

NA UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE

KONFLIKT I CO DALEJ?

KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE

Julka jest uczennicą drugiej klasy szkoły podstawowej. Jest energiczną dziewczynką, która robi wokół siebie dużo hałasu. Koleżanki z klasy nie przepadają za nią. Julce bardzo zależy na koleżankach, ale narzuca im swoje pomysły. Jeżeli koleżanki na coś się nie zgadzają, Julka reaguje bardzo emocjonalnie – np. płacze. To sprawia, że dzieci nie chcą się z nią bawić. Podczas lekcji często nie potrafi kontrolować swojego zachowania: chodzi po klasie, rozmawia z innymi dziećmi, komentuje na głos bieżące zdarzenia. Przeszkadza to w prowadzeniu lekcji. Po interwencjach nauczyciela Julka czuje się pokrzywdzona.

Konflikty pomiędzy uczniem, jak i w relacjach nauczyciel-uczeń, są obecne w każdym zespole klasowym. Czytelnik z lektury artykułu dowie się, w jaki sposób nauczyciel może radzić sobie w podobnych sytuacjach, wspierając rozwiązywanie powstających w klasie konfliktów oraz jakie działania podejmować, by minimalizować ryzyko ich wystąpienia lub nasilenia.

Sytuacje konfliktowe

Konflikt między ludźmi wiąże się z występowaniem jednocześnie sprzecznych lub wykluczających się celów, wartości, uczuć, potrzeb, postaw, stanowisk, poglądów, przekonań, interesów itp. Jeżeli pojawiające się różnice nie są akceptowane przez obie strony, może dochodzić do sporów. Szczególnie w sytuacji, kiedy różniące się strony są w jakiś sposób od siebie zależne, a żadna ze stron nie może zrealizować swoich celów lub potrzeb. Konflikty są czymś naturalnym w relacjach z ludźmi. W kontakcie z innymi trudno bowiem uniknąć różnic. Wśród dzieci również dochodzi często do konfliktów. Będąc w grupie konfrontują się one bowiem z różnorodnością potrzeb i celów. Ucząc dzieci rozwiązywania konfliktów jednocześnie rozwijamy w nich umiejętności kierowania emocjami, kreatywności, przewyższania egocentryzmu (poprzez branie pod uwagę perspektywy drugiej osoby), tolerancji do odmienności i różnorodności.

Sytuacje konfliktowe mogą dotyczyć np. hałasu w klasie, braku zainteresowania lekcją, rozmów w trakcie lekcji, rozśmieszania i rozpraszania uwagi, jak w przypadku opisanym we wstępie. Mogą również wynikać z wzajemnej wrogości pomiędzy uczniami, jak również z oporu klasy wyrażającego się np. w małym zaangażowaniu w prowadzone zajęcia. Zazwyczaj sytuacje konfliktowe powinny być rozpatrywane z perspektywy całego zespołu klasowego. Większość uczniów jest bowiem w mniejszym lub większym stopniu zaangażowana w konflikt. Nawet, jeżeli na pierwszy rzut oka wydaje się nam, że źródłem trudnej sytuacji w klasie jest wybrany uczeń, uważna obserwacja całego zespołu klasowego pozwala dostrzec, że inni uczniowie w różnych momentach zachowują się w podobny sposób lub też biorą czynny udział w problemowym zachowaniu ucznia, np. śmiejąc się z jego zachowania lub go prowokując. Zadaniem nauczyciela jest pomóc i zaangażowanie całej klasy w rozwiązanie trudnej sytuacji.

Diagnoza problemu

Ważne jest, aby nauczyciel ustalił, co jest przyczyną zaistniałej sytuacji, a dopiero później zdecydował o tym, jakie podjąć działania, aby skutecznie rozwiązać konflikt.

Opis problemu

Opis sytuacji problemowej polega na przedstawieniu uczniom obserwacji dokonanych przez nauczyciela. Koncentruje się on wówczas na zachowaniach i tym, co się dzieje. Ważne przy tym jest, aby opisując problem, nauczyciel starał się unikać interpretowania, oceniania lub obwiniania. Opis problemu zawsze powinien koncentrować się na uwzględnieniu całego zespołu klasowego oraz nauczyciela. Nawet jeżeli, jak w przytoczonym we wstępie przykładzie, tylko jeden z uczniów przejawia zachowania problemowe podczas lekcji, to pozostałe dzieci pozostają w polu oddziaływania tej sytuacji, np. śmiejąc się z koleżanki, wzmacniają jej zachowanie. „Problem z jednym uczniem” jest więc problemem, w którym uczestniczy cała klasa. Jakie warto sobie zadać pytania, chcąc adekwatnie opisać sytuację problemową?:

- Kiedy i w jakich sytuacjach ujawniają się te zachowania?
- Jakie role przyjmują pozostali uczniowie?
- W jakich sytuacjach ujawnia się problem, a w jakich nie?

Nauczyciel, jeżeli ma jasność co do rozpoznania sytuacji, może przedstawić swoje obserwacje klasie i porozmawiać o nich z uczniami. Jeżeli nie ma takiej jasności, może wcze-

śniej poprosić o obserwacje i spostrzeżenia swoich kolegów/koleżanki po fachu lub pedagoga szkolnego.

W przypadku klasy Julki komentarz opisujący sytuację problemową mógłby brzmieć następująco: *W naszej klasie ostatnio dzieje się coś trudnego. Julka chodzi po klasie, a pozostałe dziewczynki się śmieją. To wszystko utrudnia nam wspólną pracę podczas lekcji.*

Autorefleksja

Refleksja nad swoim zachowaniem i rolą w sytuacji konfliktowej może okazać się bardzo pomocna, nawet wówczas, gdy istota problemu leży po stronie uczniów. Najczęściej umożliwia to podjęcie najszybszych modyfikacji – swoje postępowanie bowiem najłatwiej jest zmienić. Nie zawsze doceniamy fakt, jak nasze reakcje wpływają na nasilenie lub łagodzenie konfliktu.

Przeglądanie się problemowi z różnych perspektyw

Zobaczenie problemu z różnych punktów widzenia zwykle pomaga w wyjaśnieniu źródeł konfliktu. Należy przy tym zaznaczyć, że podobne zachowania, np. przeszkadzanie na lekcji, rozśmieszanie innych, mogą wynikać z różnych przyczyn. Najważniejsze zatem jest rozeznanie, jakie potrzeby wyraża w swoim zachowaniu dane dziecko/dzieci.

Z perspektywy Julki możemy sobie wyobrazić, że zachowuje się ona w ten sposób ponieważ:

- czuje się dostrzeżona tylko wtedy, gdy inni uczniowie zwracają na nią uwagę,

- odreagowuje w ten sposób napięcia związane z niską akceptacją grupy rówieśniczej,
 - ma trudności z kontrolowaniem swojego zachowania.
- Pozostała grupa uczniów zwraca uwagę na zachowania koleżanki np. dlatego, że:
- traktują to jako rozrywkę podczas zajęć,
 - dziewczynka wyraża nastrój i emocje panujące w klasie.

Powody zaistniałej sytuacji wynikają zatem z nałożenia się tych dwóch czynników: zachowania Julki i potrzeb klasy. Zawsze warto w podobnych sytuacjach spojrzeć na to, co się dzieje w klasie z perspektywy rozwoju procesu grupowego¹. Być może właśnie pojawiające się konflikty są wyrazem etapu rozwoju grupy.

Metody angażowania uczniów do rozmowy o problemie i w wypracowywanie rozwiązania

W przypadku, gdy sytuacja konfliktowa związana jest z konkretnym uczniem (np. przeszkadzającym w prowadzeniu lekcji), nauczyciel powinien wcześniej porozmawiać z nim indywidualnie. Indywidualny kontakt pozwoli na stworzenie warunków do szczerej rozmowy z uczniem, podczas której nauczyciel lepiej będzie mógł poznać przyczyny jego nieadekwatnego zachowania i w efekcie wypracować wspólnie z dzieckiem adekwatne rozwiązania. Rozmawianie o wpływie zachowania ucznia na sytuację w klasie pomoże mu lepiej rozumieć, jak jego działanie rzutuje na funkcjonowanie innych. Podczas rozmowy warto również zastanowić się nad sposobem podjęcia i rozwiązania problemu na forum klasy. Rozwiązywanie sytuacji problemowej z udziałem danego dziecka na forum zespołu klasowego wymaga jego zgody i zaangażowania w taką sytuację.

Zaangażowanie uczniów we wspólne rozwiązanie problemu zwiększa szanse na jego powodzenie. Uczniowie bowiem łatwiej przyjmują wypracowane rozwiązania, jeżeli czują się ich częścią. Czują się za to bardziej odpowiedzialni i zidentyfikowani z wybranym rozwiązaniem.

W tym celu można wykorzystać element zabawy, jak w przypadku zabawy w reporterów przeprowadzających wywiady. Atutem tej metody jest to, że stwarza ona okazję do zabrania głosu wszystkim uczniom w klasie, nawet tym nieśmiałym². Na początku nauczyciel prosi uczniów, aby odpowiedzieli sobie na pytania dotyczące sytuacji konfliktowej: *Dlaczego wiele osób w klasie nie chce się bawić z Julką? Dlaczego w naszej klasie w trakcie lekcji wiele osób się śmieje, a nie słucha nauczyciela?* Następnie nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy. Dwie spośród nich staną się ekipami reporterskimi, a pozostałe wcielą się w role przechodniów. Zadaniem reporterów jest zebranie odpowiedzi na wcześniej sformułowane pytania. Zebrany przez ekipy reporterskie materiał zostaje przez nich przedstawiony na forum i staje się podstawą do dalszej rozmowy o problemie.

Najbardziej chyba znaną metodą wypracowywania rozwiązania konfliktowej sytuacji jest metoda Thomasa Gordona³. Obejmuje ona sześć etapów:

1. Rozpoznanie i nazwanie konfliktu: *W trakcie lekcji Julka chodzi po klasie, a wielu z was śmieje się z tego, co przeszkadza mi w prowadzeniu zajęć.*

2. Szukanie możliwych rozwiązań: *Co możemy z tym zrobić?*
 3. Krytyczna ocena możliwych rozwiązań: *Teraz zastanówmy się, które z tych rozwiązań będzie najlepsze?*
 4. Dokonanie wyboru rozwiązania: *Czy to rozwiązanie zadowolili nas wszystkich?*
 5. Wypracowanie sposoby realizacji tego rozwiązania: *Czego potrzebujemy, żeby to zrobić?*
 6. Ocena rozwiązania z perspektywy czasu: *Jak sprawdza się nasze rozwiązanie? Czy jesteśmy z niego zadowoleni?*
- Inna podejście, zwane metodą kooperacyjną A. Redlicha i W. Schleya składa się z trzech głównych faz⁴:

- wspólne diagnozowanie, czyli poszukiwanie wyjaśnienia opartego na współpracy nauczyciela i uczniów, którzy dzielą się swoimi poglądami, co ma umożliwić zrozumienie swoich stanowisk,
- wspólne planowanie, w ramach którego nauczyciel wraz z uczniami uzgadniają wspólne cele, zastanawiają się nad możliwymi rozwiązaniami. Wybierają te, na które zgadzają się zarówno uczniowie, jak i nauczyciel,
- interwencja oparta na współpracy – polega na wprowadzeniu w życie uzgodnionego wcześniej rozwiązania oraz sprawdzenia, w jakim stopniu przyczynia się ono do wygaszenia konfliktowej sytuacji. Ważnym elementem tej fazy jest sprawdzenie, jak dalece nauczyciel i uczniowie faktycznie zmienili swoje zachowanie.

Dzięki temu, że rozwiązanie konfliktowej sytuacji uwzględni zarówno zachowanie nauczyciela, jak i dzieci, uczniowie mogą czuć się potraktowani bardziej podmiotowo. To sprzyja ich angażowaniu się w proces zmian.

W rozwiązywaniu sytuacji konfliktowej zarówno podczas rozmowy indywidualnej, jak i rozmowy na forum klasy pomocne mogą być następujące zachowania nauczyciela:

- zadanie pytania o przebieg sytuacji konfliktowej, np. *O co się pokłóciście?*,
- uważne słuchanie odpowiedzi uczniów oraz okazywanie im zrozumienia (pomocne techniki: klaryfikacja, parafraza, odzwierciedlanie uczuć, np. *Widzę, że to, co się stało wzbudziło w was dużo złości*),
- ujawnianie własnych emocji (pomocna technika: komunikat JA, np. *Przykro mi, że jest wam trudno się porozumieć*).

Podsumowanie

Nierozwiązane konflikty w sposób naturalny wzbudzają frustrację i zniecierpliwienie, a nawet bezradność nauczyciela. Jeżeli obecność konfliktów w klasie traktujemy jako dowód swojej niekompetencji, będzie nam je bardzo trudno rozwiązywać, dlatego warto pamiętać, że konflikty są naturalną częścią pracy z zespołem klasowym, a poświęcenie czasu i swojego zaangażowania na rozwiązywanie sytuacji problemowych daje niepowtarzalną okazję do uczenia dzieci umiejętności podstawowych z punktu widzenia kompetencji psychospołecznych.

¹ Zob. K. Sochocka, K. Van Laere, *Świadomość procesu grupowego w codziennej pracy nauczyciela nauczania początkowego*, „Remedium” nr 3, marzec 2015, wkładka „Remedium na uzależnienia behawioralne”, s. 1-3.

² H. P. Nolting, *Jak zachować porządek w klasie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 91.

³ T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2007, s. 250-252.

⁴ H. P. Nolting, *wyd.cyt.*, s.100.

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla klas I-III szkół podstawowych)

KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE

Temat: Jak pies z kotem!

CELE:

- zwiększenie wiedzy na temat sytuacji konfliktowych i ich przyczyn
- rozwinięcie umiejętności komunikowania się

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- kartki papieru A4
- kredki, ewentualnie materiały do „rozsypanki”

CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Ćwiczenie. Praca w grupie¹. Nauczyciel pyta uczniów, co to znaczy, że jacyś ludzie żyją jak „pies z kotem”?* Następnie zaprasza dzieci na środek klasy, boiska lub sali gimnastycznej i prosi, aby każde z nich znalazło dla siebie trochę wolnej przestrzeni. Mówi: *Za chwilę będę wymieniał(a) nazwy zwierząt***, a waszym zadaniem będzie wyobrażenie sobie ich i wcielenie się w nie. Będziecie musieli naśladować to, w jaki sposób się poruszają, jakie dźwięki z siebie wydają, co robią na co dzień. Pamiętajcie przy tym, żeby nie przeszkadzać w zabawie innym dzieciom, które znajdują się obok was – skupcie się na tym, aby samym jak najlepiej naśladować dane zwierzę. Kiedy klasnę w ręce, przestajecie być danym zwierzęciem. Rozumiecie, co będziecie mieli zrobić? Po uzyskaniu potwierdzenia od dzieci nauczyciel rozpoczyna zabawę: Wyobraźcie sobie, że powoli zmieniacie się w dużego psa – owczarka niemieckiego. Czy wszyscy wiecie, jak wygląda owczarek? Jest to bardzo duży pies, który często broni ludzi przed intruzami. Ma silne łapy i ostre zęby, które często szczerzy w trakcie warczenia. Potrafi też głośno szczekać i szybko biegać. Chodźcie teraz jak owczarki po ogrodzie domu. Możecie przywitać się z innymi psami, które są wokół was. Jak zaszczekacie na przywitanie? A teraz wyobraźcie sobie, że koło was nagle przeszedł kot. Co zrobicie, kiedy go dostrzeżecie? Pewnie najpierw będziecie warczeć, potem głośno szczekać i biec za kotem. Teraz zatrzymajcie się i pokażcie jeszcze raz, jak wyglądają owczarki, kiedy są zezłoszczone. Warczcie i szczekajcie. Teraz szczerzcie zęby na inne psy, ale nie dotykajcie ich. Nauczyciel klaszcze. Dzieci przestają naśladować zwierzę. Nauczyciel prosi, żeby każde dziecko znalazło dla siebie trochę wolnej przestrzeni. A teraz proszę was, żebyście zmienili się w szarego, pręgowanego kota. Pewnie każdy z was wie, jak wygląda i zachowuje się taki kot. Jest średniej wielkości zwierzęciem, dużo mniejszym od owczarka niemieckiego. Jest za to bardzo zwinnie i szybki. Potrafi schować się w różnych miejscach, gdy grozi mu niebezpieczeństwo. Ma ostre pazurki, którymi często drapie korę drzew. Potrafi też przecisnąć się przez małe otwory. I bardzo lubi w dzień spać i wygrzewać się na słońcu, a w nocy polować. Teraz spróbujcie być takimi kotami. Chodźcie delikatnie i zwinnie, wygrzewajcie się na słońcu, przeciągajcie się. Możecie przywitać się z innymi kotami, które są wokół was. A teraz wyobraźcie sobie, że z daleka widzicie, jak zbliża się do was duży pies – owczarek niemiecki. Szczerzy na was zęby. Co zrobicie, kiedy go dostrzeżecie? Pewnie najpierw będziecie miauczeć głośno i szczerzyć zęby, a potem zaczniecie szybko uciekać. Może schowacie się gdzieś? Może wskoczycie na drzewo? Teraz zatrzymajcie się. Nauczyciel klaszcze. Dzieci przestają naśladować zwierzę. Nauczyciel prosi uczniów o to, aby dobrali się w pary. Ich zadaniem będzie wciele-

nie się w role kłócących się zwierząt, wymienianych w trakcie zabawy. Mówi: *Teraz dobraćcie się w pary. Wybierzcie, która z was będzie osobą A, a która osobą B. Osoba A wcieli się teraz w rolę psa, a osoba B – w rolę kota. Pokażcie teraz, jak mogłyby się wobec siebie zachowywać te zwierzęta, ale tylko mimiką i dźwiękami. Teraz zamieńcie się rolami. Osoba A będzie kotem, a osoba B – owczarkiem niemieckim.* Po odegraniu wszystkich zwierząt nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły obok siebie w parach i chwilę ochłonęły.

Omówienie ćwiczenia. Nauczyciel w ramach omówienia ćwiczenia zadaje następujące pytania:

- Jak się czuliście w trakcie zabawy?
- Który moment w zabawie był dla was najprzyjemniejszy?
- Które zwierzę naśladowało się wam najlepiej? Czy było to zwierzę, które atakowało, czy uciekało? Było zezłoszczone czy łagodne?
- W jakich sytuacjach wy jesteście zezłoszczeni, a w jakich łagodni?
- W jakich sytuacjach można powiedzieć, że ludzie „żyją jak pies z kotem”?
- Dlaczego czasami się kłócimy z innymi kolegami, koleżankami?

Podczas omawiania zabawy nauczyciel wyjaśnia, że o tym, że ludzie „żyją ze sobą jak pies z kotem”, mówimy wtedy, kiedy darzą się niechęcią i atakują siebie nawzajem. W taki sposób stereotypowo myślimy o relacjach psów i kotów. Nie wiadomo, dlaczego te zwierzęta odczuwają względem siebie taką niechęć. Istnieje hipoteza, że wynika to z tego, że tak bardzo się od siebie różnią. Pies to zwierzę bardzo towarzyskie, chętne do zabawy z właścicielem, natomiast kot chadza własnymi ścieżkami i sam decyduje, kiedy ma ochotę na kontakt z człowiekiem. Psy i koty zachowują w bardzo odmienny sposób, z czego może wynikać wiele nieporozumień. Gdy np. pies leży na plecach, daje sygnał, że chce się bawić, natomiast w przypadku kota to odruch obronny. Kot mruczy, gdy jest zadowolony, a pies warczy, kiedy jest niezadowolony. Pies podnosi łapę, kiedy chce się bawić, a kot – kiedy ostrzega, żeby się do niego nie zbliżać. Kot na widok psa instynktownie zastyga, wtedy pies podchodzi. Kot obserwując zbliżającego się psa, zrywa się do ucieczki. A pies instynktownie zaczyna go gonić. Oczywiście nie jest to regułą, że psy i koty żyją w konflikcie. Mogą żyć w spokoju i przyjaźni, ale zwykle wynika to z tego, że żyjąc pod jednym dachem, dobrze poznały siebie nawzajem i oswoiły się ze sobą.

Nauczyciel pyta dzieci, czy znają przykłady lub były świadkami sytuacji, w których pies i kot żyły w przyjaźni. Uczniowie udzielają swobodnych odpowiedzi.

Podsumowanie ćwiczenia. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla, że nierzadko wtedy, kiedy coś nie podoba się nam w zachowaniu drugiej osoby, mamy inne od niej zdanie, co innego chcemy robić w danym momencie, popadamy z drugą osobą w konflikt i kłócimy się. Często konflikty wynikają z tego, że nie rozumiemy swoich zamiarów i potrzeb. Nie oznacza to, że nie lubimy siebie nawzajem, ale w danym momencie jest nam trudno porozumieć się ze sobą.

***Uwaga:** Opcjonalnie nauczyciel może zapytać dzieci o przykłady postaci z kreskówek lub bajek, które często kłócą się ze sobą.

****Uwaga:** Nauczyciel powinien wykorzystać wymienione przez uczniów przykłady w trakcie zabawy.

2. Wprowadzenie do pracy w grupie*. Nauczyciel przedstawia nazwy i obrazki kolejnych zwierząt: strusia, sowy i byka. Następnie pyta dzieci, w jaki sposób ich zdaniem wymienione zwierzęta mogłyby rozwiązać konflikt?

***Uwaga:** Opcjonalnie zadanie można zrealizować w formie rozsypanki wyrazowej. Uczniowie w grupach wówczas mają za zadanie dopasować opis zachowania do zwierzęcia.

STRUŚ – wycofuje się

Chowa głowę w piasek, żeby uniknąć konfliktu. Bardzo nie lubi sytuacji konfliktowych. Często nie mówi, czego chce, albo udaje, że chce tego, co inni. Przyparty do muru mówi, że nie ma żadnego konfliktu. Strusie myślą, że lepiej wycofać się niż wejść w konflikt.

BYK – atakuje

Byki lubią konflikty, bo to dla nich okazja, aby wymóc swoją wolę na innych. Byki chcą za wszelką cenę osiągnąć swoją korzyść, nie licząc się z tym, czego chce i co czuje druga strona. Byk wierzy, że w konflikcie jedna strona musi wygrać, a druga przegrać. Jakikolwiek ustępstwo jest dla niego oznaką słabości, a zwycięstwo sprawia, że czuje się dumny. Byki starają się zwyciężyć przez atakowanie, zastraszanie, a nawet bicie drugiej osoby.

SOWA – rozwiązuje konflikty

Sowa niezbyt lubi konflikty, ale kiedy się pojawiają, chce je rozwiązywać. Ceni swoje potrzeby, ale dba też o drugą stronę konfliktu. Sowa wierzy, że można znaleźć rozwiązanie, na które zgodzą się obie strony – chociaż obydwie będą musiały trochę ustąpić. Sowy nie oskarżają i nie obwiniają, ale roz-

mawiają o problemie i szukają rozwiązania. Są pomysłowe i otwarte na różne propozycje.

3. Ćwiczenie. Praca w grupie. Nauczyciel prosi uczniów, żeby przypomnieli sobie jakąś sytuację, w której pokłócili się ze swoją koleżanką, kolegą, bratem, siostrą itp. Następnie prosi dzieci, aby każde z nich zgięło swoją kartkę na pół i narysowało po jednej stronie siebie, po drugiej stronie osobę, z którą się kłócili. Na środku mają napisać, co było przedmiotem ich kłótni (o co się pokłócili, dlaczego się pokłócili). Dzieci mają na to zadanie 15 minut. Następnie nauczyciel prosi ich, aby zastanowili się nad tym, jak sytuację rozwiązałyby sowa?

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia zadania nauczyciel prosi uczniów, aby głośno powiedzieli o tym, co można zrobić, żeby zakończyć konflikt z drugą osobą. Pomyśły dzieci zapisuje na dużym arkuszu papieru, jednocześnie dając swoje propozycje*.

***Uwaga:** Co pomaga rozwiązać konfliktową sytuację metodą sowy?

- Uważne wysłuchanie tego, co mówi druga osoba.
- Gdy jedna osoba mówi, druga w tym czasie jej słucha i nie przerywa jej wypowiedzi.
- Mówienie o tym, co się czuje, kiedy druga osoba zachowuje się w określony sposób.
- Mówienie o tym, czego się potrzebuje w tej sytuacji.
- Wspólne poszukiwanie rozwiązania w tej sytuacji.
- Rozmowa z dorosłym.
- Mówienie o tym, co nie podoba nam się w zachowaniu drugiej osoby, zamiast oskarżania jej, oceniania, wyzywania itp.
- Przerwanie rozmowy i powrót do niej po jakimś czasie, kiedy emocje nie będą już tak silne.

4. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć nauczyciel zwraca uwagę na to, że czasami, jeżeli coś nie dzieje się po naszej myśli, zaczynamy się złościć i reagować podobnie jak przedstawione w pierwszym ćwiczeniu zwierzęta (pies i kot). Wtedy może dochodzić do konfliktów. Gdybyśmy jednak dali sobie więcej czasu na poznanie tego, czego chcemy i czego potrzebujemy, moglibyśmy wspólnie wymyślić rozwiązania dobre dla obu stron. Jeżeli w danej sytuacji jedna osoba z czegoś rezygnuje na rzecz drugiej, możemy się umówić, że w kolejnej sytuacji będzie odwrotnie. Jednak bez uważnego słuchania i zrozumienia tego, o co chodzi drugiej osobie, będzie to bardzo trudne.

Temat: Słuchaj uważnie!

CELE:

- zwiększenie wiedzy na temat sytuacji konfliktowych i ich przyczyn
- rozwinięcie umiejętności aktywnego słuchania
- rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie

POMOCE DYDAKTYCZNE:

● talia kart do gry ● długopis ● kartka papieru A4 ● (opcjonalnie) dyktafon lub magnetofon z funkcją nagrywania dźwięku

CZAS TRWANIA: 1x45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Ćwiczenie. Praca w grupie. Nauczyciel prosi o to, aby uczniowie odliczyli do dwóch. Osoby, które powiedziały „jeden” stanowią drużynę I, osoby, które odliczyły „dwa” – drużynę II. Nauczyciel prosi, aby uczniowie z obu drużyn wzięli swoje krzesła i ustawili je w dwóch rzędach, obok siebie (dwie drużyny mają siedzieć w pewnej odległości naprzeciwko siebie). Następnie uczniowie z obu drużyn siadają w swoich rzędach. Nauczyciel

mówi: *Za chwilę poproszę do siebie pierwsze osoby z obu drużyn. Dam obojgu do przeczytania pewną historię. Waszym zadaniem będzie przekazanie jej po cichu na ucho kolejnej osobie z waszej drużyny. Następnie, znowu po cichu, ta osoba opowie usłyszaną opowieść kolejnej osobie. Dziecko, które siedzi na końcu, powie nam głośno, czego się dowiedziało. Rozumiecie na czym będzie polegała ta zabawa? Po uzyskaniu potwierdzenia*

nauczyciel zaprasza do siebie pierwsze osoby z obu drużyn i czyta im po cichu lub daje do przeczytania następującą historijkę: *Kasia, Małgosia i Ada wspólnie bawiły się na podwórku. Ada zabrała ze sobą trzy lalki, którymi miały się pobawić w dom. Zarówno Kasia, jak i Małgosia chciały bawić się tą samą lalką i zaczęły się o to ze sobą kłócić. Zaskoczona Ada zaczęła się zastanawiać, jak tę sytuację rozwiązać i zaproponowała losowanie. Obie dziewczynki uznały, że to dobry pomysł.*

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia zadania nauczyciel zadaje dzieciom następujące pytania:

- Jak podobała się wam ta zabawa?
- W jaki sposób przeczytana przez mnie historia różniła się od tej, którą usłyszeliście od ostatnich osób w drużynach? Jak myślicie, dlaczego tak bardzo różniły się od siebie?
- Czy podobna sytuacja zdarzyła się wam kiedyś w życiu?
- Jak myślicie, dlaczego czasami w taki sposób słuchamy innych ludzi? Co się może w takich sytuacjach dziać między ludźmi?
- W jaki sposób możemy to zmienić?

Podsumowanie ćwiczenia. Nauczyciel podkreśla, że jeżeli czegoś dobrze nie rozumiemy, to czasem przekreślamy to, co usłyszeliśmy lub dopowiadamy sobie nowe rzeczy. To prowadzi do powstawania nieporozumień pomiędzy ludźmi. Wtedy, kiedy nie jesteśmy pewni, czy dobrze usłyszeliśmy i zrozumieliśmy drugą osobę, warto ją jeszcze raz zapytać, co chciała nam powiedzieć. Jeżeli uznamy, że sami wiemy najlepiej, co druga osoba miała na myśli, nasza rozmowa może przypominać zabawę w „głuchy telefon”.

2. Ćwiczenie. Praca w grupie*. Nauczyciel rozdaje uczniom po jednej karcie do gry**. Sam również losuje jedną z nich. Następnie mówi: *Spróbujemy wspólnie opowiedzieć pewną historię. Będziemy to robić w następujący sposób. Za chwilę powiem jedno zdanie, które rozpocznie naszą opowieść. Następnie osoba, która siedzi po mojej prawej stronie, będzie musiała powiedzieć jedno zdanie, które będzie dalszym ciągiem tej opowieści. Ale uwaga: w tym dopowiadającym zdaniu musi się znaleźć cyfra, którą wylosowaliście. Na przykład, gdybym powiedział: Dwa lata temu... kolejna osoba, która ma kartę z numerem 3, mogłaby powiedzieć: ...kiedy na niebie przelatywały trzy ptaki..., następna kontynuowałaby z kartą z numerem 10: ... żyło w lesie dziesięć olbrzymów... Rozumiecie, o co chodzi? Po uzyskaniu potwierdzenia nauczyciel kontynuuje: To trudne zadanie, żeby udało nam się opowiedzieć naprawdę ciekawą historijkę, zanim powiemy swoje zdanie, musimy uważnie słuchać naszych kolegów. W innym wypadku*

nasza opowieść może nie mieć sensu. Następnie rozpoczyna historię sugerując się posiadaną kartą***. Gdy każde z dzieci powie swoją część historii nauczyciel kończy opowiadaną historię maksymalnie w 3–4 zdaniach. Na zakończenie wszyscy biją brawo i wspólnie słuchają stworzonej opowieści.

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia ćwiczenia nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania:

- Jak się czuliście w trakcie tworzenia naszej wspólnej opowieści?
- Którą jej część podobała się wam najbardziej?
- Czy udało nam się stworzyć spójną historię? Jeżeli tak, co nam w tym pomogło? Jeżeli nie, co nam w tym przeszkodziło?
- Czy wystarczająco zwracaliście uwagę na to, co powiedzieli wasi poprzednicy? Czy słuchaliście ich uważnie? Czy też byliście bardziej skoncentrowani na własnym zadaniu?
- Jak udało się nam współpracować ze sobą?

Podsumowanie ćwiczenia. W ramach podsumowania nauczyciel zwraca uwagę dzieci na to, że uważne słuchanie innych sprzyja dobrej współpracy i komunikowaniu się, a nieuważne słuchanie prowadzi często do kłótni i konfliktów między ludźmi. Dlatego tak ważne jest, aby rozmawiając z kolegami i koleżankami starali się uważnie ich słuchać.

***Uwaga:** Jeżeli nauczyciel ma taką możliwość, może nagrać historijkę opowiadaną przez dzieci. Uczniom sprawia dużo radości wysłuchanie nagranej przez nich opowieści. Gdy nauczyciel nie ma możliwości nagrania wypowiedzi uczniów, może zapisywać zdania wypowiadane przez kolejne dzieci na kartce papieru, którą później odczyta po zakończeniu ćwiczenia.

****Uwaga:** W przypadku młodszych dzieci nauczyciel może nie używać kart, a jedynie poprosić o to, aby uczniowie powiedzieli jedno zdanie kontynuujące opowieść.

*****Uwaga:** Przykładowe początki opowieści:

- Lecąc siódmym statkiem kosmicznym...
- Król trzech krain...
- Za dwoma mostami...
- Cała nasza klasa wyruszyła w piątą z kolei podróż...

3. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć nauczyciel podkreśla, że podstawowym warunkiem tworzenia dzisiejszych historyjek było uważne słuchanie siebie nawzajem. Gdyby każdy mówił to, co mu przychodziło mu do głowy, powstałoby zamieszanie. Podobnie jest w sytuacjach konfliktowych: aby dojść do porozumienia, trzeba przede wszystkim siebie dobrze wysłuchać i zastanowić się nad tym, jakie rozwiązanie będzie najlepsze.

Temat: Budujemy mosty, burzymy mury!

CELE: ● zwiększenie wiedzy na temat sytuacji konfliktowych i ich przyczyn

- rozwinięcie umiejętności porozumiewania się
- rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- trzy obrazki pocięte na tyle części, ile jest uczniów w klasie
- rozsypanka wyrazowa
- długopisy
- flamastry
- duże arkusze papieru

CZAS TRWANIA: 1x45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel mówi uczniom, że na dzisiejszych zajęciach będą rozmawiać o tym, co pomaga ludziom w porozumiewaniu się bez kłótni i konfliktów. W tym celu pyta dzieci, co to znaczy, że ludzie umieją roz-

mawiać ze sobą. Odpowiedzi dzieci zapisuje na dużym arkuszu papieru.

2. Ćwiczenie. Praca w grupie. Nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy. W tym celu przygotowuje wcześniej trzy ob-

razki, które tnie na tyle części, ilu jest uczniów w klasie (każda grupa powinna liczyć podobną liczbę dzieci). Następnie uczniowie losują po jednym fragmencie obrazka z woreczka. Nauczyciel mówi, że teraz ich zadaniem jest odnalezienie innych osób, które mają pozostałe fragmenty takiego samego obrazka i ułożenie go. Gdy wszystkie trzy grupy ukończą zadanie, nauczyciel podchodzi do każdej z nich i sprawdza, czy udało się im poprawnie ułożyć obrazek. Następnie gratuluje wszystkim uczniom i mówi, że teraz czeka ich kolejne zadanie. Pierwsza grupa będzie musiała pomyśleć teraz nad tytułem bajki. Ich zadaniem będzie przekazanie tytułu drugiej grupie za pomocą pantomimy. Ale uwaga, czekają ich przeszkody bowiem trzecia grupa będzie miała za zadanie nie dopuścić do tego, aby hasło zostało przekazane. Może ona w tym celu zasłaniać dostęp grupie pierwszej do kolegów z grupy drugiej. Uczniowie z grupy drugiej mają dwie minuty na to, żeby odebrać hasło. Po tym czasie nauczyciel przerywa zabawę i sprawdza, czy uczniowie z grupy drugiej poprawnie zrozumieli przekazywane hasło. Zabawę nauczyciel powtarza jeszcze dwukrotnie – tak, aby każda grupa przekazywała hasło, odbierała i przekazywała.

Omówienie ćwiczenia. W ramach omówienia ćwiczenia nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania:

- Jak podobała się wam zabawa?
- W której roli: przekazujących hasło, odbierających czy przeszkadzających, najlepiej się czuliście?
- Czy każdej z grup udało się poprawnie odebrać hasło? Jeżeli tak, to co wam w tym pomogąło? Jeżeli nie, to co wam to utrudniało?
- Jak się czuliście, kiedy przekazywaliście hasło innej grupie i spotykaliście utrudnienia w porozumieniu się z nią?
- Czy w trakcie waszych rozmów z kolegami, koleżankami zdarzają się wam podobne sytuacje, że jesteście źle zrozumieni?
- Co utrudnia porozumiewanie się ludzi?
- Co powoduje, że ludzie nie mogą się ze sobą dogadać, że wybuchają między nimi kłótnie i konflikty?

Podsumowanie ćwiczenia. Nauczyciel wyjaśnia, że najczęściej konflikty wynikają z tego, że chcemy, tak jak w przypadku minionej zabawy, innych rzeczy albo wręcz przeciwnie – chcemy tego samego, ale z jakichś powodów nie jest to możliwe. Konflikty wybuchają również wtedy, kiedy nie zrozumiemy siebie albo np. urażymy kogoś.

3. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy 4–5-osobowe. Każda z grup otrzymuje opis sytuacji konfliktu pomiędzy dziećmi oraz kopertę z rozsypanką wyrazową, składającą się z pomocnych i niepomocnych sposobów rozwiązania konfliktu. Następnie nauczyciel podaje instrukcję: *Waszym zadaniem w pierwszej kolejności jest przeczytanie opisu sytuacji konfliktowej. Następnie przyjrzyjcie się dokładnie rozsypance wyrazowej. Wybierzcie te sposoby, które waszym zdaniem będą pomocne w rozwiązaniu sytuacji. Te, które waszym zdaniem nie będą pomocne, włożcie z powrotem do koperty.*

Rozsypanka wyrazowa:

Krzyk – im ktoś głośniejszy mówi, tym ma większą siłę przekonywania; Obrażenie się – jeżeli nie można mieć wszystkiego, zawsze można się obrazić; Mówienie o swoich odczuciach: obie strony mówią o tym, jak czują się w tej sytuacji; Mówienie o swoich odczuciach: jedna osoba, ta bardziej pokrzywdzo-

na, mówi o tym, jak czuje się w tej sytuacji; Mówienie o tym, czego się potrzebuje: jedna osoba, ta silniejsza, mówi o tym, czego potrzebuje; Mówienie o tym, czego się potrzebuje – obie osoby mówią o tym, czego potrzebują; Wysłuchanie się; Odebranie tego, czego się chce, siłą.

Przykładowe sytuacje konfliktowe:

Przypadek 1

Marta i Julia bawią się razem na podwórku. Doszła do nich Kasia. Obie dziewczynki bardzo lubią bawić się z Kasią w dom. Zwykle to Kasia jest mamą. Rodzinę ma tworzyć mama, tata i dziecko. Kasia i Marta chcą, żeby Julia była dzieckiem (bo jest najmniejsza). Julia nie chce być dzieckiem.

