, używając struktury: „Czuję się...(np. zły), kiedy ty... (np. stale spóźniasz się na spotkania ze mną) ”; po wykonaniu ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta o refleksje uczniów;
- 3) PRAKTYKA SERTYWNEJ KRYTYKI – uczniowie dobierają się w pary; jedna osoba przedstawia działanie, które mogłoby być problematyczne dla drugiej osoby (np. ciągle przerywanie, głośne słuchanie muzyki). Druga osoba ćwiczy asertywną krytykę, opierając się na technice FWO (wcześniej zaprezentowanej przez nauczyciela na początku warsztatu); po wykonaniu ćwiczenia omawiamy z uczniami ewentualne trudności, nauczyciel/specjalista pyta uczniów o odczucia i zachęca do refleksji.

4. Podsumowanie

- nauczyciel/specjalista krótko podsumowuje warsztat, wygłasza kluczowe tezy, dzieli się z uczniami swoimi refleksjami po warsztacie (realizuje nauczyciel/specjalista);

- uczniowie dzielą się z grupą, co wynieśli z warsztatu / czego dowiedzieli się podczas warsztatu, co ich zaskoczyło, było nowe (realizują: uczniowie).

UWAGA! W tym miejscu przeprowadzamy post-test (Załącznik 3. Studium interwencji), który wskaże nauczycielowi/specjaliście, jaki jest aktualny poziom wiedzy uczniów na temat zaburzeń w komunikacji wynikający ze zjawiska przemocy po przeprowadzonej interwencji, a także pokaże, czy uczniowie potrafią zastosować zdobytą wiedzę w praktyce.

DODATKOWE DZIAŁANIA W CELU WZMOCNIENIA ZASOBÓW NABYTYCH PODCZAS WARSZTATÓW

Warto, aby nauczyciel po przeprowadzeniu całego warsztatu wzmacniał nabyte kompetencje społeczne poprzez zadawanie uczniom prac do wykonania, dzięki którym będą mogli przypominać sobie zdobytą wiedzę, trenować rozpoznawanie emocji, mówić o nich na forum grupy, a także poznawać własne wzorce komunikacyjne, które mogą utrudniać bądź ułatwiać budowanie relacji międzyludzkich; uczniowie powinni otrzymać 1 pracę/ćwiczenie w tygodniu, podczas godziny wychowawczej; na realizację ćwiczenia mają każdorazowo tydzień, do kolejnego spotkania podczas godziny wychowawczej; w trakcie lekcji następuje omówienie prac pod kątem trudności, czego się uczniowie o sobie dowiedzieli, czego się nauczyli.

Przykładowe ćwiczenia, wzmacniające zdobyte kompetencje, do wykonania przez uczniów w domu::

- 1) Dziennik emocji – uczniowie przez tydzień zapisują swoje myśli, emocje oraz zachowania w sytuacjach, które były dla nich trudne lub wywołały pozytywne emocje;
- 2) Dziennik potrzeb – uczniowie przez tydzień skupiają się na zapisie swoich potrzeb; mogą podzielić je na: potrzeby fizyczne, materialne, społeczne, szkolne itp.; warto, aby uczniowie rozpoczęli zapisywać swoje potrzeby w formie krótkich zdań, np. „Potrzebuję więcej czasu dla siebie”, „Potrzebuję

więcej wsparcia w nauce", „Czuję się dobrze, gdy mogę spędzać czas z przyjaciółmi"; po zapisaniu swoich potrzeb, uczniowie powinni zastanowić się nad tym, które z nich są dla nich naprawdę istotne; ważne jest również, aby pomyśleli, jak można wyrazić te potrzeby w sposób asertywny;

- 3) Dziennik wdzięczności – uczniowie przez tydzień zapisują po 2 rzeczy/2 zdarzenia, za które są wdzięczni;
- 4) Dziennik miłych słów – uczniowie przez tydzień zapisują po jednej rzeczy/sytuacji, za którą powiedzą sobie miłe słowo;
- 5) Analiza konfliktu – uczniowie dokonują analizy sytuacji konfliktowej, w której uczestniczyli i zapisują, co mogliby zrobić inaczej, aby osiągnąć bardziej pozytywny wynik i zachować dobre relacje interpersonalne;
- 6) Obserwacja postaci w filmach/serialach – Oglądając ulubione filmy lub seriale, uczniowie analizują interakcje postaci, komunikację niewerbalną, a następnie dyskutują lub zastanawiają się nad tym, co zauważyli; warto, aby nauczyciel zaproponował konkretny tytuł filmu, serialu;
- 7) Autoprezentacja – uczniowie przygotowują krótką prezentację o sobie i przedstawiają ją podczas godziny wychowawczej.

