

Program: Budowanie pozytywnego klimatu szkoły/przedszkola

Tytuł interwencji: Rozwijanie umiejętności Porozumienia Bez Przemocy (PBP) w przedszkolu z wykorzystaniem gry planszowej „Żyrafa”

Poziom interwencji:

oddziaływanie na nauczycieli specjalistów; oddziaływanie na dziecko/ucznia;
oddziaływanie na grupę przedszkolną

Etap edukacyjny:

przedszkole

Kategoria interwencji:

interwencja w grupie rówieśniczej

Problem:

Zachowania agresywne w grupie przedszkolnej mogą pojawić się w tym okresie rozwoju dziecka. Zdobycie przez dziecko pozytywnych doświadczeń związanych z rozwiązywaniem sytuacji trudnych stanowi ważny zasób chroniący i powinno być podstawą oddziaływań profilaktycznych na etapie edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Dzięki rozwijaniu u dzieci zasobów interpersonalnych i intrapersonalnych związanych z empatią, zrozumieniem oraz nabywaniem odpowiednich wzorców zachowań (w tym przypadku komunikacyjnych, opartych na zasadach Porozumienia Bez Przemocy) dzieci już na pierwszym etapie edukacji nabywają wiele ważnych kompetencji związanych ze współpracą i rozwiązywaniem konfliktów z rówieśnikami. Rozwijanie empatii, kultury zrozumienia i tolerancji dla drugiego człowieka stanowi ważny element przyjaznego klimatu placówki oświatowej oraz istotny zasób dla późniejszego funkcjonowania człowieka.

Cele ogólne:

Celem ogólnym gry jest rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci w wieku przedszkolnym oraz zwiększanie zasobów grupowych, takich jak poziom empatii, zaufania i komunikowania bez przemocy w grupie.

Cele szczegółowe

1. Cel nr 1

Rozwijanie zdolności obserwacji i umiejętności opisywania sytuacji za pomocą słów.

2. Cel nr 2

Zwiększanie wiedzy o emocjach, autorefleksji, umiejętności nazywania uczuć swoich i innych, a także umiejętności werbalizacji emocji (dlatego w niektórych zadaniach pojawia się konieczność „opisu za pomocą słów”).

3. Cel nr 3

Zwiększanie poziomu bezpieczeństwa w zakresie ujawniania swoich stanów innym osobom.

4. Cel nr 4

Zwiększanie umiejętności analizy własnych potrzeb oraz obserwacji potrzeb, a także intencji innych osób.

5. Cel nr 5

Rozwijanie zdolności proszenia oraz przezwyciężania trudności związanych z wyrażaniem swoich oczekiwań w stosunku do innych osób.

6. Cel nr 6

Zwiększanie empatii i wrażliwości na potrzeby innych osób.

7. Cel nr 7

Zwiększanie zdolności odraczania gratyfikacji.

8. Cel nr 8

Zwiększanie umiejętności radzenia sobie z porażką.

Ogólny opis interwencji:

W ramach interwencji nauczyciel wprowadza w grupie rówieśniczej elementy Porozumienia Bez Przemocy (PBP), przeprowadzając w grupie zajęcia wyjaśniające,

na czym polegają „cztery kroki dobrej rozmowy”, a także czym różni się język Żyrafy od języka Szakala.

Dzieci zaznajomione z koncepcją Porozumienia Bez Przemocy ćwiczą umiejętności opisywania sytuacji, wyrażania uczuć i potrzeb oraz formułowania prośb za pomocą gry planszowej „Żyrafa”.

Interwencja może być prowadzona w każdej placówce. Szczególnie jest rekomendowana w przedszkolach, które pracują już metodą Porozumienia Bez Przemocy.

Podstawy naukowe interwencji:

Koncepcja Porozumienia Bez Przemocy wpisuje się w paradygmat biopsychospołecznych (DiClemente, Santelli, Crossy, 2009) oddziaływań profilaktycznych skierowanych do dzieci. Model biopsychospołeczny opiera się na założeniu, że rozwój biologiczny ściśle wiąże się z procesami poznawczymi, a co za tym idzie z funkcjonowaniem społeczno-emocjonalnym. Rozwijanie zasobów społeczno-emocjonalnych dzieci w nurcie Porozumienia Bez Przemocy wpisuje się w koncepcję budowania czynników chroniących (Grzelak, 2015; Ostaszewski, 2014) i jako już klasyczna interwencja jest podstawą wielu rekomendowanych programów profilaktycznych.

Koncepcja Porozumienia Bez Przemocy (ang. NVC – *Nonviolent Communication*) Marshalla B. Rosenberga ma źródła w psychologii humanistycznej Carla Rogersa. Podstawowe założenia tej koncepcji dotyczą budowania zasobów interpersonalnych, a szczególnie umiejętności komunikacyjnych wśród dzieci. Jak pisze sam autor: „Gdyby od małego nauczono nas posługiwać się językiem ułatwiającym okazywanie współczucia, umielibyśmy uzewnętrzniać swoje potrzeby i wyznawane wartości wprost, zamiast sugerować, że ktoś postępuje niewłaściwie, kiedy owym potrzebom i wartościom nie czyni zadość” (Rosenberg, 2003, s. 27). Nabycie takich umiejętności jest ważne dla kształtowania korzystnych dla rozwoju dziecka relacji w grupie rówieśniczej, opartych na wzajemnym zrozumieniu, szacunku, szczerości

i otwartości. Wdrażanie koncepcji Porozumienia Bez Przemocy w środowisku przedszkolnym czy szkolnym jest sposobem przeciwdziałania postawom agresywnym oraz formą budowania zasobów indywidualnych i grupowych opartych na empatii i poprawnej komunikacji.

Model Porozumienia bez Przemocy opiera się na empatycznej wymianie komunikatów: odpowiednim ich formułowaniu i odbieraniu. Formułowanie komunikatów powinno uwzględniać cztery etapy, nazywane „czterema krokami dobrej rozmowy”:

- pierwszym jest spostrzeżenie, inaczej obserwacja. Formułując komunikaty, należy skupiać się na faktach, spostrzeżeniach, na tym, co robi osoba, bez własnych interpretacji, ocen i komentarzy,
- drugim jest określenie i zakomunikowanie w bezpieczny dla rozmówcy sposób własnych uczuć związanych z obserwowaną i opisywaną sytuacją,
- trzecim jest uświadomienie sobie własnych potrzeb oraz dokładne ich opisanie neutralnym językiem,
- czwartym jest formułowanie swoich oczekiwań w formie prośb skierowanych do rozmówcy.

Drugim elementem interakcji jest odbieranie komunikatów – przyjęcie informacji, empatyczne zrozumienie emocji i potrzeb rozmówcy oraz ustosunkowanie się do nich. Taka forma komunikacji pozwala zatrzymywać agresywne reakcje, zwiększa poziom empatii i zrozumienia dla drugiej osoby. Według Rosenberga najważniejsze nie jest wypowiadanie odpowiednich słów, tylko zrozumienie i zaakceptowanie przez dzieci określonego modelu interakcji pomiędzy ludźmi.

Formułowanie i odbieranie nieagresywnych komunikatów, choć proste w swoich założeniach, wymaga odpowiedniego wprowadzenia i treningu. Każdy z etapów empatycznej komunikacji w nurcie Porozumienia Bez Przemocy wymaga odpowiednich zasobów inter- i intrapersonalnych, takich jak: umiejętność samoobserwacji, rozwijanie samoświadomości emocjonalnej, kontrola impulsów,

kształcenie mechanizmów samoregulacji, zdobywanie wiedzy o emocjach, rozwijanie wrażliwości empatycznej. Wprowadzanie koncepcji Porozumienia Bez Przemocy wymaga zatem w praktyce wielu oddziaływań, które pozwolą dzieciom korzystać z „czterech kroków dobrej rozmowy”.

Koncepcja Porozumienia Bez Przemocy jest kompletnym programem profilaktycznym skierowanym do dzieci i młodzieży, obudowanym licznymi interwencjami pedagogicznymi. Metodyczne rozwiązania stosowane podczas wdrażania koncepcji Porozumienia Bez Przemocy wśród małych dzieci wykorzystują postaci Żyrafy i Szakala. Żyrafa jest wykorzystywaną podczas zajęć metaforą łagodności, uważności, empatii i dobra. Ma wielkie serce, widzi wszystko dokładnie, bo patrzy na świat z wysokości, komunikuje się w łagodny sposób i dzięki temu jest lubiana przez wszystkich. Szakal natomiast wykorzystywany jest jako metafora zachowań agresywnych, wrogich, manipulacyjnych. Dzięki wprowadzeniu postaci Szakala i Żyrafy dzieci mogą łatwo dostrzec różnice pomiędzy dwoma rodzajami komunikacji, odpowiednio przemocowym i wolnym od przemocy. Postaci te wykorzystywane są w różnych aktywnościach, najczęściej w formie pacynek.

Wprowadzanie metody Porozumienia bez Przemocy w instytucji obejmuje szereg oddziaływań, skierowanych zarówno do wychowawców (nauczycieli i rodziców), jak i do dzieci. Jej wdrożenie wymaga odpowiedniego modelowania zachowań ze strony dorosłych, którzy w pierwszej kolejności pomagają dzieciom przyswoić zasady nieagresywnej komunikacji. Zajęcia dla dzieci opierają się na wielu metodach, budujących wiedzę, umiejętności i doświadczenia będące źródłem pożądanych postaw.

Rozwój emocjonalny i społeczny dzieci w wieku od 3 do 6 lat jest przedmiotem intensywnego badania w dziedzinie psychologii rozwojowej. Gra „Żyrafa”, oparta na założeniach Porozumienia bez Przemocy autorstwa Rosenberga, wykorzystuje teorie i dowody naukowe z tej dziedziny, aby wspierać rozwijające się kompetencje emocjonalne i społeczne małych dzieci. Podstawy naukowe interwencji można oprzeć na badaniach nad poszczególnymi sferami rozwoju:

1. Rozwój emocjonalny. W wieku przedszkolnym dzieci doświadczają intensywnego rozwoju emocjonalnego. Według Paula Ekmana wśród wszystkich ludzkich emocji istnieje siedem uniwersalnych (podstawowych), które odczuwamy wszyscy, niezależnie od języka, regionu, kultury czy pochodzenia etnicznego (Matsumoto, Ekman, 2004). Są nimi: strach, smutek, złość, radość, zaskoczenie, wstręt i pogarda. Teoria rozwoju emocjonalnego Ekmana podkreśla, że dzieci uczą się rozpoznawania i wyrażania emocji, rozpoczynając od emocji podstawowych, a następnie uczą się poprzez doświadczenia i modelowanie emocji złożonych. Gra „Żyrafa” angażuje dzieci w rozpoznawanie, nazywanie, poszukiwanie źródła i wyrażanie swoich uczuć, co jest kluczowe dla ich rozwijającej się inteligencji emocjonalnej.
2. Rozpoznawanie emocji u innych. Teoria umysłu (*Theory of Mind*) to rozumienie innych osób poprzez uświadomienie sobie, że mają umysły, dzięki którym mogą mieć inną wiedzę o otaczającym świecie. Dzięki niej jednostki mogą przyjmować czyjąś perspektywę i rozumieć czyjeś intencje. Jest ona tożsama z intencjonalnością drugiego rzędu (przekonanie o czyimś przekonaniu). Umiejętność ta nie jest efektem socjalizacji, lecz jest wrodzona, uaktywnia się u ludzi przed końcem 5. roku życia. Gra „Żyrafa” doskonali rozwijanie tej umiejętności, ucząc dzieci empatii i rozpoznawania emocji innych.
3. Rozwój empatii. Empatia jest kluczowym aspektem rozwoju społecznego. Badania nad empatią (na przykład Simona Barona-Cohana) wskazują na to, że ma ona wpływ na jakość relacji międzyludzkich. Gra „Żyrafa” wspiera rozwijanie empatii u dzieci, co jest istotne dla ich zdolności do współczucia i zrozumienia potrzeb innych.
4. Rozwój umiejętności komunikacyjnych. Komunikacja werbalna i niewerbalna to kluczowe elementy rozwoju społecznego. Teorie komunikacji interpersonalnej (na przykład teoria Paula Watzlawicka oparta na pięciu aksjomatach komunikacji) podkreślają znaczenie umiejętności komunikacji. Gra „Żyrafa” uczy dzieci wyrażać swoje uczucia i potrzeby werbalnie, co wpływa na doskonalenie rozwijających się u nich strategii komunikacyjnych.
5. Rozwój umiejętności rozwiązywania konfliktów. Teoria 6 kroków w rozwiązywaniu konfliktów Thomasa Gordona sugeruje, że konflikt jest potrzebny i nieunikniony, aby dzieci w wieku przedszkolnym mogły rozwijać swoje umiejętności społeczne

i emocjonalne. Konfrontacja między własnymi pragnieniami i potrzebami a życzeniami innych osób sprawia, że dziecko doświadcza własnej odrębności i niezależności. Prawidłowo rozwiązany konflikt powoduje, że dziecko uczy się społecznych zachowań i ćwiczy się w społecznych umiejętnościach. Gra „Żyrafa” pomaga dzieciom rozwijać te umiejętności, ucząc ich konstruktywnego podejścia do rozwiązywania problemów i konfliktów.

6. Rozwój poczucia własnej wartości. Jest istotny dla zdrowego rozwoju emocjonalnego. Teorie rozwoju tożsamości (na przykład teoria rozwoju społecznego Erika Eriksona) podkreślają znaczenie pozytywnej tożsamości dla całościowego rozwoju osobowości. Gra „Żyrafa” pomaga dzieciom budować pozytywną tożsamość poprzez rozumienie i szanowanie swoich uczuć i potrzeb.

Strategia działania:

Krok 1

Specjalista zaprasza placówkę do współpracy i podczas godzinnego spotkania z nauczycielami przedstawia założenia interwencji, korzyści oraz zasady jej wdrożenia.

Warto, aby placówki wdrażające interwencję miały już doświadczenia w pracy metodą Porozumienia Bez Przemocy. Placówki chcące skorzystać z interwencji powinny wykazać się realizacją działań w obszarze podstawowych kompetencji emocjonalnych, takich jak: przekazywanie informacji zwrotnych, rozwijanie wiedzy o emocjach, formułowanie komunikatów pozbawionych przemocy.

Specjalista zaprasza zainteresowanych nauczycieli na szkolenia dotyczące wdrażania Porozumienia Bez Przemocy w przedszkolu. Warto zadbać, aby w czasie spotkania uczestnicy mieli czas na pytania i wyrażenie wątpliwości.

Krok 2

Specjalista realizuje w placówce warsztaty dla nauczycieli obejmujące wdrożenie koncepcji Porozumienia bez Przemocy autorstwa Rosenberga. Warsztaty te są opisane w odrębnej części interwencji.

Krok 3

Specjalista przeprowadza krótki instruktaż dla nauczycieli (45 minut) dotyczący korzystania z gry „Żyrafa”, korzystając z załączonych materiałów (Załącznik nr 1 – Gra planszowa, Załącznik nr 2 – Instrukcja do gry).

Podczas instruktażu warto zwrócić szczególną uwagę na zaangażowanie nauczycieli/wychowawców w grę. Dla dzieci bardzo atrakcyjny jest udział osób dorosłych oraz dzielenie się swoimi doświadczeniami czy emocjami z innymi uczestnikami gry. Uwagę należy zwrócić także na atmosferę akceptacji i dobrowolności – dzieci chętnie grają w grę, o ile mogą odmówić odpowiedzi na pytanie, a ich wypowiedzi nie są komentowane przez nauczyciela i dzieci.

Krok 4

Nauczyciel realizuje zajęcia w grupie przedszkolnej dotyczące komunikacji bez przemocy.

Ramowy scenariusz zajęć:

1. Język Żyrafy i Szakala – wprowadzenie postaci, wyjaśnienie różnic w sposobie komunikacji i budowania relacji.
2. Modelowanie zachowań – odegranie przykładowych scenek z wykorzystaniem pacynek, figurek lub person.
3. Zaproszenie dzieci do wcielenia się w role Szakala i Żyrafy.
4. Podsumowanie zajęć – wskazanie korzyści z wykorzystania języka Żyrafy.

Krok 5

Spotkanie ze specjalistą – analiza zasobów grupowych oraz określenie obszarów wsparcia dla grupy i dla poszczególnych dzieci.

Specjalista wraz z nauczycielem wspólnie przygotowują kolejne zajęcia mające na celu uzupełnienie podstawowych kompetencji wchodzących w skład „czterech etapów dobrej rozmowy”.

Specjalista powinien zwrócić szczególną uwagę na:

- formalne i nieformalne zasady grupowe dotyczące dzielenia się refleksją na temat swoich stanów, myśli i oczekiwań;
- zakres wiedzy o emocjach – nazwy uczuć, zdolność samoobserwacji dzieci w tym zakresie;
- umiejętność wyrażania uczuć – poziom bezpieczeństwa w grupie pozwalający dzieciom na swobodne wyrażanie swoich emocji bez obawy, że zostanie to źle ocenione przez grupę lub opiekuna;
- umiejętność identyfikowania i nazywania własnych potrzeb oraz wyrażania ich na forum grupy.

Krok 6

Zaproszenie dzieci do gry planszowej.

W grze (Załączniki nr 1, 1a, 1b, 1c, 1d) co do zasady powinna uczestniczyć osoba dorosła – nauczyciel/wychowawca, pełniący ważną rolę osoby modelującej zachowania, a także dbającej o przestrzeganie zasad (szczególnie wskazówki zawarte w instrukcji do gry – Załącznik nr 2).

Czas trwania:

Całość interwencji: 6 tygodni, w tym **2 tygodnie** to przygotowanie grupy oraz wyrównanie poziomu umiejętności koniecznych do udziału w grze i wprowadzenie, a kolejne **4 tygodnie** to granie w grę „Żyrafa” ze wszystkimi dziećmi z grupy przedszkolnej.

Monitorowanie i ewaluacja skuteczności:

Ewaluacja skuteczności obejmuje pomiar poziomu wiedzy o emocjach. Warto do tego wykorzystać „Indeks trudnych sytuacji społecznych – kwestionariusz dla dzieci” (Załącznik nr 3).

Monitorowanie sposobu komunikowania się dzieci w grupie przedszkolnej powinno uwzględniać:

- liczbę agresywnych zachowań;
- zliczanie obserwacji dotyczących nieagresywnych komunikatów;
- wywiady z nauczycielami biorącymi udział w interwencji – pytania dotyczące obserwowanych efektów wynikających z wprowadzenia interwencji (Załącznik nr 4).

Ewaluacja metody powinna być przeprowadzona za pomocą takich narzędzi jak:

- „Test wiedzy dla nauczycieli” (Załącznik nr 5).
- „Ocena podejścia Porozumienia Bez Przemocy. Dyferencjał semantyczny – kwestionariusz dla nauczycieli realizujących interwencję” (Załącznik nr 6).

Ryzyko/zagrożenia w realizacji:

1. Zróżnicowany poziom komunikacji w placówkach biorących udział w interwencji – zalecany jest pretest dotyczący znajomości metody Porozumienia Bez Przemocy wśród osób biorących udział w interwencji.
2. Kontrola zmiennych w badaniu skuteczności metody – trudność w określeniu, czy obserwowana zmiana wiedzy, kompetencji i zachowań dzieci jest wynikiem udziału w grze czy też wpłynęły na to inne zmienne, na przykład zmiana sposobu komunikacji nauczycieli po udziale w warsztatach.
3. Trudność w badaniu kompetencji społeczno-emocjonalnych małych dzieci (ograniczona liczba narzędzi, metod pomiaru).

Załączniki:

1. Plansza do gry:
 - 1a. Karty do gry – emocje
 - 1b. Karty do gry – potrzeby
 - 1c. Karty do gry – proszenie
 - 1d. Karty do gry – sytuacje
2. Instrukcja do gry

3. Indeks trudnych sytuacji społecznych – kwestionariusz dla dzieci
4. Pytania do wywiadu z nauczycielami
5. Test wiedzy dla nauczycieli
6. Ocena podejścia Porozumienia Bez Przemocy. Dyferencjał semantyczny – kwestionariusz dla nauczycieli realizujących interwencję

Bibliografia:

DiClemente, R.J., Santelli, J.S., Crosby, R.A. (2009). *Adolescent Health: Understanding and Preventing Risk Behaviors*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.

Grzelak S. (red.). (2015). *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży: Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Matsumoto, D., Ekman, P. (2004). The Relationship Among Expressions, Labels, and Descriptions of Contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 529–540.

Ostaszewski, K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Rosenberg, M.B. (2003). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Warszawa: Jacek Santorski.