W kręgu uzależnień behawioralnych

KSZTAŁTOWANIE POSTAW SZACUNKU DLA ODMIENNOŚCI WŚRÓD DZIECI

KAROLINA VAN LAERE

Okres wczesnoszkolny sprzyja kształtowaniu wśród dzieci umiejętności związanych z uczestnictwem w grupie. W grupie rówieśniczej dzieci stykają się z różnorodnością charakterów oraz odmiennością poglądów i upodobań. Z punktu widzenia profilaktyki zachowań ryzykownych nie pozostaje to bez znaczenia. Trudności w akceptowaniu różnic mogą bowiem wpływać na kształtowanie się poczucia własnej wartości „skoro inni mają inaczej, to znaczy że jestem gorszy(a)". Z drugiej strony mogą również umacniać tendencję do negowania różnic. W skrajnych przypadkach niemożność tolerowania różnic może być powodem agresywnych ataków. Zwykle to właśnie różnice dotyczące potrzeb, wartości, przekonań pojawiające się pomiędzy ludźmi stają się zarzewiem konfliktów. Obrażanie i poniżanie innych ze względu na stan zdrowia, wiek, wyznanie, orientację seksualną, pochodzenie etniczne jest pogwałceniem praw i wolności człowieka. Prawo w Polsce i w Unii Europejskiej zakazuje dyskryminacji. Problem jednak tkwi w postawach społecznych, które wciąż przyzwalają na nierówne traktowanie niektórych grup lub osób. Dlatego należy uwrażliwiać dzieci i młodzież na wszelkie przejawy dyskryminacji, wskazywać na ich przyczyny i skutki.

Okres wczesnoszkolny a uczenie postaw

Z punktu widzenia rozwoju społecznego dzieci okres wczesnoszkolny wydaje się doskonałym czasem do uczenia postawy tolerancji i akceptacji dla różnorodności między ludźmi. Dzieci coraz bardziej świadomie wybierają sobie kolegów i koleżanki, z którymi zacieśniają relacje. Rozwijanie postawy akceptacji różnic może odbywać się wielokierunkowo. Mogą temu służyć zarówno rozmowy z dziećmi na temat różnic cechujących ludzi, np. kolor skóry, wyznanie oraz ich znaczenia. Przyczynkiem do dyskusji, rozmowy i innych form aktywnej edukacji mogą stać się obrazy filmowe, literatura, aktualne wydarzenia na świecie itp. Z punktu widzenia skuteczności procesu uczenia najlepszą drogą jest oczywiście uczenie się poprzez doświadczenie. Źródłem takiego doświadczenia może być np. uczenie się konstruktywnego rozwiązywania konfliktów czy rozwijanie samoświadomości: wiedzy na temat swoich mocnych i słabych stron. Świadomość swoich możliwości i ograniczeń sprzyja urzeczywistnianiu obrazu siebie oraz rozwinięciu adekwatnej i pozytywnej samooceny.

Określając swój stosunek do odmienności drugiego człowieka zwykle poruszamy się na kontinuum: tolerancja – nietolerancja oraz akceptacja – obojętność. Najczęściej jednak stosunek do inności rozpatrywany jest w kategoriach tolerancji i nietolerancji. Nietolerancja jest więc skierowana przeciwko ludziom, zjawiskom lub wartościom, które nam nie odpowiadają (są inne). Istotą takiej postawy jest brak zrozumienia i przyzwolenia dla istnienia innych niż nasze poglądów, zachowań, tradycji itd. Wiąże się z dążeniem do ich zmiany lub zniszczenia, mimo że nie są sprzeczne z zasadami prawa, moralności czy obyczaju[1].

Brak zgody na istnienie zróżnicowania niesie z sobą szereg negatywnych konsekwencji dla społecznego funkcjonowania jednostki. Współcześnie, w dobie Internetu i mediów elektronicznych, pokłosiem takiej postawy jest przede wszystkim mowa nienawiści i cyberprzemoc.

Zagrożenia związane z brakiem adekwatnej samooceny i niemożnością tolerowania różnic pomiędzy ludźmi

Klasa szkolna

Na poziomie funkcjonowania klasy szkolnej trudności w rozpoznawaniu i akceptowaniu swoich słabych stron oraz w przeżywaniu przykrych emocji ujawniają się w mechanizmie kozła ofiarnego. Zjawisko kozła ofiarnego występuje zarówno w dużych grupach społecznych, jak i w małych, takich jak np. rodzina czy zespół klasowy. Jest wynikiem przenoszenia wstydliwych, nieakceptowanych i wypartych uczuć na członka grupy/rodziny (tzw. mechanizm projekcji). Na poziomie dynamiki procesu grupowego kozioł ofiarny służy wyrażeniu uczuć, których grupa nie jest w stanie wyrazić wprost. Adresatem frustracji grupy staje się wówczas wybrana jednostka, która w sposób symboliczny zostaje wykluczona. Owe symboliczne wykluczenie wyraża się np. w otwarcie wyrażanej niechęci. Wyrazem rozwoju takiej dynamiki grupy może być sytuacja, w której rozczarowanie grupy związane z osiąganymi wynikami i własną bezradnością lokowane jest w jednej osobie: *Wojtek jest uczniem II klasy szkoły podstawowej. Interesuje się owadami. Jest cichy i nie odzywa się niewywołany. Nie bierze również udziału w zabawach chłopców. Woli w tym czasie oglądać książki o owadach. W pewnych sytuacjach jest niezdarny. Biega wolniej, zdarza mu się przewrócić, czym wywołuje przykre komentarze w klasie. Chłopiec coraz częściej staje się obiektem kpin innych uczniów w klasie. Nauczyciel obserwuje, że w kolejnych zawodach sportowych jest on przez dzieci oskarżany za niepowodzenia. Jednocześnie nie jest on jedynym dzieckiem, które nie osiąga w sporcie bardzo dobrych wyników.*

Media elektroniczne

Areną sprzyjającą rozpowszechnianiu się zjawiska kozła ofiarnego jest obecnie Internet. To właśnie tutaj coraz częściej konflikty i napięcia występujące w klasie znajdują swoją kontynuację. Anonimowość i brak bezpośredniego kontaktu z odbiorcą przykrych treści może dawać poczucie bezkarności, co sprzyja

[1] Innego znaczenia natomiast nabiera postawa nietolerancji dzieci wobec przejawianych przez kolegów i koleżanki zachowań sprzecznych z przyjętymi normami czy wręcz antyspołecznych. Nietolerancja pełni wówczas funkcję mechanizmu kontroli społecznej.

nasilaniu zjawiska elektronicznej przemocy. Cyberprzemoc przejawia się poprzez: nękanie, straszenie, obrażanie, podszywanie się, publikowanie obraźliwych komentarzy, publikowanie i rozsyłanie ośmieszających, nieprawdziwych informacji przy użyciu mediów elektronicznych. Jednym z przejawów cyberprzemocy jest **mowa nienawiści**. To pojęcie oznacza używanie języka w celu znieważenia, pomówienia lub rozbudzenia nienawiści wobec danej osoby czy grupy społecznej, najczęściej ze względu na uprzedzenia rasowe, narodowe, płeć, orientację seksualną, światopogląd lub wyznanie. Internet jest narzędziem, które sprzyja rozpowszechnianiu tego typu treści ze względu na anonimowość oraz brak bezpośredniego kontaktu z ofiarą/adresatem swoich działań. Mowa nienawiści może wykształcać poczucie, że istnieje społeczne przyzwolenie na ataki agresji i przemocy wobec określonych osób czy grup. Jest to bardzo niebezpieczne, bo naraża na realne zagrożenie ludzi, pod adresem których kierowane są obraźliwe hasła.

Jak kształtować w dziecku umiejętność rozumienia swoich przeżyć oraz przeżyć innych osób?

Kozioł ofiarny jest rolą, która koncentruje na sobie negatywne emocje całego zespołu klasowego, więc osoba funkcjonująca w tej roli wymaga szczególnej uwagi i troski ze strony nauczyciela. Widząc, co się dzieje w relacji dziecka występującego w roli kozła ofiarnego oraz z resztą zespołu, nauczyciel może zorientować się, z jakimi uczuciami i rozczarowaniami boryka się cała grupa oraz z powodu jakich osobistych trudności dane dziecko weszło w tę rolę. Chcąc pomóc wyrazić zespołowi trudne emocje związane z kryzysem w grupie (co spowoduje, że postać kozła ofiarnego przestanie już być w zespole potrzebna) i jednocześnie chcąc pomóc dziecku w wyjściu z tej niekorzystnej pozycji, nauczyciel może wykorzystać następujące metody:

- Opisywanie tego, co się dzieje pomiędzy klasą a danym uczniem. Pomoże to unaocznić dzieciom to, co się dzieje w grupie i jednocześnie otworzy przestrzeń do rozmawiania o trudnej sytuacji. Nauczyciel, obserwujący złośliwe i niesprawiedliwe komentarze wobec wybranego dziecka, może np. powiedzieć: *Zastanawiam się, co takiego się dzieje, że znowu winicie Wojtka, choć w tej sytuacji brało udział więcej osób.*
- Mówienie o swoich uczuciach, uczuciach ucznia obsadzonego w roli kozła ofiarnego oraz o uczuciach całej klasy: *Nie podoba mi się, kiedy mówicie w ten sposób o Wojtku. Może on w takiej sytuacji czuć się potraktowany bardzo niesprawiedliwie. Myślę, że chcecie, żebyśmy myśleli, że to wszystko przez Wojtka. Wtedy sami możecie czuć się lepiej, mając przekonanie, że nie macie z tym nic wspólnego.*
- Pokazywanie uczniom, że uczucia, które wiążą z jednym uczniem lub które jemu przypisują, są również udziałem ich samych: *Coś mi się wydaje, że boicie się, że przez swoje zachowanie nie pojedziemy na wycieczkę.*

Jak kształtować w dziecku adekwatną i pozytywną samoocenę?

Kształcenie wśród dzieci postawy tolerancji do odmienności innych osób wymaga stwarzania jak najwięcej okazji do poznawania przez nie swoich własnych możliwości i ograniczeń. W szkole to właśnie na podstawie ocen, które otrzymują od nauczycieli oraz informacji zwrotnych od swoich rówieśników, dzieci budują wyobrażenie o swoich mocnych i słabych stronach. Nauczyciel swoją postawą wobec dziecka może umacniać w nim przekonanie, że jest mało wartościowe. Dzieje się tak, jeżeli uczeń słyszy co i rusz z jego ust negatywne i uogólnione oceny formułowane w komunikacie „TY" (zamiast „JA") oraz dostrzega brak wiary osoby dorosłej w możliwości naprawiania różnych sytuacji i doskonalenia się (*z ciebie to już nic nie będzie*). Ocenianie z pozycji „TY" (zamiast „JA") może wykształcać w dziecku przekonanie, że nie ma możliwości zmiany swojej sytuacji czy siebie. W procesie kształtowania pozytywnej i adekwatnej samooceny pomocne jest zatem stosowanie konstruktywnych informacji zwrotnych, dzięki którym dziecko dowiaduje się, z czym sobie radzi dobrze, nad czym powinno pracować i co z perspektywy nauczyciela jest ważne. Przykładem takiego formułowania informacji zwrotnych jest technika AID:

- **A** (*action*): opisz uczniowi jego zachowanie/pracę, które chcesz docenić lub które chcesz, aby druga osoba zmodyfikowała; zagrożenia: stosowanie uogólnień, np. *Świetna praca/ Poszło ci bardzo słabo*; szansa: odwoływanie się do konkretów np. *Dobrze poradziłe(a)ś sobie na klasówce z mnożeniem.*
- **I** (*impact*): opisz uczniowi rezultaty jego zachowania/pracy; zagrożenia: uogólnienia np. *Nie zdasz do kolejnej klasy*; szanse. *Jeżeli nie nauczysz się teraz czytać, będzie ci trudno opanować materiał w kolejnych klasach/ Jeżeli będziesz w ten sposób odnosił się do kolegów, nie będą się chcieli z tobą bawić.*
- **D** (*desired outcome*): wyjaśnij uczniowi, co może zrobić, żeby stać się kimś lepszym czy bardzo dobrym – innymi słowy: jak osiągnąć mistrzostwo; zarysuj kierunek zmian w zachowaniu danej osoby w określonej sytuacji lub po prostu powiedz: *Tak trzymaj. Chcę, abyś dalej uczył(a) się w ten sposób.*

Aby informacja zwrotna była skuteczna, wymaga zaangażowania samego ucznia. Dziecko powinno mieć możliwość podzielenia się z nauczycielem swoimi odczuciami oraz ich ewentualnego przedyskutowania. Warto pamiętać, że nawet krótka wypowiedź komentująca jedną mocną stronę i jedną wymagającą dalszej pracy podczas realizowania szkolnych zadań nabiera bardzo dużego znaczenia.

Podsumowanie

Rozwijanie w uczniach postawy akceptacji dla różnic występujących między ludźmi przebiega wielokierunkowo i wieloetapowo. Etap wczesnoszkolnej edukacji dynamizuje procesy wewnątrzgrupowe. To stwarza bardzo dobre okazje do kształtowania podstawowych kompetencji psychospołecznych, które wzmacniają postawę tolerancji wobec różnic. Niestabilna samoocena i trudności w rozpoznawaniu własnych oraz cudzych stanów emocjonalnych mogą torować drogę do destrukcyjnych zachowań w grupie, takich jak np. mechanizm kozła ofiarnego. I to zarówno w szkole, jak i w cyberprzestrzeni. Z drugiej strony rozwijanie umiejętności społecznych, w tym wzmacnianie pozytywnej wiary w siebie, pomaga temu zapobiegać.

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

KAROLINA VAN LAERE

Temat: *Mocne i słabe strony*

CELE:
- wzmocnienie postawy akceptacji własnych i cudzych słabych stron
- zwiększenie tolerancji na różnice pomiędzy ludźmi

POMOCE DYDAKTYCZNE:
- duże arkusze papieru
- flamastry
- białe kartki papieru A4
- kredki
- karty pracy pt. „Przygody Julka"

CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wprowadza dzieci w tematykę zajęć mówiąc, że wspólnie zastanowią się nad tym, co to znaczy mieć mocne i słabe strony. Następnie prosi dzieci, aby powiedziały swoje skojarzenia z pojęciem „mocne strony" oraz „słabe strony"*. Nauczyciel zapisuje skojarzenia dzieci na dwóch arkuszach papieru pod odpowiednimi hasłami: „mocne strony" oraz „słabe strony". Następnie nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów definiując oba pojęcia.

***Uwaga:** W przypadku, gdy dzieciom byłoby trudno uruchomić różne skojarzenia, nauczyciel powinien naprowadzić dzieci na odpowiedni trop, mówiąc na przykład: *Co waszym zdaniem znaczy, że ktoś jest w czymś dobry/gorzej sobie radzi? Po czym to można poznać? Jakie uczucia się w nas pojawiają, kiedy myślimy, że z czymś sobie dobrze/gorzej radzimy?*

2. Ćwiczenie część I. Praca na forum. Nauczyciel pyta dzieci, które z nich widziało na własne oczy żywą kurę. Następnie pyta uczniów (zarówno tych, które widziały na swoje oczy kurę, jak i te, które znają ją tylko z telewizji czy obrazków) o to, czego kura potrzebuje do życia*. Wypowiedzi dzieci zapisuje na dużym arkuszu papieru. Następnie prosi uczniów, aby zastanowili się, w jakich warunkach, w jakich miejscach kura nie przeżyłaby** oraz pyta dzieci, dlaczego. Wspólnie z uczniami nauczyciel zastanawia się, czy znają jakieś inne organizmy żywe, które umieją przeżyć w ww. warunkach oraz czym się one charakteryzują i czego mogłaby się od nich nauczyć kura, aby przeżyć w podobnych warunkach***. Podsumowując rozmowę z uczniami nauczyciel podkreśla, że w różnych sytuacjach i okolicznościach inne cechy będziemy uważali za swoje mocne strony, a inne za swoje słabe strony. Na przykład, kret będzie sobie świetnie radził pod ziemią, kiedy znajdzie się na powierzchni będzie mniej zaradny ze względu na swój słaby wzrok, i odwrotnie, tygrys, który będzie sobie świetnie radził żyjąc na sawannie, gdyby znalazł się pod ziemią, miałby małe szanse na przeżycie. Podobnie jest z ludźmi. Każdy z nas ma zarówno mocne, jak słabe strony. W związku z tym w jednych sytuacjach radzi sobie dobrze, bo może wykorzystać swoje mocne strony np. to, że dobrze gra w piłkę, a w innych sytuacjach radzi sobie gorzej, bo jest nieśmiały. Dlatego ważne jest, żebyśmy nikogo nie skreślali tylko dlatego, że wydaje nam się inny od nas samych.

***Uwaga:** Przykładowe odpowiedzi dzieci mogą być następujące: powietrze, woda do picia, jedzenie (np. nasiona, trawa, pasza), miejsce do spania i składania jaj (np. grzęda, kurnik), towarzystwo innych kur, koguta, człowieka.

****Uwaga**: Jeżeli dzieciom byłoby trudno wymyślić odpowiedzi, nauczyciel może podpowiadać: przestrzeń kosmiczna, inne planety lub gwiazdy (np. księżyc, słońce, Mars), głębiny morskie, pustynia, biegun północny lub południowy, pod ziemią.

*****Uwaga:** Nauczyciel może zapytać o to, jakie rzeczy skonstruowali ludzie, żeby przetrwać w różnych warunkach, np.:
- Przestrzeń kosmiczna – skafander astronauty, butla tlenowa, pojazdy i statki kosmiczne, stacje kosmiczne, komory na jedzenie i picie, radionadajniki itp.
- Biegun północny – ciepłe ubrania (np. puchowe kurtki, czapki, rękawiczki), ogrzewanie, kuchenka gazowa, termosy, okulary, kremy ochronne, ciepłe buty, namioty, puchowe śpiwory itp.

3. Ćwiczenie część II. Praca w zespołach. Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5-osobowe zespoły. Może to zrobić prosząc dzieci o to, aby wymieniły kolejno nazwy pór roku*. Dzieci, które wymieniły „wiosnę", tworzą grupę nr 1. Te, które powiedziały „lato", stają się grupą nr 2. Uczniowie, którzy wymienili „jesień", zostają grupą nr 3. Natomiast osoby, które powiedziały „zima", stanowią grupę nr 4. Zadaniem zespołów będzie zastanowienie się, co mogłaby zrobić i jakie cechy musiałaby wykształcić kura, aby móc przystosować się do nowych warunków życia:
- Grupa nr 1 – kura na Marsie.
- Grupa nr 2 – kura na biegunie północnym.
- Grupa nr 3 – kura w głębinach morskich.
- Grupa nr 4 – kura pod ziemią**.

Swoje pomysły poszczególne zespoły zapisują na otrzymanych od nauczyciela dużych arkuszach papieru***. Po wykonaniu zadania poszczególne grupy prezentują wyniki swoich prac na forum zespołu klasowego. Podsumowując tę część ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że możemy robić różne rzeczy, aby rozwijać swoje mocne strony. Ważne jest przy tym pamiętanie, że nawet jeżeli czegoś w danym momencie nie umiemy, to możemy uczyć się tego od innych osób.

***Uwaga:** W przypadku, gdy zespół klasowy liczy więcej niż 20 uczniów, nauczyciel może poprosić dzieci, aby wymieniły kolejno różne samogłoski nienosowe: a, e, i, o, u, y. W tej sytuacji klasa zostanie podzielona na sześć zespołów.

****Uwaga:** W sytuacji, gdy klasa zostanie podzielona na więcej niż cztery zespoły, nauczyciel może zadać pozostałym grupom następujące okoliczności:

- Kura na księżycu.
- Kura na pustyni.

***Uwaga:** W trakcie realizacji tego zadania ważne jest, aby nauczyciel przez cały czuwał nad przebiegiem prac zespołów i ewentualnie podpowiadał dzieciom. Istotne jest bowiem, aby zespoły wypracowały jak największą liczbę pomysłów i rozwiązań.

4. Ćwiczenie część III. Praca indywidualna. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki białego papieru oraz kredki. Następnie prosi dzieci, aby każde z nich zastanowiło się nad tym, w jakich nowych warunkach życia chciałoby przedstawić swoją kurę oraz rysują ją. Jednocześnie uczniowie wymyślają imię dla narysowanej przez nich kury. Ważne jest, aby uczniowie na swoich rysunkach zaprezentowali nowe cechy/przedmioty, które musiałaby wykształcić/posiadać ich kura, aby przeżyć. Dzieci mają na to zadanie 15 min. Po upływie czasu uczniowie kolejno prezentują swoje rysunki i wywieszają je na ścianach klasy lub kładą je na środku sali. Nauczyciel zachęca dzieci, aby obejrzały prace swoich kolegów i koleżanek oraz porozmawiali z nimi o nich.

5. Omówienie zajęć. W ramach omówienia wszystkich części ćwiczenia nauczyciel w pierwszej kolejności pyta dzieci o ich wrażenia płynące z realizowania zadań. Pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście wykonując swoje rysunki?
- Czy któryś rysunek szczególnie was zainteresował? Jeżeli tak, to dlaczego?
- Czy zauważyliście w rysunkach kolegów lub koleżanek jakieś cechy lub właściwości, które przydałyby się również waszym kurom?
- Które z cech waszych kur moglibyście nazwać jej mocnymi stronami, a które słabymi?
- Czy gdyby wasza kura musiała znowu zacząć żyć w innych warunkach, to nadal uznawalibyście te same cechy kury za mocne strony i za słabe strony? Jeżeli tak, to dlaczego? Jeżeli nie, to dlaczego?
- Które z waszych cech uznalibyście za swoje mocne strony i dlaczego?

6. Praca na forum klasy oraz indywidualna. Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy pt. „Przygody Julka". Wspólnie z dziećmi analizuje zawarte w niej informacje. Następnie prosi dzieci, aby zastanowiły się i napisały, co ich zdaniem jest ich mocną stroną, a w czym nie czują się jeszcze wystarczająco „dobre" i co chciałyby umieć. Po wykonaniu prac przez dzieci nauczyciel rozmawia z uczniami o udzielonych przez nich odpowiedziach.

7. Podsumowanie zajęć. W ramach zakończenia zajęć nauczyciel prosi uczniów, aby kolejno powiedzieli, co im się podobało w pracy wykonanej przez kolegę/koleżankę siedzącego/siedzącą po ich prawej stronie.

Temat: *Jesteśmy różni, jesteśmy sobie potrzebni*

CELE:
- wzmocnienie postawy akceptacji własnych i cudzych słabych stron
- zwiększenie tolerancji na różnice pomiędzy ludźmi

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- puzzle
- ołówki
- karty pracy „Labirynt"
- flamastry
- kredki

CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wita się z uczniami mówiąc: *Na dzisiejszych zajęciach będziemy się zajmowali tym, jak to, że jesteśmy od siebie różni, może wpływać na współpracę z innymi.*

2. Ćwiczenie. Praca w zespołach. Nauczyciel korzystając z wcześniej przygotowanych puzzli* podchodzi do każdego z uczniów. Dzieci losują pojedyncze kawałki obrazka. Gdy każde z nich otrzyma już jeden puzzel, zadaniem dzieci jest znalezienie pozostałych części pocztówki/obrazka, które znajdują się w rękach innych dzieci. W ten sposób zespół klasowy zostaje podzielony na 4-5-osobowe zespoły. Po wykonaniu tego zadania nauczyciel mówi, że teraz każda z grup zamieni się w określone zwierzęta:

- Grupa nr 1 – krety.
- Grupa nr 2 – myszy.
- Grupa nr 3 – strusie.
- Grupa nr 4 – mrówki.
- Grupa nr 5 – zające.

Nauczyciel mówi: *Wyobraźcie sobie, że wszyscy razem mieszkacie w państwie, które nazywa się Zoolandia. W waszym kraju co dwa lata dokonuje się wyboru głowy państwa. Do jego zadań należy dbanie o dobro wszystkich mieszkańców, rozwiązywanie pojawiających się pomiędzy nimi sporów i konfliktów, doradzanie w trudnych sprawach i reprezentowanie interesów waszego państwa na arenie międzynarodowej. Wasz kraj zamieszkują różne grupy zwierząt, dlatego w trakcie wyborów każda z nich typuje jednego kandydata. Tak się składa, że w tym roku to wy tworzycie sztaby wyborcze reprezentujące zwierzęta z waszego gatunku. Waszym zadaniem jest przygotowanie plakatu wyborczego oraz prezentacji mocnych stron waszego kandydata, które waszym zdaniem powodują, że będzie on dobrym przywódcą Zoolandii. Aby przekonać inne zwierzęta do głosowania na waszego kandydata, musicie zastanowić się, jakie spośród jego cech wyróżniają go z grona pozostałych kandydatów. Pamiętajcie przy tym, że każde zwierzę ma swoje mocne i słabe strony. Zastanówcie się więc, które spośród cech waszego kandydata sprawdzą się w różnych sytuacjach**.*

Uczniowie w ciągu 20 minut rysują na dużych arkuszach papieru plakat promujący ich kandydata oraz informacje na temat jego mocnych stron***.

Po zakończeniu zespoły prezentują swoje prace na forum. W trakcie prezentacji inne grupy mogą zadawać komitetowi wyborczemu pytania na temat ich kandydata. Po dokonaniu prezentacji wszystkich grup nauczyciel zawiesza plakaty w widocznym w klasie miejscu. Następnie wspólnie z uczniami zastanawia się nad następującymi kwestiami:

- *Jak myślicie, które spośród wymienionych przez was cech kandydatów będą pomocne mieszkańcom w rozwiązywaniu pojawiających się między nimi konfliktów?*
- *Jak myślicie, w jakich sytuacjach najlepiej sprawdzi się każdy z kandydatów?*
- *Jak myślicie, czego kandydaci mogliby się od siebie nawzajem nauczyć?*

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

- *Jak się czuliście wykonując to zadanie?*
- *Czy było wam łatwo znaleźć mocne strony kandydata?*
- *Czy któraś z prezentacji kolegów/koleżanek szczególnie was zaskoczyła lub sprawiła, że spojrzeliście inaczej niż dotychczas na dane zwierzę? Jeżeli tak, co o tym zdecydowało?*
- *Czy zdarzyło wam się o kimś kiedyś myśleć, że słabo sobie w czymś radzi, a później okazało się, że w innej sytuacji jest od was w czymś lepszy?*
- *Czy są takie cechy, umiejętności, które cenicie w innych, a których sami chcielibyście się nauczyć?*
- *Jak myślicie, czego inni od was mogliby się nauczyć?*

Podsumowanie ćwiczenia. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla, że różnimy się między sobą. Nie oznacza to jednak, że ktoś z nas jest „lepszy" lub „gorszy" od innych. Jak mogliśmy zobaczyć w trakcie zabawy, coś, co z pozoru wydaje nam się słabością, w pewnych okolicznościach może stać się atutem. I odwrotnie: coś, co wydaje nam się atutem, w innej sytuacji może nim nie być. Co więcej, ważne, abyśmy pamiętali, że każdy z nas ma zarówno mocne, jak i słabe strony. Dzięki temu, że różnimy się od siebie, nikt z nas nie musi być idealny i umieć wszystkiego zrobić, bo możemy korzystać z pomocy innych. To sprawia, że uzupełniamy się wzajemnie, kiedy współpracujemy ze sobą.

***Uwaga:** Nauczyciel wykorzystuje do stworzenia puzzli pocztówki lub kolorowe obrazki. W zależności od tego, ile zakłada grup, tyle przygotowuje pocztówek/obrazków. Następnie tnie każdy z nich na 4-5 części. Utworzone w ten sposób puzzle miesza ze sobą i wkłada do jednego pudełka.

****Uwaga:** Nauczyciel przed przystąpieniem zespołów do prac może porozmawiać z uczniami o tym, jakie cechy przypisujemy poszczególnym gatunkom zwierząt. Warto, aby zwrócił uwagę dzieci na to, że te cechy, który w jednym środowisku będą atutami zwierzęcia, w innych warunkach mogą być mu nieprzydatne lub wręcz niekorzystne.

*****Uwaga:** W trakcie realizacji tego zadania ważne jest, aby nauczyciel przez cały czas czuwał nad przebiegiem prac zespołów i ewentualnie podpowiadał dzieciom. Istotne jest bowiem, aby każdy zespół odkrył jak najwięcej atutów swojego zwierzęcia.

3. Ćwiczenie. Praca w parach. Nauczyciel prosi uczniów, aby dobrali się w pary. Następnie rozdaje parom po jednej opasce na oczy oraz kartę pracy „Labirynt" i ołówek. Dzieci w parach wybierają jedną osobę, która nie będzie widziała i drugą osobę, która nie będzie mogła używać ołówka. Obie osoby muszą współpracować ze sobą, aby wydostać się z labiryntu. Trudność polega na tym, że rysowana przez ich linia ucieczki nie może nachodzić, przecinać i dotykać ścianek labiryntu.

Podsumowanie ćwiczenia. W ramach podsumowania nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat wrażeń z wykonywanego zadania. Pyta o to, której parze udało się narysować wyjście z labiryntu nie przekraczając jego ścianek. Następnie rozmawia z uczniami o tym, w jaki sposób radzili sobie z wykonywaniem zadania. Pytania pomocnicze:

- *Co wam pomagało, co przeszkadzało w wykonaniu zadania?*
- *Czy słuchaliście siebie nawzajem?*
- *Czy wasza współpraca przebiegała spokojnie, czy też złościliście się na siebie nawzajem?*
- *Czy bez pomocy drugiej osoby bylibyście w stanie wykonać to zadanie?*

4. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć nauczyciel prosi uczniów, aby wszyscy razem stworzyli przy użyciu swoich ciał rzeźbę przedstawiającą ich klasę. Pyta dzieci o to, czy widziały kiedyś rzeźby, pomniki, obrazy, na których były przedstawione różne osoby i wydarzenia. Następnie wyjaśnia, że chcąc wykonać rzeźbę, muszą się zastanowić, co i jakie sytuacje oddają charakter ich klasy. W razie potrzeby nauczyciel pomaga dzieciom wykonać zadanie.

Scenariusz zajęć dla rodziców

KAROLINA VAN LAERE

Temat: *Jak kształtować samoocenę dziecka?*

CELE:

- poznanie sposobów podnoszenia samooceny i poczucia własnej wartości dziecka
- rozwinięcie umiejętności wspierania samooakceptacji dziecka

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- karty pracy
- długopisy
- kartki papieru A4

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Praca na forum. Nauczyciel wprowadza rodziców w temat spotkania, wyjaśniając, że będą zajmowali się tym, czym jak kształtować samoocenę i poczucie wartości dziecka. Pyta jednocześnie, czy na co dzień rodzice zastanawiają się, w jaki sposób to, co się dzieje w rodzinie, wpływa na samoocenę dziecka? Rodzice dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Następnie prosi rodziców, aby spróbowali sobie przypomnieć, jakie wydarzenia, osoby, doświadczenia z ich dzieciństwa wpływały na to, że dobrze czuli się sami ze sobą.

2. Praca w grupach: Nauczyciel dzieli uczestników na trzy grupy. Każdy zespół otrzymuje duży arkusz papieru oraz flamastry. Zadaniem zespołu będzie przeanalizowanie sytuacji:

- grupa I – osoby z wysoką i pozytywną samooceną,
- grupa II – osoby z niską samooceną,
- grupa III – osoby z nadmiernie wysoką samooceną.

Zespoły muszą sobie odpowiedzieć na pytania, jakie uczucia, jakie przekonania o sobie i świecie, jakie zachowania będą te osoby cechowały? Odpowiedzi na te pytania zapisują na przekazanych im arkuszach papieru. Dodatkowo wykonują graficzną prezentację postaci. Po upływie 10 minut grupy prezentują efekty swoich prac.

Omówienie ćwiczenia: Omawianie ćwiczenia stwarza okazję do poruszenia problemu tolerancji i akceptacji dla siebie i innych osób. Osoba o niskiej samoocenie będzie gorzej radziła sobie z własnymi porażkami i napięciem, a wszelkie różnice pomiędzy sobą a ludźmi będą uruchamiały w niej niepokój i chęć zniwelowania różnic. Pomniejszaniu własnych możliwości może również towarzyszyć idealizowanie innych. Nauczyciel podkreśla, że kluczowe znaczenie w kształtowaniu pozytywnej i adekwatnej samooceny ma wiedza na temat własnych mocnych i słabych stron, nie zaś iluzoryczne przekonanie o posiadaniu tych mocnych.

3. Ćwiczenie. Praca na forum. Nauczyciel pyta uczestników, z czego, co zrobiło ich dziecko w ostatnim tygodniu, mogliby powiedzieć, że są zadowoleni/co im się podobało? Czy ich dziecko wie o tym?

4. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczestników na dwie grupy. Każda z grup otrzymuje duży arkusz papieru oraz flamastry. Zadaniem grup jest wypisanie wszystkich argumentów przemawiających za lub przeciw* stosowaniu pochwał. Grupy na wykonanie zadania mają 10 min. Następnie zespoły przedstawiają swoje prace. Nauczyciel pyta, z którymi argumentami rodzice najsilniej się identyfikują. Rodzice dzielą się swoimi odczuciami i jednocześnie wyjaśniają, dlaczego.

Następnie nauczyciel prosi uczestników, aby zastanowili się nad tym, jaki sposób chwalenia może prowadzić do wymienionych negatywnych konsekwencji, a jaki przed nimi chronić. Rodzice dzielą się swoimi refleksjami. Nauczyciel zapisuje je na dużym arkuszu papieru.

***Uwaga:** Być może nauczycielowi przyjedzie się zmierzyć z przekonaniem rodziców, że zbyt częste chwalenie dziecka może prowadzić do negatywnych konsekwencji wychowawczych: uzależnienie dziecka od pochwał, brak posłuszeństwa, wykształcenie nieadekwatnie wysokiego poczucia własnej wartości. Rodzice mogą się obawiać, że mogą w ten sposób wykształcić w dziecku niską odporność na porażkę i niepowodzenia.

5. Ćwiczenie. Praca na forum. Nauczyciel odczytuje pochwały, które jak wyjaśnia, wyrządzają więcej szkody niż pożytku. Zadaniem rodziców jest zidentyfikowanie powodów, dla których cytowane wypowiedzi zostały zakwalifikowane do zbioru niepomocnych pochwał.

Pochwały, które wyrządzają więcej szkody niż pożytku*:

- Tym razem dobrze ci poszło.
- W końcu udało ci się skończyć zadanie.
- Zrobiłe(a)ś to prawie tak dobrze jak Franek.
- Wreszcie, dobrze to zrobiłe(a)ś.
- Nareszcie zacząłe(a)ś pracować.
- Tylko dwa razy w tygodniu zwróciłe(a)m ci uwagę.
- Widzisz, jak chcesz, to potrafisz.

***Uwaga:** Wymienione pochwały są: uogólnione „dobrze poszło"; deprecjonujące „wreszcie"; zawierają krytyczne porównywania do kogoś innego „prawie tak dobrze jak ...".

6. Miniwykład. Nauczyciel przedstawia zasady formułowania skutecznej pochwały.

Dobrze skonstruowana pochwała:

- odwołuje się do konkretnego wytworu, zachowania,
- jest jasna i prosta,
- jest jednoznaczna,
- jest krótka,
- opisuje to, co widzimy,
- odnotowuje postępy (chwalimy za wszystko, co poszło lepiej niż ostatnio)
- jest natychmiastowa.

Pochwała opisowa zawiera:

- opis zaistniałej sytuacji *Widzę, że posprzątałeś.*
- uczucie, odczucie nadawcy komunikatu *Jak miło jest teraz w naszym salonie.*
- podsumowanie pożądanego zachowania *To się nazywa świetnie wykonane zadanie.*

Pochwała wypowiedziana w taki sposób powoduje, że dziecko samo może powiedzieć coś pozytywnego o sobie: (*jestem wytrwały*, *dokładnie sprzątam* itp.).

7. Ćwiczenie. Nauczyciel rozdaje rodzicom karty pracy. Zadaniem rodziców jest sformułowanie pochwał w odpowiedzi na opisane sytuacje oraz dopisanie jednej sytuacji związanej z własnym dzieckiem.

I sytuacja: Twoje dziecko wraca ze szkoły i pokazuje klasówkę z matematyki, z której otrzymało ocenę dostateczny plus. Wiesz, że matematyka nie jest mocną stroną Twojego dziecka. Z częścią rachunków poradziło sobie dobrze, a w części z nich popełniło błędy. Ucieszyło Cię, że Twoje dziecko zrobiło postępy w mnożeniu.

II sytuacja: Od kilku dni prosisz dziecko, żeby posprzątało zabawki w swoim pokoju. Wchodząc dzisiejszego popołudnia do pokoju swojego dziecka chciałeś przypomnieć mu o zrobieniu porządku, ku swojemu zaskoczeniu odkryłe(a)ś, że zabawki zostały przez dziecko poukładane na półkach.

III sytuacja: Dziecko wraca ze szkoły do domu i już w progu woła, że narysowało dzisiaj w szkole portret rodzica. Pokazuje go Tobie i czeka na Twoją reakcję. Twoje dziecko nie ma talentu plastycznego, ale udało mu się zachować proporcje i umiejętnie dobrać kolorystykę.

IV sytuacja: Zwykle sam(a) wyprowadzasz psa na spacer przed odprowadzeniem dziecka do szkoły. Tym razem jednak źle się czujesz i dziecko proponuje, że to zrobi samo.

Podsumowanie. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla, że to, z jaką postawą rodzica wobec swoich ograniczeń spotka się dziecko, będzie wpływało zarówno na jego własną samoocenę, jak i na wykształcenie tolerancji wobec innych ludzi. Dziecko bowiem uczy się głównie poprzez naśladowanie zachowania osób dorosłych ze swojego najbliższego otoczenia.

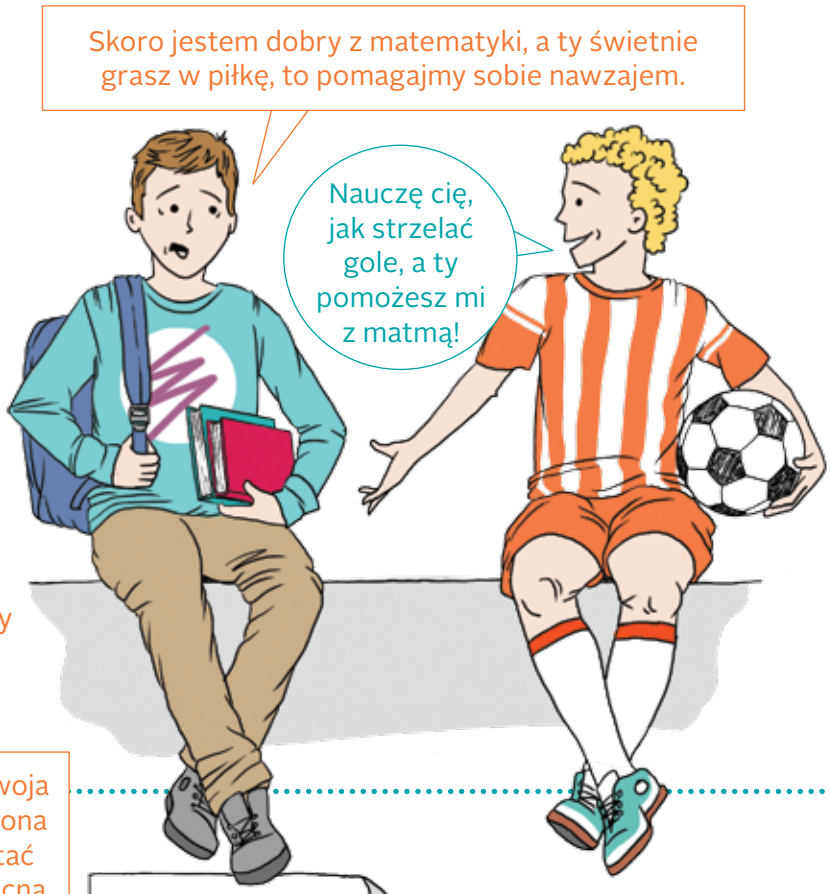
Konsultacja merytoryczna: dr Krzysztof Ostaszewski
Wkładka finansowana z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia.

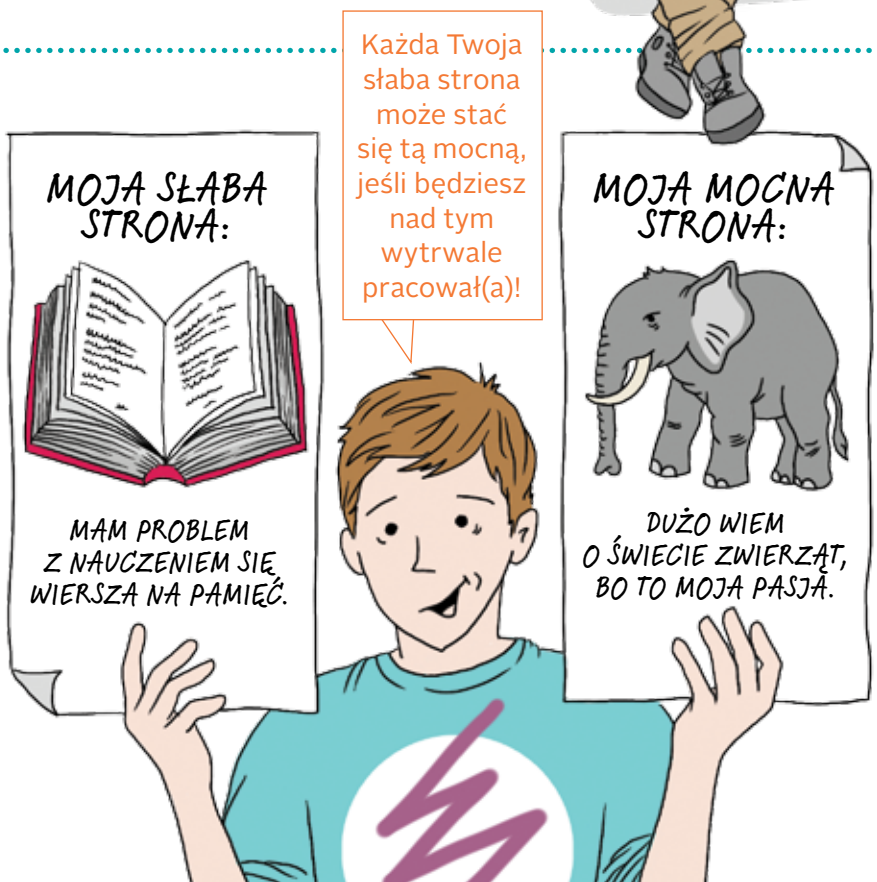
PRZYGODY JULKA

Każdy ma coś, co może nazwać swoją mocną i swoją słabą stroną. Zwykle lubimy swoje mocne strony, a nie lubimy tego, w czym nie jesteśmy najlepsi.

TOLERANCJA

- Każdy z nas jest inny: co innego lubi, ma inny charakter, w czymś jest dobry, w czymś innym słabszy. Dzięki temu możemy uzupełniać się nawzajem i uczyć się od innych.
- Czasami nie podoba nam się to, że jesteśmy tak różni. Czasami powoduje to konflikty. Pamiętaj jednak, każdy ma prawo do swojej odrębności i indywidualności.



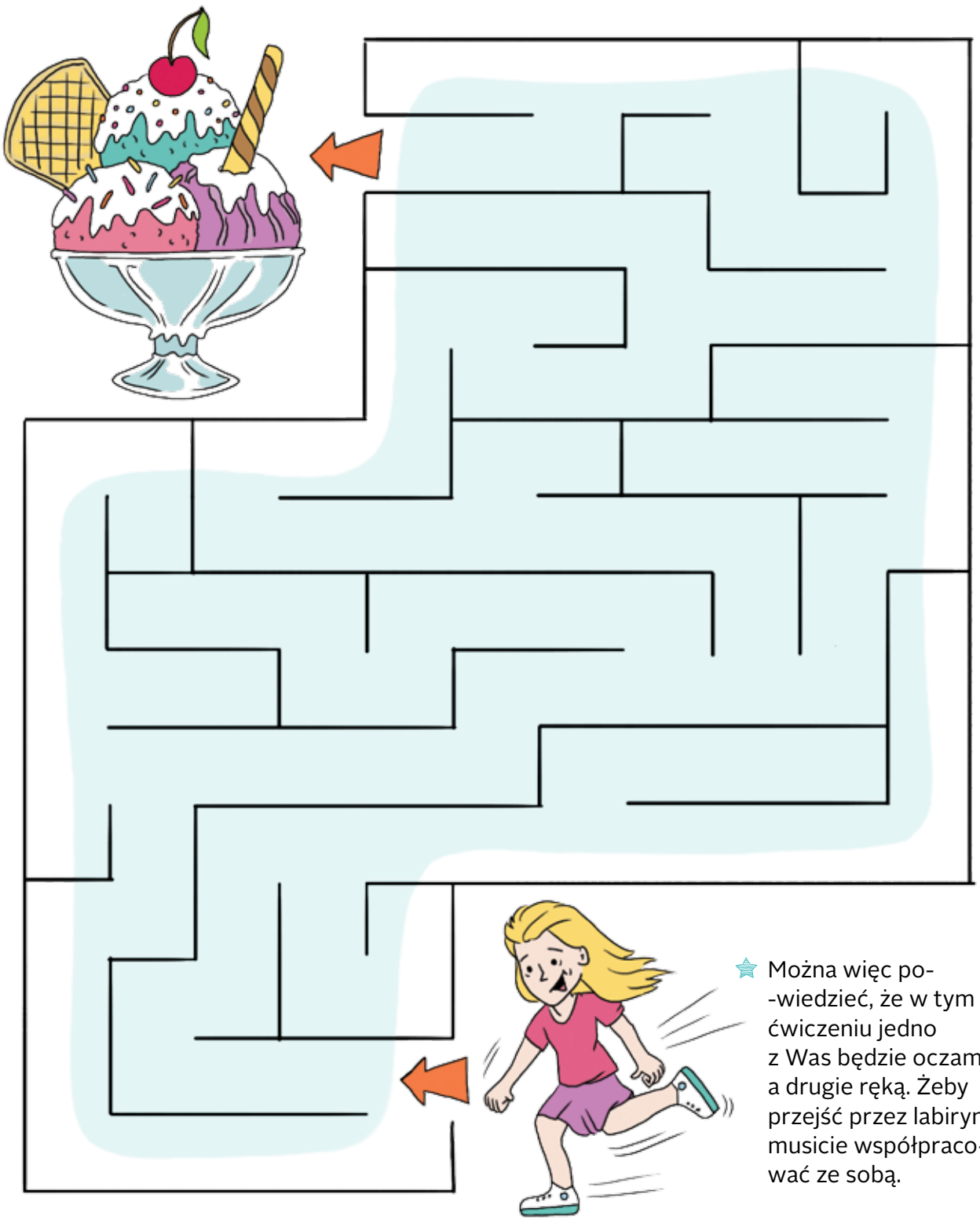


RÓWNOWAGA

- Nasze słabe strony to cechy i umiejętności, w których nie jesteśmy mistrzami, ale możemy nad tym pracować.
- To wszystko, co cenimy w sobie, nasze umiejętności i cechy, to są nasze mocne strony.

Razem przez labirynt

Waszym zadaniem jest znalezienie drogi przez labirynt. Rysując linie nie możecie dopuścić, aby rysowana kreska dotykała lub przecinała ścianki labiryntu. Ale uwaga! Tylko jedno z Was będzie mogło widzieć labirynt, ale nie będzie mogło rysować. Natomiast drugie z Was będzie używało ołówka z zasłoniętymi oczami.



Można więc po-
-wiedzieć, że w tym ćwiczeniu jedno z Was będzie oczami, a drugie ręką. Żeby przejść przez labirynt musicie współpracować ze sobą.