Podczas godziny wychowawczej nauczyciel może także wykorzystać gry i ćwiczenia, które wzmocnią nabyte kompetencje i/lub rozwiną nowe. Ważna jest tu również postawa nauczyciela – powinien modelować zdrowe, dojrzałe zachowania społeczne, a podczas zabaw i gier zespołowych praktykować umiejętności, takie jak: empatia, akceptacja, wdzięczność, wspieranie innych, współpraca, szacunek. Przykładowe gry i ćwiczenia grupowe do zastosowania podczas lekcji:

- 1) Wspólne gotowanie – uczniowie wspólnie ustalają plan działania, podział obowiązków;
- 2) Wspólny spacer w miejsce wybrane przez klasę;
- 3) Spotkanie poprzez sztukę – uczniowie tworzą pracę na ustalony podczas wcześniejszego spotkania temat, ustalają podział zadań, potrzebne materiały; dużą grupę warto podzielić na dwie mniejsze; omówienie prac, trudności jakie pojawiły się w trakcie zadania i dobrych momentów podczas wspólnych działań;

- 4) Gra „komplementy” – uczniowie siedzą w kręgu; każdy z nich podchodzi do kolegi/koleżanki po prawej stronie i mówi mu komplement;
- 5) Ćwiczenie „rola z życia wzięta” – uczniowie są dzieleni na pary, dostają karty z różnymi sytuacjami społecznymi (wcześniej przygotowanymi przez nauczyciela); dzieci muszą odegrać daną sytuację, a następnie omówić, co zrobili dobrze, a co można poprawić;
- 6) Ćwiczenie „budowanie mostu” – uczniowie w grupach 4-,5-osobowych otrzymują materiały (np. klocki LEGO, patyczki, karty) i mają za zadanie zbudować most; omówienie po wykonaniu ćwiczenia (jakie napotkali trudności, jak przebiegała współpraca, co im pomogło odnieść sukces w tym ćwiczeniu)
- 7) Gra „nie zgaduj, pytaj” – uczniowie w parach zadają sobie pytania, starając się dowiedzieć w ciągu 5 minut, jak najwięcej o partnerze;
- 8) Ćwiczenie „drzewo kompetencji społecznych” – uczniowie na dużej kartce rysują drzewo; korzenie to umiejętności, które uczniowie uważają, że już mają, pień to te, nad którymi obecnie pracują, a liście to te, które chcą rozwijać w przyszłości; przy dużej grupie dzielimy klasę na zespoły (do 10 osób);
- 9) Gra „Co byś zrobił, gdyby...” – uczniowie losują karty z różnymi sytuacjami społecznymi i odpowiadają, co by zrobili w danej sytuacji.

Czas trwania:

Interwencja przewidziana jest na 3 spotkania, czas każdego warsztatu 135 minut (3 x 45 min/ 3 jednostki lekcyjne). Łączny czas interwencji obejmuje 405 minut warsztatów – minimalny czas trwania interwencji. Optymalny czas trwania interwencji obejmuje 540 minut warsztatów (3 spotkania, 4 x 45 min/ 4 jednostki lekcyjne) i pozwala prowadzącemu wydłużyć czas przewidziany na zadania i ćwiczenie zdobywanych umiejętności.

Minimalny czas:

Cykliczność warsztatów: 3 spotkania

Czas trwania każdego warsztatu: 3 x 45 min

Optymalny czas:

Cykliczność warsztatów: 3 spotkania

Czas trwania każdego warsztatu: 4 x 45 min

Dodatkowo, aby wzmocnić zdobyte umiejętności społeczne, warto, aby nauczyciel wykorzystał godziny wychowawcze (np. co drugi tydzień), na omówienie prac domowych, które będą podczas tych lekcji zadawane i ściśle powiązane będą z problematyką warsztatów. Warto, aby ćwiczenia uczniowie wykonywali sami w domu, jak również współdziałali w grupie podczas lekcji. Minimalny czas wzmacniania zasobów to 6 miesięcy.

Monitorowanie i ewaluacja skuteczności:

Zastosowanie interwencji wiąże się z dwukrotnym przeprowadzeniem testu: pre-test (Załącznik 2. Studium interwencji) – przed warsztatem i post-test (Załącznik 3. Studium interwencji) po warsztatach. Ich celem jest sprawdzenie, jaką wiedzę na temat zaburzeń w komunikacji wynikających ze zjawiska przemocy posiadają uczniowie, czy po przeprowadzeniu interwencji ich wiedza na dany temat będzie większa czy podobna jak przed jej zastosowaniem.

Warto również podczas godzin wychowawczych wzmacniać zdobyte kompetencje społeczne uczniów i rozwijać nowe poprzez zastosowanie prac domowych, które uczniowie będą wykonywać w domu i prezentować na forum grupy, jak również poprzez wykorzystanie gier i zabaw grupowych podczas lekcji. Każdorazowo należy omówić z uczniami jakie trudności mieli w trakcie wykonywania zadań, czego się nauczyli, jakie umiejętności zdobyli itp.

Ryzyko/zagrożenia w realizacji:

Podczas zastosowaniu interwencji nauczyciel może spotkać się z następującymi problemami:

- grupa nie będzie chciała brać aktywnego udziału w warsztatach, będzie wykazywała znudzenie, zniechęcenie, zobojętnienie;
- mogą ujawnić się konflikty między uczniami, które prowadzą do agresji i przemocy;

- rozmowa na temat problemów w komunikacji, jej skutków, trudności może wywołać u niektórych dzieci (zwłaszcza dzieci z trudnościami) silne emocje, a to z kolei może łączyć się z koniecznością dodatkowego wsparcia psychologicznego.

Załączniki:

1. Scenariusz zajęć
2. Pre-test
3. Post-test
4. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców dotyczący działań wspierających uczniów z zaburzeniami w komunikacji wynikającymi ze zjawiska przemocy

Bibliografia

Briere, J.N., Scott, C. (2020). *Podstawy terapii traumy*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Cohen, J.A., Deblinger, E., Mannarino, A. (2004). Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Sexually Abused Children. *Psychiatric Times*, 21(10), Pobrano z: <https://www.psychiatrictimes.com/view/trauma-focused-cognitive-behavioral-therapy-sexually-abused-children>

Harwas-Napierała B., Trempała J. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN