

SZKOŁA PRZYJAZNA DZIECKU

Kreowanie wspierającego środowiska
szkolnego

KLIMAT SPOŁECZNY SZKOŁY



**społeczność,
zespół,
wspólnota ludzi**

**grupa ludzi, którzy
wspólnie zmierzają do
tego samego celu i
pozostają we
wzajemnych relacjach**

Szkoła

KAŻDĄ WSPÓLNOTĘ MOŻEMY OPISAĆ POPRZECZ KILKA WYMIARÓW:

posiadanie wspólnego celu,

normy grupowe – regulują wewnętrzne życie społeczności,

więzi między ludźmi, którzy współtworzą daną społeczność,

struktura w jaką układa się dana społeczność,

role grupowe, które wypływają ze strukturalnego charakteru społeczności.

PODSTAWOWE CECHY KLIMATU, ZWIĄZANEGO ZE SPOŁECZNOŚCIĄ, TO:

**mногоść
elementów, które się
na niego składają
(klimatu nie budują
pojedyncze
działania, czy
zachowania),**

**czynniki budujące
klimat są mocno
zróżnicowane
(dlatego trudno go
badać i nim
sterować),**

**dostrzegalny jest on
w kontekście
wieloletnich
obserwacji (co
sprawia, że klimatu
nie da się zbudować
w krótkim czasie).**

KLIMAT ROZPATRYWANY W KONTEKŚCIE CELU SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

(R. H. MOOS)

**wspieranie
wszechstronnego
rozwoju ucznia,**

**integracja wychowania
z kształceniem,**

**zachowanie proporcji
między wiedzą a
umiejętnościami i
wychowaniem,**

**uszanowanie
podmiotowości ucznia,
czyli prymat potrzeb
rozwojowych ucznia
nad wymogami
przedmiotów,**

**oparcie na funkcjach
nauczyciela:
modelowej,
dydaktycznej,
instruktażowej oraz
wychowawczej.**

**Proces wspomagania
dziecka w rozwoju,
ukierunkowany jest na
osiągnięcie pełnej
dojrzałości w czterech
podstawowych sferach**

fizycznej

psychicznej

społecznej

duchowej

Dojrzałość w sferze fizycznej

- **prawidłowy rozwój fizyczny i związana z nim sprawność,**
- **wiedza i umiejętności pozwalające na prowadzenie zdrowego stylu życia,**

Dojrzałość w sferze psychicznej

- **branie odpowiedzialności za siebie i swój stosunek do otoczenia,**
- **satysfakcja czerpana z życia,**

Dojrzałość w sferze społecznej

- **posiadanie umiejętności adekwatnego funkcjonowania w wymiarze norm i ról społecznych,**
- **podejmowanie nowych zadań rozwojowych wynikających z wchodzenia w nowy etap życia,**

Dojrzałość na poziomie sfery duchowej

- **posiadanie konstruktywnego systemu wartości i poczucie sensu życia,**

- Naczelnym zadaniem społeczności szkolnej jest aktywne towarzyszenie uczniowi w jego rozwoju, stworzenie atmosfery umożliwiającej realizację celów rozwojowych.

WSPARCIE TO POWINNO ZAWIERAĆ NASTĘPUJĄCE DZIAŁANIA:

w sferze fizycznej

- **chronienie zdrowia i życia**

w sferze psychicznej

- **pozwalanie uczniowi na doświadczanie poczucia bezpieczeństwa**

w sferze społecznej

- **dostarczanie uczniowi wzorców konstruktywnych ról społecznych**

w sferze duchowej

- **propagowanie konstruktywnych wartości**
- **pomaganie w odnalezieniu sensu istnienia**

FORMY DZIAŁAŃ WSPIERAJĄCYCH:

Budowanie relacji z innymi członkami społeczności

- **osobiste zaangażowanie,**
- **poczucie przynależności,**
- **wzajemne odbieranie i udzielanie wsparcia,**

Rozwój osobisty wszystkich członków społeczności szkolnej

- **rozwój osobowy, ukierunkowany na stawanie się lepszym człowiekiem,**
- **samodoskonalenie w obszarze pełnionych ról,**

Podtrzymywanie i doskonalenie systemu szkolnego

- **formalne uporządkowanie środowiska szkolnego,**
- **jasność obowiązujących zasad,**
- **współdziałanie w przestrzeganiu i wzmacnianiu przyjętych zasad,**

SZEŚĆ KLUCZOWYCH ELEMENTÓW, JAKIE POWINIEN TWORZYĆ WYCHOWAWCA (GAŚ 2006):

Doświadczenie przez wychowanka zrozumienia i akceptacji:

akceptacja osoby wychowanka,

rozumienie mechanizmów jego zachowania,

informacja zwrotna oceniająca zachowanie, umożliwiającą wychowankowi branie odpowiedzialności za własne życie.

Poczucie więzi z wychowawcą:

poczucie przynależności,

doświadczenie ciepła,

doświadczenie opiekuńczości.

Otwartość we wzajemnych relacjach:

wzajemna wymiana uczuć,

wzajemna wymiana myśli,

konkretność,

specyficzność,

zaufanie jako wynik wzajemnej otwartości.

Wzajemny szacunek wychowawcy i wychowanka:

wzajemne zainteresowanie cudzym dobrem,

poszanowanie indywidualności drugiej osoby,

ochrona godności osobistej drugiej osoby.

Świadomość granic w życiu i rozwoju:

destrukcyjne znaczenie braku granic w wychowaniu,

znajomość granic,

granice jako przejaw zasad,

odniesienie zasad do wartości,

kierowanie się wartościami drogą do odpowiedzialnego życia.

Dzielenie się odpowiedzialnością za osiągnięcie zmian w procesie wychowania:

wychowawca jest odpowiedzialny za tworzenie wychowankowi warunków do rozwoju,

wychowanek jest odpowiedzialny za realizację zadań rozwojowych,

efektem współpracy jest osiągnięcie celów wychowawczych.

DOSKONALENIE KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH

Żyjemy w otoczeniu rodziny, przyjaciół,
znajomych, ludzi mijanych na ulicach. Życie
publiczne, zawodowe, osobiste w ogromnej
mierze zależy od oddziaływania, zachowania
innych osób, grup i społeczności

(Aronson E., 1998).

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

**nagradzanie, czyli
umiejętność
udzielania
wzmocnień
społecznych**

**empatia i
umiejętność
podejmowania ról
innych ludzi**

**asertywność, czyli
umiejętność obrony
własnych praw bez
okazywania agresji**

**komunikacja
werbalna i
niewerbalna**

**inteligencja społeczna
i umiejętność
rozwiązywania
problemów**

**umiejętność
korzystnej
autoprezentacji**

ROZWÓJ SPOŁECZNY DZIECI

- Kontakty z rówieśnikami stanowią bardzo istotny aspekt rozwoju społecznego dzieci.
- Grupa rówieśnicza jest naturalną płaszczyzną uczenia się ról społecznych i odbywania treningu interpersonalnego.

UDZIAŁ W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ MOŻE KSZTAŁTOWAĆ TAKIE ZDOLNOŚCI, JAK:

empatia,

solidarność,

tolerancja,

współpraca,

negocjacje,

**respektowanie
zasad,**

**szacunek do
prywatności**

**Rówieśnicy wywierają na
dziecko wpływ
wyrównujący i
normalizujący**

**potrafią pobudzić
dziecko mało
aktywne do
większego
zaangażowania się
w podejmowane
działania, ale też
stłumić nadmiernie
wybijałą
wyobraźnię kolegi**

**Grupa rówieśnicza w
większym stopniu akceptuje
swoich członków niż dorosłe
otoczenie**

**tam właśnie
najczęściej
uzyskuje to, czego
najbardziej
potrzebuje:
akceptuje siebie
takiego, jakim jest**

**Grupa rówieśnicza
zapewnia możliwość
uczenia się ról społecznych**

**wśród kolegów
mogą najlepiej
wypróbować swoje
wyobrażenia o tym,
jak należy zachować
się, wypełniając
jakąś społeczną
funkcję**

**Grupa rówieśnicza jest
ważnym źródłem
informacji.**

**w grupie
rówieśniczej można
zdobyć wiadomości,
które zwykle nie są
przekazywane przez
rodziców ani przez
nauczycieli**

**Grupa rówieśnicza sprzyja
rozwojowi procesów
identyfikacji**

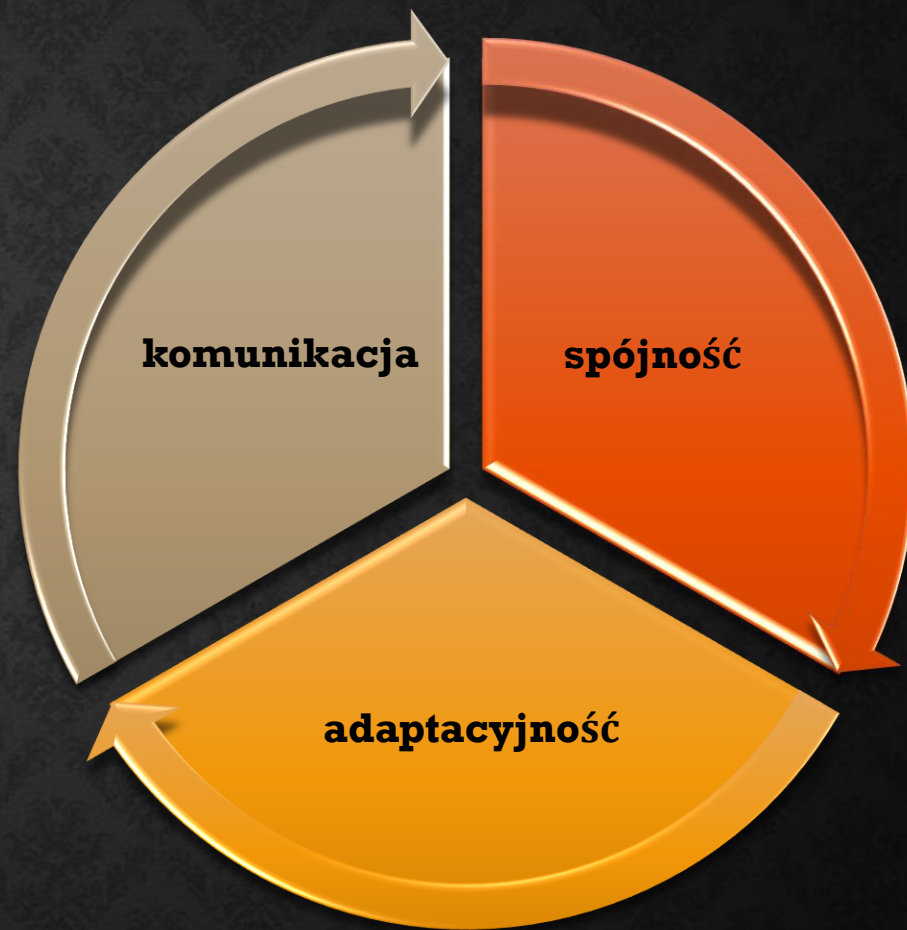
**opinia grupy, której
członkiem staje się
dziecko wywiera
przemożny wpływ na
jego zachowanie**

SZKOŁA JAKO SYSTEM



- Teoria systemowa zakłada wpływ każdego elementu systemu na całość i na odwrót jakość systemu determinuje życie każdego z tworzących go elementów.
- Za to jak się żyje w społeczności szkolnej odpowiada każdy z jej członków.

FUNKCJONOWANIE SYSTEMU WYCHOWAWCZEGO



ELEMENTY SPÓJNOŚCI SYSTEMU:

Więź emocjonalna

Granice

Koalicje (podgrupy)

Czas i przestrzeń

Przyjaźnie

Podjmowanie decyzji

Spędzanie czasu wolnego, zainteresowania członków systemu

ELEMENTY CHARAKTERYZUJĄCE WYMIAR ADAPTACYJNOŚCI:

**Wyrażanie
opinii**

Kontrola

Dyscyplina

**Poziom
negocjacji**

**Pełnione
role**

Zasady

**Sprzężenia
zwrotne**

WZORCE KOMUNIKACYJNE (WG OLSONA)

emocjonalne oddzielenie

struktura zdezorganizowana

relacje zrównoważone

struktura sztywna

emocjonalne uwikłanie

BUDUJĄC ZDROWE ŚRODOWISKO WYCHOWAWCZE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE PRAWIDŁOWOŚCI:

1) skoro problemy jakich doświadczamy są własnością systemu, to należy je rozpatrywać w świetle tego, jak dany system funkcjonuje;

2) skoro problemy mają charakter systemowy, to głównym obiektem oddziaływań powinna być jakość funkcjonowania systemu szkolnego;

3) ponieważ zdrowie jednostki i społeczeństwa jest wartością to wychowanek od najmłodszych lat powinien żyć zgodnie z tą zasadą, doświadczając jej w różnych aspektach swojego życia;

4) aby młody człowiek prawidłowo się rozwijał i zdrowo żył musi się nauczyć brania odpowiedzialności za swoje zdrowie i rozwój.

JAK SPRAWIĆ ABY SZKOŁA MIAŁA POZYTYWNY KLIMAT SPOŁECZNY?

Budowanie pozytywnego klimatu społecznego to proces długotrwały i złożony.

Do odniesienia sukcesu koniecznym jest zaangażowanie wszystkich osób reprezentujących społeczność szkolną.

Należy zbudować koalicję osób, dla których taki cel jest ważny, i którzy gotowi będą opracować plan i koordynować działania.

ZADANIEM TAKIEGO ZESPOŁU BĘDZIE:

opracowanie i przestrzeganie jasnych przepisów dotyczących zachowania uczniów w placówce i poza nią,

kształtowanie normatywnych oczekiwań dotyczących jakości funkcjonowania wszystkich uczestników życia w lokalnej społeczności,

budowanie troskliwej społeczności wychowawczej, w której dojrzałsi, silniejsi i bardziej zaradni życiowo służą pomocą osobom mniej dojrzałym, słabszym i mniej zaradnym życiowo,

organizowanie różnorodnych możliwości włączania wychowanków w działania pozalekcyjne organizowane przez szkołę lub w pomieszczeniach szkoły,

rozwijanie wolontariatu uczniów tak w środowisku szkolnym, jak i w lokalnej społeczności.

SZKOŁA JAKO WSPÓLNOTA



BUDOWANIE WIĘZI POMIĘDZY NAUCZYZIELAMI, A UCZNIAMI ORAZ WŚRÓD UCZNIÓW

Więź, to rodzaj
związku, jaki łączy
będące w relacji
osoby szkolnej
społeczności:
nauczycieli,
uczniów, rodziców.

Źródłem więzi są
wspólne przeżycia
emocjonalne,
wspólne
doświadczenie,
współdziałanie w
realizowaniu celów
czy wartości.

Więź wyraża się we
wzajemnym
zrozumieniu,
rozsądnej
tolerancji wobec
siebie, poczuciu
odpowiedzialności
za swój los oraz
zaangażowaniu.

Daje poczucie
bycia
akceptowanym,
poczucie
bezpieczeństwa,
przynależności,
wspólnoty.

CO BUDUJE WIĘŹ?

A k c e p t a c j a, przyjęcie drugiej osoby takiej, jaka jest.

O t w a r t o ś ć, autentyczność w kontakcie z drugą osobą.

Z a a n g a ż o w a n i e w tworzenie społeczności.

P o d o b n y s y s t e m wartości.

S p o s ó b komunikowania się.

„Nasz styl wychowania dzieci zależy w o wiele mniejszym stopniu niż przypuszczamy od konkretnych metod, które mogłyby zostać urzeczywistnione jako konkretne recepty – w głównej mierze wpływa na niego nasza zasadnicza postawa wobec życia, wobec innych ludzi i wobec własnej egzystencji”.

Sigrid Tschope-Scheffler

- Dzieci wzrastają w rzeczywistości, jaką stworzą im dorośli.
- Może to być rzeczywistość bezpieczna, sprzyjająca rozwojowi, osiągnięciom w nauce i relacjom rówieśniczym.
- Warunkiem zbudowania w szkole właściwego klimatu jest nawiązanie przez nauczycieli, rodziców, uczniów relacji osobowych.

Rola i znaczenie granic w wychowaniu

„Nieprawdą jest, że dziecko pragnie szybki z okna i gwiazdki z nieba, że je przekupić można pobłażaniem i uległością, że jest wrodzonym anarchistą. Nie, dziecko ma poczucie obowiązku nienarzucanego przemową, lubi plan i ład, nie wyrzeka się prawideł i obowiązków. Żąda tylko, by brzemie nie było zbyt ciężkie, by grzbietu nie raniło, by znalazło wyrozumienie, gdy się zawaha, poślizgnie, gdy znużone przystanie, by tchu zaczerpnąć”.

J. Korczak

W RELACJI WYCHOWAWCZEJ WAŻNE SĄ DWA ASPEKTY:

**akceptacja, szacunek dla
uczniów okazywane
poprzez:**

- szacunek dla ich uczuć i potrzeb,
- zrozumienie dla trudności i ograniczeń,
- dostrzeganie starań i mocnych stron,
- poświęcanie uczniom czasu i uwagi.

**granice, normy,
wymagania stawiane
uczniom, których
nauczyciele uczą poprzez:**

- pokazywanie praw rządzących światem relacji społecznych,
- pozwolenie na poniesienie konsekwencji własnych zachowań,
- egzekwowanie wymagań.

Wyznaczanie granic

służy rozeznawaniu własnych możliwości, stawianiu sobie realnych celów.

pozwała poznać granice innych ludzi, szanować je, lub, gdy je przekraczamy – doświadczać konsekwencji ich łamania

pozwała być autentycznym i realizować swój rozwojowy potencjał z szacunkiem dla otaczającego nas świata ludzi i przedmiotów

Nauczyciel zbyt liberalny:

Jeśli granice są nie dość stanowczo określone – zdarza się, że dzieci je ignorują.

Ponieważ nie doświadczają konsekwencji swoich wyborów i zachowań, nie uczą się odpowiedzialności.

Nauczyciel zbyt restrykcyjny:

Oczekiwanie nauczyciela jest jasno określone, ale kontrolowanie zbyt ogranicza uczniów.

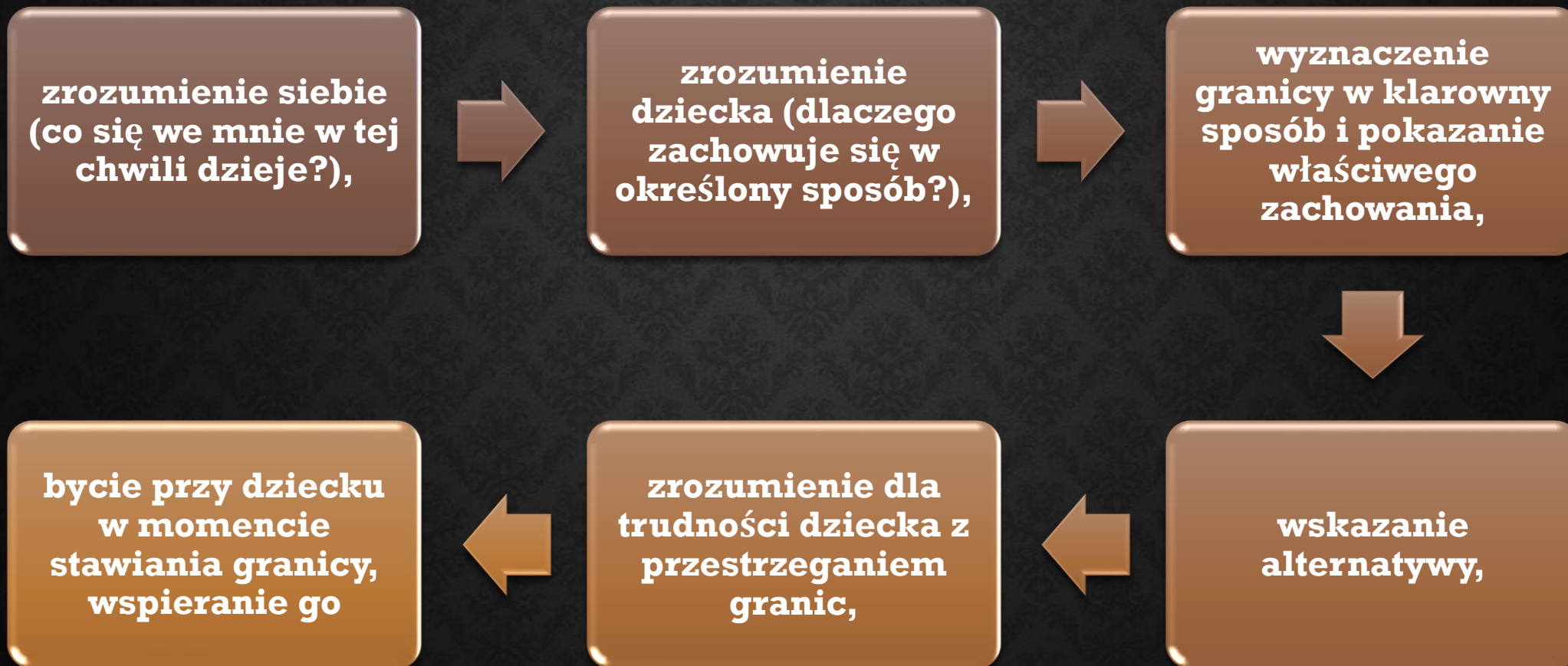
Odbierając im możliwość zdrowego testowania otoczenia – pozbawia wolności i zwalnia od odpowiedzialności.

Nauczyciel rozsądny:

Próbuje uczyć dzieci przestrzegania reguł w sposób „zdrowy” – jeśli nie przestrzegasz ustalonej zasady, ponosisz konsekwencje swego zachowania.

Dzieci uczą się w ten sposób wolności opartej na odpowiedzialności.

JAK DIALOGOWO WYZNACZAĆ GRANICE - ETAPY



CO ROBIĆ, GDY UCZNIOWIE PRÓBUJĄ PRZEKRACZAĆ GRANICE?

opisywać zachowania, które naruszają ład szkolny

- np. „słyszę, że używasz słów wulgarnych”, „widzę, że kopiesz Jasia”), bez czynienia uwag na temat charakteru ucznia („jesteś wulgarny”, „jesteś agresywny”,

mówić o swoich uczuciach

- „razi mnie, kiedy używasz słów wulgarnych”, „jest mi przykro, kiedy widzę, że zachowujesz się w ten sposób”,

odwoływać się do obowiązujących norm, zasad

- np. „obowiązuje zasada, że w szkole chodzimy w kapciach”, „przypominam – możemy wziąć czyjąś rzecz tylko po pytaniu właściciela o zgodę”,

mówić o swoich oczekiwaniach

- np. „oczekuję, że powiesz koledze, jak bardzo jesteś na niego zły bez wyzywania”, „nie zgadzam się na bicie, „oczekuję, że będziecie rozwiązywać konflikty bez używania pięści”,

wierzyć, i mówić o tym, w dobrą wolę uczniów

- „wierzę, że potrafisz zachować się uprzejmie”, „mam nadzieję, że następnym razem będziesz uważniejszy”,

ABY POMAGAĆ UCZNIOM RESPEKTOWAĆ GRANICE NAUCZYCIEL MOŻE TAKŻE:

wspólnie z uczniami ustalić konsekwencje za nieprzestrzeganie norm i egzekwować je,

stwarzać możliwości i zachęcać uczniów do refleksji nad własnym zachowaniem, omawiać zarówno przykre, jak i radosne doświadczenia związane z przestrzeganiem granic, szanowaniem ustalonych zasad klasowych (co się udało? co się nie udało lub było trudne?),

wspólnie z uczniami zastanowić się nad przyczynami łamania norm, być może wyeliminowanie niektórych przyczyn okaże się możliwe,

stwarzać uczniom możliwości uczenia się umiejętności psychospołecznych.

KILKA SŁÓW O WŁAŚCIWEJ KOMUNIKACJI

**„Kto mówi językiem
niezrozumiałym dla nikogo
poza nim, nie mówi w ogóle.
Mówić, to mówić do kogoś.”**

Hans Georg Gadamer

**Skuteczna komunikacja to 20% tego
co wiesz i 80% tego co czujesz na
temat tego co wiesz.**

Jim Rohn

CZTERY WYMIARY KOMUNIKACJI

intrapsychiczny

- dotyczy wewnętrznych doświadczeń

interpersonalny

- dotyczy przynajmniej dwóch jednostek, które mają ze sobą bezpośredni kontakt

grupowy

- porozumienie członków danego zespołu

społeczny

- forma kontaktu mającego miejsce pomiędzy grupami lub zespołami

(1) Chcę porozmawiać, muszę
(2) sformułować wiadomość.



NADAWCA

(3) Przekazuję
o co mi chodzi.

(4) Rozumiem odebraną treść.
(5) Czy wiem, jaką informację
ona zawiera?



ODBIORCA

Skuteczna komunikacja

występuje wtedy, gdy komunikat nadawcy zostanie zinterpretowany zgodnie z jego intencją,

wymaga współdziałania wszystkich zaangażowanych osób,

Zachodzi, gdy partnerzy posługują się tym samym lub podobnym doświadczeniem i zakresem wiedzy zarówno w odniesieniu do omawianych kwestii, jak i co do zasad komunikacyjnych,

zależy od przestrzegania tzw. reguł komunikacyjnych,

KOMUNIKACJA PEDAGOGICZNA JEST:

asymetryczna

- **nauczyciel jest jej inspiratorem i organizatorem, on decyduje o czasie, formie, tematach dyskursu z uczniami**

wertykalna

- **zachodzi pomiędzy podmiotami o nierównym statusie w hierarchii**

scentralizowana

- **to nauczyciel kontroluje przepływ komunikatów w czasie lekcji, jest koordynatorem i głównym moderatorem komunikacji pedagogicznej**

REGUŁY KOMUNIKACYJNE

(WG HERBERTA PAULA GRICE)

Reguła jakości

- mów prawdę, a przynajmniej to, co wydaje się być prawdą, bądź szczery, nie manipuluj informacjami, nie ukrywaj informacji;

Reguła ilości

- przekazuj tyle informacji, ile potrzeba, unikaj niepotrzebnych powtórzeń i zbyt długich pauz;

Reguła odniesienia

- mów na temat i zwięźle, unikaj włączania do rozmowy wątków niezwiązanych z omawianą sprawą;

Reguła sposobu

- mów jasno, zwracaj uwagę na poprawność stylistyczną i gramatyczną swojej wypowiedzi, właściwie organizuj swoją wypowiedź;

Reguła spójności

- mów tak, żeby zachować wewnętrzną logikę, nie wprowadzaj niepotrzebnych dygresji, nawiązuj do wcześniejszych wypowiedzi nadawcy;

Reguła kooperacji

- która jest nadrzędna – współdziałaj.

WPŁYW EMOCJI NA SKUTECZNĄ KOMUNIKACJĘ

- **Emocje są wrodzone**, nie musimy się uczyć ani ich odczuwania, ani podstawowej formy ich wyrażania. Są pewnego rodzaju wskazówkami do tego, jak odczytywać otoczenie.
- **Złość** podpowiada o zagrożeniu naszej tożsamości czy poczucia własnej wartości.
- **Strach** mobilizuje układ hormonalny oraz nerwowy, przygotowując organizm do możliwej ucieczki.
- Dlatego tak ważne w relacjach z innymi oraz z samym sobą jest to, by **umieć rozpoznawać i akceptować wszystkie emocje**, zarówno te pożądane jak i te niechciane.

SPOSOBY NA UKIERUNKOWANIE EMOCJI, ABY STAŁY SIĘ NASZYM SOJUSZNIKIEM

Ochłoń

- wykorzystaj proste techniki relaksacyjne, by uspokoić umysł, by nie dać się ponieść fali emocji

Bądź autentyczny

- otwarte i szczere komunikowanie własnych emocji sprawia, że są one bardziej czytelne dla odbiorcy

Oprzyj się fali emocji

- NIGDY nie działaj pod ich silnym wpływem

Przyznaj się do błędu

- jeśli zdarzy Ci się wybuchnąć, nakrzyczeć na ucznia, wstawić niesłusznie złą ocenę, przyznaj się do działania pod wpływem emocji

„KLUCZE” OTWIERAJĄCE SATYSFAKCJONUJĄCĄ KOMUNIKACJĘ

WYPOWIEDZI OTWIERAJĄCE

- mają wyrażać zainteresowanie tym, co druga osoba chce przekazać

UTRZYMYWANIE KONTAKTU WZROKOWEGO

- należy być zwróconym w kierunku mówiącego,

UDZIELANIE ZACHĘT

- zachęty powinny ośmielić drugą osobę do wypowiedzi

KLARYFIKACJA

- ma pomóc w dobrym zrozumieniu wypowiedzi nadawcy, uściślić ją i doprecyzować

PARAFRAZOWANIE

- pozwala sprawdzić, czy interpretacja słuchającego jest zgodna z intencją nadawcy

ODZWIERCIEDLANIE UCZUĆ

- to technika polegająca na tym, by przekazać rozmówcy, jakie (według nas) są jego emocje i uczucia

ODZWIERCIEDLANIE ZACHOWAŃ NIEWERBALNYCH

- „odbijanie” jak w lustrze zachowań drugiej strony

DOWARTOŚCIOWYWANIE

- uznanie ważności drugiej strony, jej problemów i przeżyć

PODSUMOWANIE

- zwięzłe podsumowanie najważniejszych informacji i ustaleń

REDUKCJA SZUMÓW ZEWNĘTRZNYCH

- unikanie czynności i elementów, które mogą niekorzystnie wpływać na komunikację

BARIERY KOMUNIKACYJNE

porównywanie

- podczas rozmowy próbujemy ocenić, kto jest mądrzejszy, bardziej kompetentny,

domyślanie się

- wiemy lepiej, co nasz rozmówca chce powiedzieć i kiedy zaczyna mówić, dopowiadamy za niego,

przygotowywanie odpowiedzi

- w myślach przygotowujemy odpowiedź,

filtrowanie

- słuchamy wybiórczo, omijamy wypowiedzi krytyczne,

osądzanie

- jeśli na początku negatywnie ocenimy naszego rozmówcę, to nie zainteresuje nas to, co ma do powiedzenia,

skojarzenia

- to, co mówi rozmówca uruchamia u nas łańcuch skojarzeń,

utożsamianie się

- to, co powie nasz rozmówca odnosimy do naszych doświadczeń, co spowoduje, że mu przerywamy i rozpoczynamy własną opowieść,

udzielanie rad

- już po kilku zdaniach zaczynamy generować rozwiązania, dobre rady,

przekonanie o swojej racji

- zrobimy wszystko, nawet naginając fakty, żeby postawić na swoim zdaniu,

zmiana toru

- gdy pewien wątek rozmowy jest dla nas niekomfortowy, przestawiamy rozmowę na inny tor,

zjednywanie

- chcąc być lubianym, zgadzamy się na wszystko, co mówi nasz rozmówca,

Informacja zwrotna

Konstruktywna - nie zawiera raniących wypowiedzi, wyzwisk, złośliwości, czy insynuacji.

**Pozytywna - wzmacnia
zachowania**

**Negatywna - eliminuje
niepożądane
zachowania**

BY INFORMACJA ZWROTNA BYŁA SKUTECZNA, NALEŻY:

**Przeprowadzić analizę
aktualnej sytuacji.**

**Określić cele, do
jakich się dąży i
skonstruować strategię
zapewniającą ich
osiągnięcie.**

**Wziąć pod uwagę
różnicowanie ludzi
pod względem
możliwości
przyjmowania krytyki.**

**Wytworzyć właściwą
atmosferę (atmosfera
zaufania, wzajemnego
szacunku).**

**Skutecznie się
komunikować.**

**Przekazywać
wiadomości
odpowiednim tonem.**

Aktywnie słuchać.

Obserwować rozmówcę (jego emocje, mowę ciała).

Zadawać pytania (unikając pytań sugerujących i perswazyjnych).

Pracować na poziomie rzeczowym, opisać zachowanie, które chcemy zmienić.

Opisać pożądane zachowanie (nie cechę charakteru).

Wspólnie szukać rozwiązań.

Wybrać odpowiednią formę krytyki.

Osiągnąć porozumienie.

„TWÓRCZY KOMUNIKAT JA”

Jest to komunikat, który zawiera w sobie wszystkie niezbędne elementy, aby przekazać wartościową wypowiedź, i nie ma w nim niczego, co mogłoby wprowadzić niejasności.

Np. Ja jestem zaniepokojona, kiedy Ty spóźniasz się na lekcje, ponieważ myślę, że jest to powodem Twoich słabych wyników w nauce.

3 KROKI

Krok pierwszy informuje odbiorcę o uczuciach nadawcy.



Krok drugi opisuje konkretne zachowanie.



Krok trzeci daje pole do wyjaśnienia, dlaczego wskazane zachowanie wzbudza w nas określoną emocję.

KRYTYKA – CZYLI NEGATYWNA INFORMACJA ZWROTNA

konstruktywna	niekonstruktywna
uzasadniona	nieuzasadniona
sensowna	absurdalna

Krytykuj wtedy, kiedy naprawdę musisz, kiedy masz pewność, że przyniesie to pożądany rezultat.

WARUNKI PRZYJAZNEJ KRYTYKI:

**Dokonaj głębokiej
refleksji nad sobą:
czy mam dobrą
wolę, szacunek dla
innych.**

**Określ dokładnie
cel krytyki.**

**Pracuj na
poziomie
rzeczowym.**

**Miej świadomość,
że jeśli nie
chwalisz, Twoja
krytyka trafi na
opór.**

**Zastanów się, czy
jesteś otwarty na
porozumienie, na
zmiany i inne
rozwiązania.**

**Znajdź dogodny
czas i miejsce.**

**Wypowiadaj na
raz tylko jeden
zarzut.**

**Gdy już raz
nazwałeś fakt, nie
powtarzaj go.**

**Reaguj po
zdarzeniu
najszybciej, jak
tylko się da.**

**Nie zgaduj
motywów, nie
interpretuj,
pozwól uczniowi
wyjaśnić sytuację.**

TECHNIKI UDZIELANIA KONSTRUKTYWNEJ KRYTYKI

Technika FUO + 2K

Twórcza technika +/-/?