Przypadek 2

Alek i Kacper grają na PlayStation starszego brata Kacpra – Marka. Marek wrócił właśnie ze szkoły i chce do nich dołączyć. Kacper się nie zgadza, bo zaprosił Alka do siebie i nie chce, żeby jego kolega się nudził. Marek mówi bratu, że to jego PlayStation.

Przypadek 3

Maciek uczy się w pokoju. W tym czasie jego starszy brat zaprosił kolegów do domu. Głośno się bawią i rozmawiają. Maciek nie może się skoncentrować na nauce. Boi się, że może słabo wypaść na klasówce.

Omówienie ćwiczenia. Po wykonaniu zadania przez grupy nauczyciel prosi zespoły o przedstawienie swojej pracy. Zdanie jest dobrym pretekstem do porozmawiania z uczniami dlaczego takie sposoby jak: krzyk, obrażanie się, demonstrowanie siły, są niekonstruktywnymi metodami poradenia sobie w sytuacji konfliktową i dlaczego rozmawianie o swoich potrzebach i szukanie rozwiązania są dużo bardziej pomocne.

Pytania pomocnicze:

- Jak podobało się wam zadanie?
- Czy było wam łatwo, czy może trudno rozdzielić pomocne i niepomocne sposoby poradenia sobie przez bohaterów?
- Dlaczego krzyk, obrażanie się, demonstrowanie siły są niepomocne?
- W czym pomaga rozmawianie o tym, czego ktoś potrzebuje, słuchanie siebie nawzajem?

Podsumowanie ćwiczenia. W ramach podsumowania zadania nauczyciel pyta uczniów na forum, jak rozwiązałyby poszczególne sytuacje konfliktowe? Pomysły uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru. Wyjaśnia jednocześnie, że czasami bywa tak, że nie wszystkie nasze potrzeby i chęci będą zrealizowane, tak jak byśmy chcieli. Wynika to z tego, że nie zawsze to jest możliwe, szczególnie wtedy, kiedy jesteśmy w grupie, w której każdy może chcieć różnych rzeczy. Ale jeżeli nauczymy się mówić o tym, jak się czujemy i czego potrzebujemy, możemy wspólnie szukać takich rozwiązań, w których potrzeby różnych osób będą mogły być uwzględniane, jeżeli nie teraz, to np. w kolejnej zabawie.

4. Podsumowanie zajęć. Podczas podsumowania nauczyciel podkreśla, że do konfliktów dochodzi najczęściej wtedy, kiedy obie strony chcą tego samego albo wręcz przeciwnie – chcą różnych rzeczy (jedna osoba potrzebuje ciszy, a ktoś drugi chce się w tym czasie głośno bawić). Częstym powodem konfliktu jest brak zrozumienia. Dlatego tak ważne jest wzajemne słuchanie i mówienie o tym, czego się w danej sytuacji potrzebuje. Wtedy możemy wspólnie szukać odpowiednich rozwiązań.

PRZYGODY JANKA



Konflikty powstają, kiedy coś nam się nie podoba w zachowaniu drugiej osoby, mamy inne zdanie, co innego chcemy robić itd. Na sytuacje konfliktowe możemy reagować na różne sposoby.

JAK STRUŚ

★ Gdy struś się czegoś boi – chowa głowę w piasek. Osoba, która reaguje na konflikt metodą strusia, robi wszystko, żeby uniknąć sprzeczki z drugą osobą.

➔ Nie mówi, czego chce albo sprawia wrażenie, że chce tego co inni. Strusie myślą, że lepiej wycofać się niż aktywnie wejść w konflikt.



Hej, wiem, że mam u Ciebie długi, ale pożycz mi jeszcze trochę kasy. Jestem głodny!

Dobrze, dobrze... nie ma problemu, poczekaj, już szukam.

To ja dziś będę grał w ataku, a nie ty i już!

A co mnie obchodzi, czego ty chcesz?



JAK BYK

★ Byki w sytuacji zagrożenia ruszają do ataku. Ludzie, którzy reagują na konflikt metodą byka, starają się wymóc swoją wolę na innych nie licząc się z ich zdaniem.

➔ Uważa, że w konflikcie jedna strona musi wygrać, a druga – przegrać. Byki starają się zwyciężyć przez atakowanie i zastraszenie.

JAK SOWA

★ Zanim sowa podejmie działanie, obserwuje sytuację. Osoba, która reaguje na konflikt metodą sowy, wierzy, że można znaleźć rozwiązanie dobre dla obu stron.

⇒ Mówi o tym, co jest dla niej ważne i czego potrzebuje. Dbą też o drugą osobę. Sowa rozmawia o problemie i szuka rozwiązania.

Nie chcę, aby Jola się z nami bawiła. Tylko Ty i Ja!

A może przynajmniej spróbujemy? We trójkę mamy więcej możliwości do zabawy. Zobaczysz, będzie fajnie!



Struś, byk czy sowa?

Przyjrzyj się poniższej rozsypance wyrazowej. Zastanów się, które słowa charakteryzują poszczególne metody reagowania na konflikty (struś, byk lub sowa). Jeżeli nie jesteś pewny(a) swoich odpowiedzi, przeczytaj jeszcze raz opis poszczególnych sposobów.



ATAK

ULEGANIE

ZŁOŚĆ

SIŁA

ROZMOWA

STRASZENIE

POKONANIE

SŁUCHANIE

RÓWNOWAGA

POKONANIE

ROZWIĄZANIA

NEGOCJACJE

SZACUNEK

WYCOFANIE

LĘK

UNIKANIE

STRACH

★ Pamiętaj! Ktoś, kto reaguje na konflikty metodą sowy, stara się pogodzić to, czego chcą obie strony. Szanuje więc zarówno siebie, jak i drugą osobę.