Kanapka informacji zwrotnych

Technika +++?

Model FU

TECHNIKA FUO + 2K

Fakty

- informujesz drugą stronę o zaistniałych faktach, zachowaniach

Ustosunkowanie

- prezentujemy swoje uczucia, sądy, stwierdzenia w związku z zaistniałą sytuacją

Oczekiwania

- formułujemy, czego oczekujemy

Konkret

- liczba, data, godzina

Kontrakt

- „Czy możemy się na to umówić?”

TWÓRCZA TECHNIKA +/-/?

**+ *Plusy (zalety)* –
czyli to, co uważam
za wartościowe**

**- *Minusy (wady)* – co
uważam za
nietrafne, błędne**

**? *Interesujące* – co
mnie ciekawi, co
chciałbym zmienić**

KANAPKA INFORMACJI ZWROTNYCH

**1. Pozytywna informacja
szczegółowa**

**2. Negatywna informacja
szczegółowa**

3. Pozytywna informacja ogólna

TECHNIKA +++?

**Znajdź 3 pozytywne cechy,
muszą one odnosić się do
konkretów.**

**Przedstaw problem, który
dostrzegasz jako szanse na
rozwój: *Co zrobić, żeby...?***

MODEL FU

Fakty

mówimy drugiej stronie o faktach, o zaistniałej sytuacji



Ustosunkowanie

prezentujemy swoje uczucia, sądy, stwierdzenia w związku z zaistniałą sytuacją

PRZYJMOWANIE INFORMACJI ZWROTNEJ

- Spraw, by bezpieczne dla innych było bycie szczerym z tobą.
- Podsumuj to, co usłyszałeś.
- Docień te punkty, z którymi się zgadzasz, zanotuj te, które wzbudziły w tobie sprzeciw lub negatywne emocje i pomyśl o nich następnego dnia.
- Pomyśl, czego się dowiedziałeś, dopiero potem zdecyduj, jak zareagujesz.
- Pokaż inny pogląd na sprawę, jeśli jest on budujący.

METODA DESIGN THINKING

To najprostsza metoda na świecie, polegająca na dwóch zdaniach:

- ***Podobało mi się...***
- ***Chciałbym(-abym)...***

np.

Podobały mi się twoje przykłady. Chciałabym, abyś rozwinął pierwszy.

Podoba mi się, jak Jacek współpracuje z rówieśnikami. Chciałbym, aby mówił o pół tonu ciszej.

REAKCJE NA KRYTYKĘ - UZNAĆ, CZY ODRZUCIĆ?

Jeśli uważasz krytykę za słuszną, powiedz to. Nie przepraszaś jednak przesadnie. Daj sobie prawo do popełniania błędów.

Jeśli uznasz, że krytyka jest niesłuszną – odrzuć ją w sposób jasny i niepozostawiający żadnych wątpliwości. Użyj technik asertywnego komunikowania się.

POCHWAŁA

- **Wyrażanie pozytywnych uczuć wobec innych ludzi jest działaniem na rzecz budowania życzliwych, równorzędnych relacji międzyosobowych.**
- **Przekazując pochwałę należy położyć nacisk na wiarygodność przekazu: spontaniczność, odniesienie się do faktów, które wywołały pozytywne odczucia i osobistą reakcję emocjonalną, np. „Twoje pomysły mnie inspirują”, „Lubię Cię słuchać”.**
- **Pochwały są ważnym środkiem konstruktywnego wywierania wpływu na uczniów.**

DO UDZIELANIA POZYTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ MOŻEMY ZASTOSOWAĆ TECHNIKI:

Odwrócony model FU

- **najpierw ustosunkowanie, potem odwołanie do faktów**

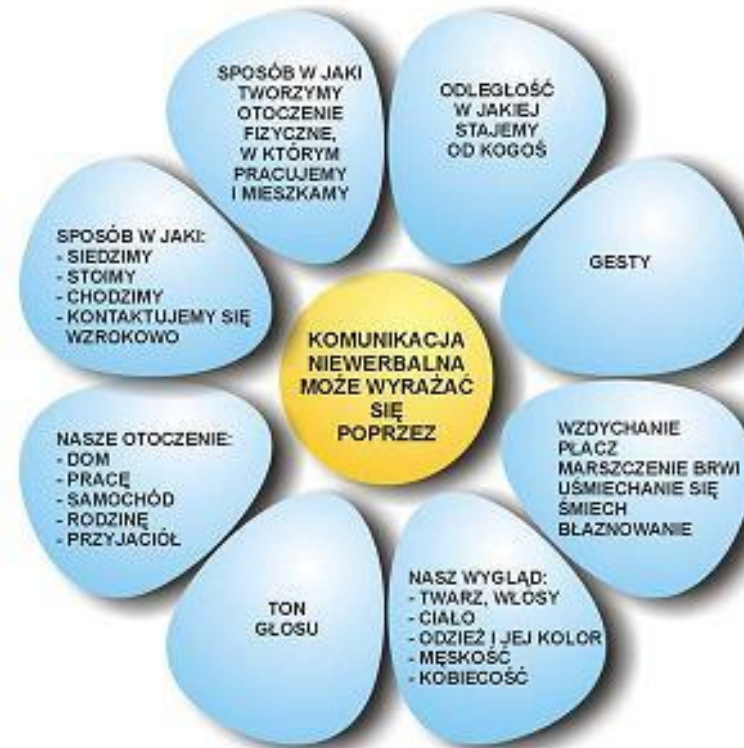
Twórcza technika +/-/?

- **+ *Plusy (zalety)* – czyli to, co uważam za wartościowe.**
- **- *Minusy (wady)* – co uważam za nietrafne, błędne.**
- **? *Interesujące* – co mnie ciekawi, co chciałbym zmienić**

REAKCJE NA POCHWAŁĘ - UZNAĆ, CZY ODRZUCIĆ?

- **Jeśli uważasz, że pochwała jest słuszna, przyjmij ją w sposób otwarty bez nadmiernej skromności.**
- **Daj sobie prawo do sukcesów i wykorzystaj pozytywną energię do działania.**

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA



STREFY DYSTANSU KOMUNIKACYJNEGO - PROKSEMIKA

Strefa intymna (15–45 cm)

- Najważniejsza, pilnie strzeżona i uważana za osobistą własność.
- Prawo wstępu do niej mają jedynie najbliższe osoby.
- Jest to strefa bliskiego kontaktu fizycznego.

Strefa osobista (46 cm–1,2 m)

- Odległość, jaka dzieli nas od ludzi podczas przyjęć i spotkań towarzyskich, w stosunku do współpracowników i osób nam znanych.
- To strefa codziennych kontaktów społecznych.

Strefa społeczna (1,2–3,6 m)

- Tę odległość zachowujemy w stosunku do nieznajomych, ludzi, których nie znamy zbyt dobrze lub nie znamy wcale, ale z różnego powodu jesteśmy zmuszeni nawiązać z nimi relację.

Strefa publiczna (powyżej 3,6 m)

- Odległość komfortowa, gdy zwracamy się do większej grupy ludzi, wystąpienia, pogadanki, rozmowy na przystanku.

- Każdy z nas ma dosyć **szczegółowo określone granice** dla poszczególnych stref.
- **Naruszenie granic** powoduje poczucie niezręczności i zagrożenia oraz budzi niechęć i opór.
- Jest to istotna **blokada komunikacyjna** uniemożliwiająca dogadanie się.
- Warto, aby **nauczyciel zwracał uwagę na to, jak odbierają go jego uczniowie.**
- Pamiętajmy, że oni też będą pracować lepiej, **jeśli zadbamy o ich dobre samopoczucie.**

O AKTYWNYM SŁUCHANIU

- **Aktywne słuchanie** ułatwia zrozumienie uczuć i przeżyć drugiego człowieka, pomaga nam dojść do porozumienia bez niejasności i niedomówień.
- Głównym założeniem aktywnego słuchania jest **dobra wola słuchającego**, który rzeczywiście chce usłyszeć i zrozumieć to, co druga osoba ma do przekazania.

Techniki aktywnego słuchania

Twój charakter jest twoim najważniejszym atutem, dlatego powinieneś nad sobą pracować przez całe życie. (...)

"Milionerzy z wyboru" Brian Tracy



10 PODSTAWOWYCH WARUNKÓW AKTYWNEGO SŁUCHANIA

**Koncentracja
uwagi na tym, co
mówi nadawca.**

**Powstrzymywanie
się od wyrażania
własnej opinii,
przerywania
komunikatu.**

**Pozycja ciała:
lekko pochylona w
stronę nadawcy.**

**Kontakt wzrokowy
utrzymywany
przez 15– 30%
rozmowy.**

**Otwartość na inny
punkt widzenia niż
swoj.**

**Używanie
zachęcających
zwrotów
podtrzymujących
rozmowę.**

**Empatia: wczucie
się w emocje i
sytuację, o jakiej
mówi nadawca.**

**Rozumienie
znaczenia mowy
ciała (zarówno
własnej, jak i
nadawcy).**

**Zgodność mowy
ciała z treścią
przekazu.**

**Szczególnie ważna
jest znajomość
własnej mimiki.**

MECHANIZMY WYWIERANIA WPŁYWU

- **Wpływamy na innych świadomie**, chcąc ich przekonać do naszych racji.
- **Może się zdarzyć, że będzie to także działanie nieświadome**, gdy nie zdajemy sobie sprawy z tego, iż nasze zachowanie wpływa na sposób myślenia, emocje czy postępowanie drugiego człowieka.
- Może to być **wpływ pozytywny**, jak i **negatywny**.
- **Manipulacja** jest formą zamierzonego i intencjonalnego wywierania wpływu na osobę lub grupę w taki sposób, by nieświadomie i z własnej woli realizowała działania zaspakajające potrzeby manipulatora.

REGUŁY WPŁYWU SPOŁECZNEGO WG ROBERTA B. CIALDINIEGO

Reguła wzajemności

- *Jeśli ty zrobiłeś dla mnie coś dobrego, to ja także zrobię coś dobrego dla ciebie.*

Reguła zaangażowania i konsekwencji

- *Jeżeli zaangażowałem się w coś, to będę kontynuował to działanie, ponieważ chcę być postrzegany jako osoba konsekwentna.*

Reguła społecznego dowodu słuszności

- *Jeżeli inni ludzie postępują w dany sposób, to oznacza to że ten sposób jest właściwy i ja również będę postępował w ten sam sposób.*

Reguła lubienia i sympatii

- *Jeżeli lubię cię, to chętniej spełnię twoją prośbę.*

Reguła autorytetu

- *Jeżeli uważam, że jesteś autorytetem, to chętniej spełnię twoją prośbę.*

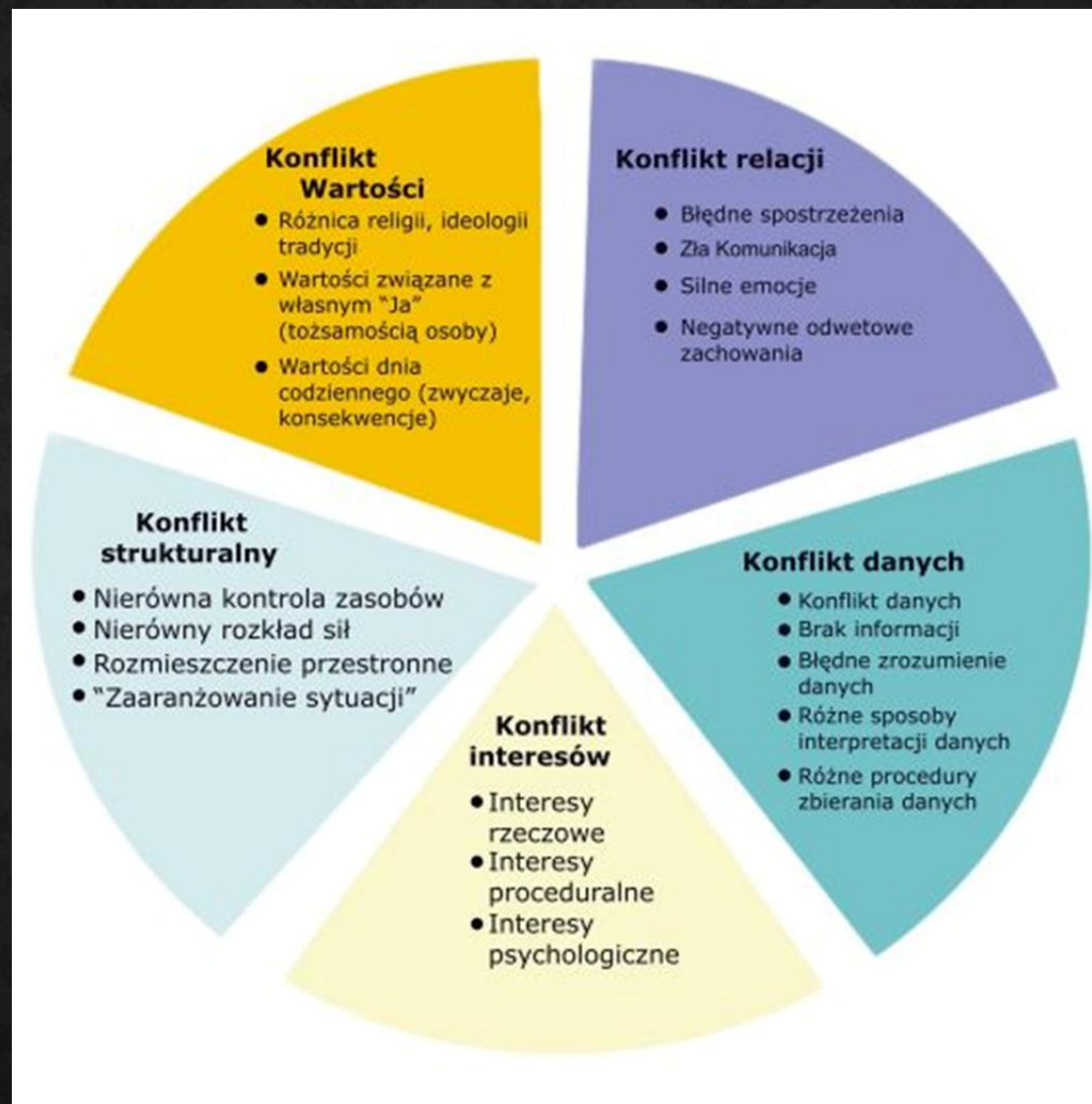
Reguła niedostępności

- *Jeżeli coś jest rzadkie lub trudno osiągalne, to pewnie jest dobre.*

KONFLIKT

***Dobre drzewo nie wyrasta w spokojnym klimacie,
im silniejsze wiatry, tym mocniejsze drzewa.***

J.W. Marriot



MODEL STYLÓW ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW THOMASA-KILMANA

ULEGANIE

- **założenie: konflikt to zło spowodowane egoizmem**
- *Lepiej oddam ci całe jabłko, żeby zachować naszą dobrą relację.*

WALKA

- **założenie: wygrana lub przegrana**
- *Wszystko albo nic.*

UNIKANIE

- **założenie: konflikt to zbędne i nikomu niepotrzebne zło**
- *Oddam Ci całe moje jabłko, tylko się nie kłóćmy.*

KOMPROMIS

- **założenie: każdy coś zyskuje, każdy coś traci**
- *Ja Ci oddam swoje pół jabłka, jeśli Ty oddasz mi swoje pół.*

WSPÓŁPRACA

- **założenie: zawsze można znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące w pełni obie strony – konsensus**
- *Znajdźmy takie rozwiązanie, dzięki któremu ja zachowam swoje jabłko w całości i Ty także.*

PROCEDURY RADZENIA SOBIE ZE SPOREM

NEGOCJACJE

- Bezpośrednie rozmowy, których celem jest osiągnięcie porozumienia, zawarcia transakcji lub rozwiązanie problemu.
- Porozumienie zostaje zawarte wówczas, gdy zostanie zaakceptowane przez wszystkie strony.

FACYLITACJE

- Są procedurą wspomagającą proces grupowy, czyli koordynację działań uczestników sporu.
- Są one prowadzone przez bezstronną osobę, której zadaniem jest sprawowanie kontroli nad procesem rozwiązywania problemu.

MEDIACJA

- Gdy negocjacje są nieskuteczne można zwrócić się do mediatora – osoby bezstronnej, której zadaniem jest pomoc stronom w znalezieniu rozwiązania.
- Strony zachowują kontrolę nad treścią końcowego porozumienia.

ARBITRAŻ

- Gdy strony nie widzą możliwości wspólnego rozwiązania problemu, mogą oddać sprawę do arbitrażu.
- Arbiter jest niezależnym ekspertem, który dokonuje analizy sytuacji spornych i proponuje własne rozwiązanie.

SĄD

- Wystąpienie na drogę sądową nie wymaga zgody drugiej strony.
- Zadaniem sędziego jest rozstrzygnięcie sporu między prawnymi interpretacjami sytuacji.

METODA 6 KROKÓW ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW GORDONA

KROK 1. – ROZPOZNAĆ KONFLIKT I GO NAZWAĆ

Przygotuj siebie, ostudź emocje. Wybierz odpowiedni moment. Powiedz, co czujesz, jakie twoje potrzeby zostały naruszone lub niezaspokojone - wykorzystaj Komunikat JA.

KROK 2. – ZROZUM DRUGĄ OSOBĘ, JEJ UCZUCIA I POTRZEBY, ABY ONA MOĞŁA ZROZUMIEĆ SIEBIE

Okaż otwartość i gotowość zrozumienia odmiennej opinii. Nie atakuj odmiennej pozycji. Pokaż, że zależy Ci na zrozumieniu drugiej strony, że uznajesz możliwość zmiany swojego zdania.

KROK 3. – WSPÓLNE POSZUKIWANIE MOŻLIWYCH ROZWIĄZAŃ

To najważniejszy etap - zapisywanie wszystkich wymyślonych rozwiązań, nawet abstrakcyjnych i nierealnych. Im więcej rozwiązań, tym lepszy efekt.

KROK 4. – KRYTYCZNA OCENA ZAPROPONOWANYCH ROZWIĄZAŃ

Rozwiązania, które przez obie strony zostaną ocenione jako nie do przyjęcia, należy skreślić, podając powody, dla których zostały odrzucone. Z listy pozostawcie 3–5 pomysłów do rozwinięcia.



KROK 5. – ZDECYDOWAĆ SIĘ NA NAJLEPSZE ROZWIĄZANIE

Z pozostałych rozwiązań postarajcie się wspólnie wybrać jedno lub tak je zmodyfikować, by spełniało potrzeby i oczekiwania obu stron. Możecie wybrać 3, a następnie z nich skomponować jedno wspólne postanowienie.



KROK 6. – WYKONAĆ POWZIĘTĄ DECYZJĘ

Ostatni punkt, to wykonanie ustalonych postanowień. Przygotujcie się do tego, że realizacja wspólnego planu może wymagać nakładów pracy. Ustalcie szczegóły wykonania, ale również zasady weryfikacji realizacji planu.

KONSTRUKTYWNE ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW D.W. JOHNSONA

KROK 1. – ZDEFINIUJ PROBLEM

Pełna definicja problemu powinna zawierać opis zachowań obu stron, ich przekonania o problemie, opis sytuacji wywołujących konflikt, obszarów niezgodności i wspólnych potrzeb.

KROK 2. – POZNAJ PRZYCZYNY

Wspólnie określcie, co najbardziej utrudnia współpracę, znajdźcie wspomniane punkty zapalne, konkretne zachowania, które są dla Was wzajemnie nie do zaakceptowania w sytuacji sporu.

KROK 3. – PRZEDSTAWCIE MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

Wskażcie, co każdy z Was musi zrobić, by zażegnać konflikt. Zastanówcie się, jakie są wspólne cele i płaszczyzny współpracy.

KROK 4. – WYBIERZCIE WSPÓLNE ROZWIĄZANIE

Zdecydujcie, które rozwiązanie będzie dobre dla obu stron. Przeanalizujcie możliwe konsekwencje każdej z propozycji.



KROK 5. – WPROWADŹCIE ROZWIĄZANIE W ŻYCIE

Zapiszcie ostateczną wersję podjętej decyzji i wprowadźcie ją w życie. Forma pisemna pozwoli przypomnieć sobie wspólną wersję porozumienia, a także ułatwi kontrolę jego wykonania.



KROK 6. – SPRAWDŹCIE CZY PROBLEM ZNIKNĄŁ

Odpowiedzcie na pytanie, po czym poznacie, że konflikt został rozwiązany. Opiszcie oczekiwania wobec waszej relacji po rozwiązaniu problemu. Jeśli nie będziecie zadowoleni, wróćcie do początku.

SPOSOBY PRZEWYCIĘŻANIA IMPASU W SYTUACJACH KONFLIKTOWYCH

podsumowanie dotychczasowego postępu

wyliczenie korzyści z osiągnięcia porozumienia

wskazanie negatywnych konsekwencji braku porozumienia

ponowne zdefiniowanie problemów spornych

nawiązanie do dobrych relacji łączących strony w przeszłości

wyliczenie korzyści z dobrych stosunków w przyszłości

zmiana miejsca rozmów

zapropionowanie mediacji

KONTRAKT

- **Kontrakt określa zasady obowiązujące wszystkich członków grupy**, jest zbiorem zasad technicznych, komunikacyjnych, a także reguluje sposoby realizacji celów grupy.
- **Kontrakt pozwala na uporządkowanie pracy grupy**, ale przede wszystkim daje jasne wskazówki co do prawidłowości zachowań członków grupy.
- Dla nauczyciela jest to ważny punkt odniesienia w trudnej sytuacji, bo dzięki punktom kontraktu **łatwo zdyskontować niepoprawne zachowania uczestników**, odnosząc się do nich na bieżąco.
- **Uczestnicy** dzięki zasadom ustalonym w kontrakcie **zyskują poczucie bezpieczeństwa i stabilności**.
- **Przejrzystość reguł** to fundament budowania wzajemnego zaufania i szacunku na drodze do konstruktywnej współpracy.

O CZYM MUSIMY PAMIĘTAĆ TWORZĄC KONTRAKT?

Kontrakt powinien być sporządzany wspólnie z zespołem.

Zasady powinny być krótkie i zwięzłe.

Kontrakt powinien być zapisany i dostępny dla każdego w każdym momencie.

Każdy członek zespołu powinien podpisać się pod sporządzonym kontraktem.

Uczniowie powinni zostać zobowiązani do przestrzegania zasad.

Rolą jako lidera zespołu jest dbanie o przestrzeganie kontraktu.

Język empatii

- jak pomagać uczniom radzić sobie ze stanami emocjonalnymi, które przeszkadzają w dobrym zachowaniu i nauce

MECHANIZM POWSTAWANIA EMOCJI



EMOCJE...

**pojawiają w
odpowiedzi na
zmiany w
otoczeniu**

**uruchamiają się
automatycznie**

**szybko wywołują
zmiany
fizjologiczne**

**ukierunkowują
uwagę i
wpływają na
sposób myślenia**

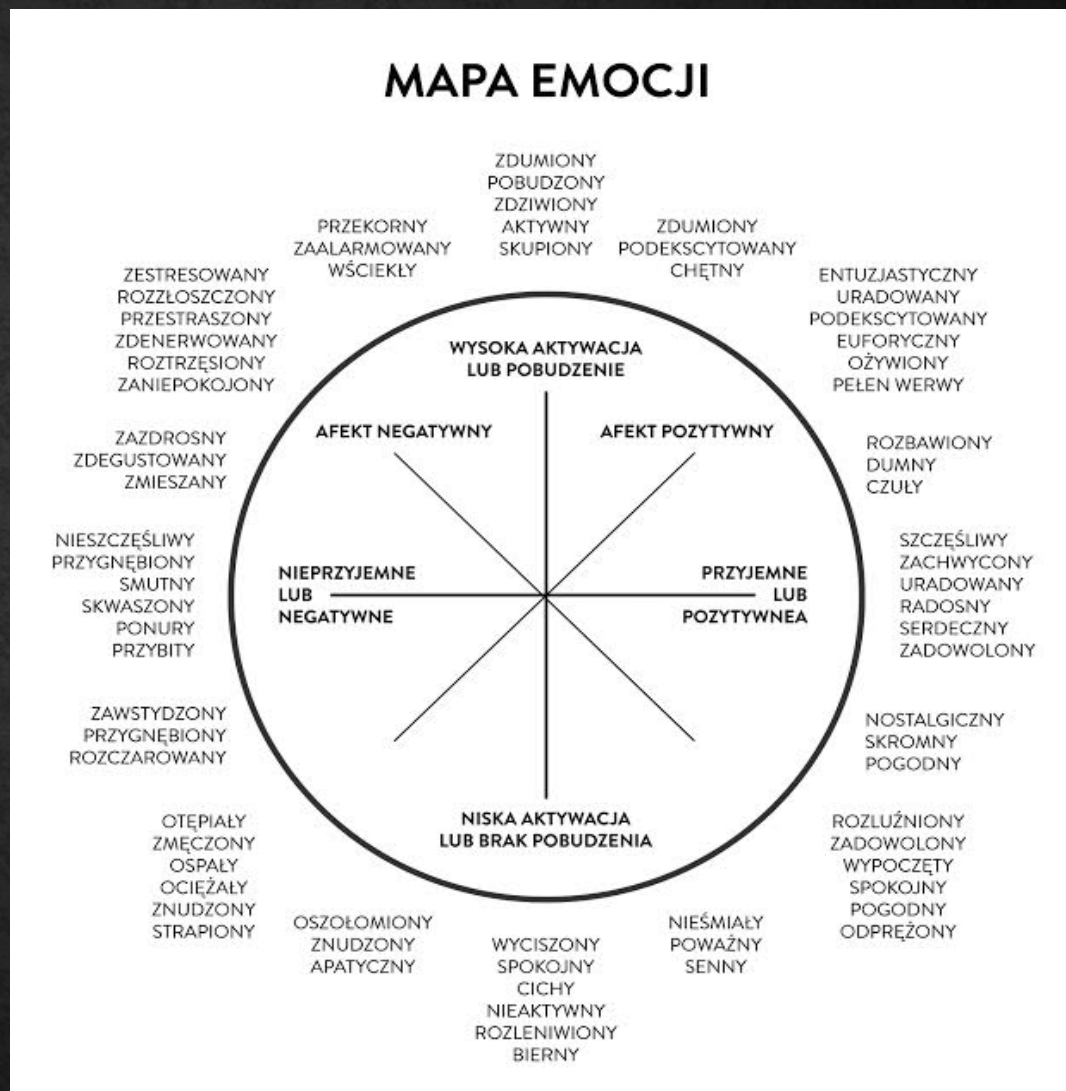
**przygotowują do
działania**

**wywołują
subiektywne
odczucia**

**szybko się
wyczerpują**

**pomagają
przetrwać i
radzić sobie w
świecie**

MAPA EMOCJI



FUNKCJE EMOCJI

indywidualne

- informują
- aktywizują zachowania
- wspierają fizjologicznie
- organizują
- koordynują

społeczne

- oddziałują na procesy unikania i dążenia do pewnych obiektów
- komunikują
- ustalają nasze relacje z innymi ludźmi
- definiują nas w sieci przyjaciół i wrogów
- pozwalają wpływać na innych

SKŁADNIKI EMOCJI

wewnętrzna
reakcja

- poruszenie, jakiego doświadczamy, gdy „rodzi” się emocja, przeżywamy uczucie,

działanie

- to, co myślimy, mówimy lub czynimy w odpowiedzi na przeżywanie
- określonego stanu emocjonalnego,

KONCEPCJA POSZERZANIA I BUDOWANIA ZASOBÓW

(BARBARA FREDRICKSON)

poszerzają repertuar naszych myśli i działań

fundament zdrowego rozwoju człowieka

podstawa odporności psychicznej

EMOCJE, A NASTROJE

	EMOCJE	NASTROJE
CZAS	sekundy do kilku minut lub godzin (w sytuacjach wyjątkowych)	od kilku godzin, tygodni, nawet do kilku miesięcy
INTENSYWNOŚĆ	INTENSYWNE – wiążą się z dużym wydatkowaniem energii i wysokim pobudzeniem	MAŁO INTENSYWNE – wiążą się z małymi wydatkami energetycznymi i niskim pobudzeniem
OBIEKT	MAJĄ – wywołane są konkretnym bodźcem, są reakcją na zdarzenia ważne z punktu widzenia interesów i celów człowieka	NIE MAJĄ – bardzo często trudno określić co jest ich przyczyną, mogą to być nie tylko zewnętrzne zdarzenia, ale także różne wewnętrzne procesy
GOTOWOŚĆ DO DZIAŁANIA	zmieniają stan gotowości	nie zmieniają stanu gotowości
TREŚĆ	bogata	uboga

***Każdy może się zdenerwować – to łatwe,
ale zdenerwować się na właściwą osobę, z właściwą
mocą,
we właściwym czasie, z właściwego powodu
i we właściwy sposób – to łatwe nie jest.***

Arystoteles

PO CO LUDZIE KONTROLUJĄ EMOCJE?

Motywacja hedonistyczna

- Celem jest uniknięcie negatywnych emocji oraz nasilenie pozytywnych emocji.
- Chcemy być mniej smutni i bardziej radośni.

Ochrona siebie

- Tłumienie lub udawanie ekspresji emocji w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa lub uzyskania wsparcia od innych

Motywacja prospołeczna

- Celem jest ochrona (regulacja) emocji innych ludzi

Zarządzanie wrażeniem

- Celem jest uniknięcie odrzucenia ze strony innych ludzi z powodu wyrażania emocji niewłaściwych w danej sytuacji

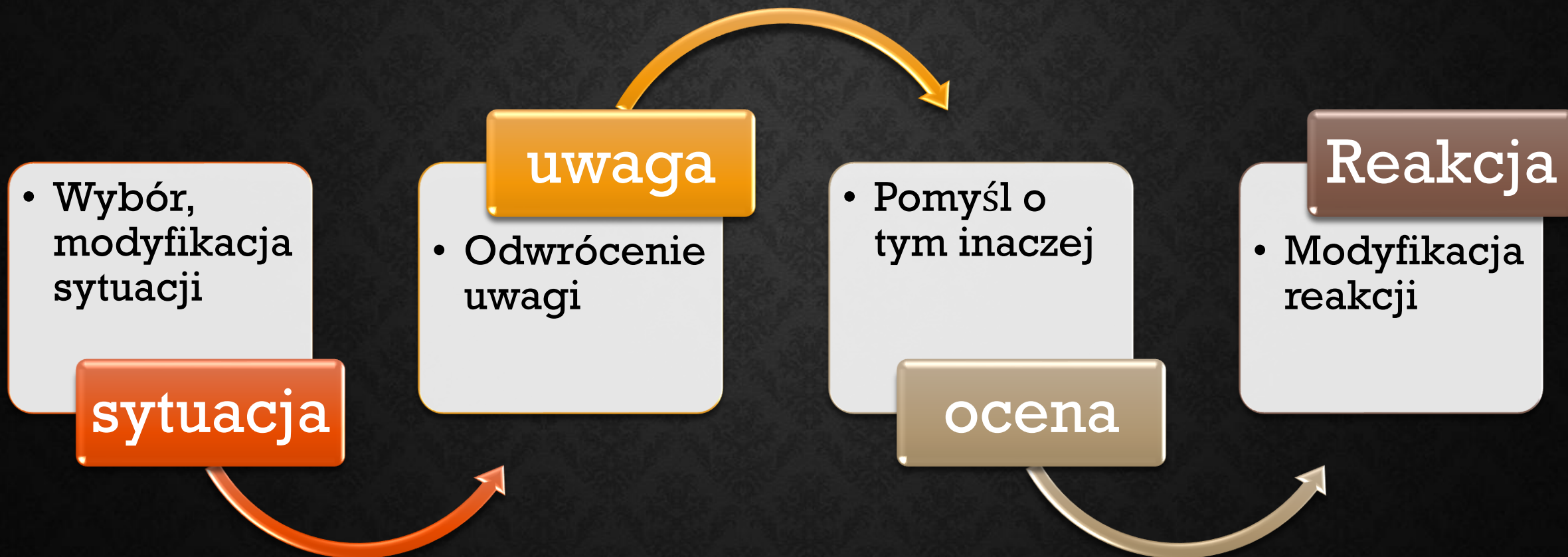
- **Czy wyrażając złość uwalniamy się od niej?**
- **Czy wyładowując agresję redukujemy przyszłą wrogość?**

SPIRALA PRZEMOCY

!



MODEL REGULACJI EMOCJI JAMESA GROSSA



PRZEKIEROWANIE UWAGI

Odwrócenie uwagi od negatywów i skierowanie jej na pozytyw (Zawsze patrz na jasną stronę życia!) lub skupienie się na bodźcach nieemocjonalnych (np. liczenie w myślach do dziesięciu).



Bardzo skuteczny sposób regulacji emocji! Uznawany za najskuteczniejszy i najmniej kosztowny!

Podtrzymywanie koncentracji na negatywnych emocjach i powracanie myślami do sytuacji, które te emocje wywołały.



Kiepski pomysł: koncentrowanie się zdarzeniach wywołujących smutek i złość nasila ich intensywność oraz wydłuża czas trwania.

PRZYPowieść...

Pewien chłopiec przyszedł do dziadka i zaczął skarżyć się na przyjaciela, który sprawił mu przykrość. Chłopiec był zły i bardzo rozżalony. Dziadek, stary Indianin, przygarnął wnuka i opowiedział mu historię.

W każdym z nas żyją dwa wilki: biały i czarny. Biały wilk jest dobry, nie szkodzi nikomu i nie obraża się na każdym kroku. Jest życzliwy, wspaniałomyślny, pełen spokoju, dobroci i współczucia. A ten drugi... czarny wilk... Najmniejszy drobiazg powoduje, że zaczyna się wściekać! Cały czas walczy ze wszystkim i wszystkimi. Jest pełen złości, fałszywej dumy i zazdrości. Często uważa się nad sobą i jest smutny. Ma żal do innych i męczy go poczucie krzywdy. Naprawdę trudno jest żyć z tymi dwoma wilkami w środku, zwłaszcza, że każdy z nich chce dominować.

Chłopiec spojrzał uważnie w oczy dziadka i zapytał: *A który wilk wygrywa?*

Stary Indianin odparł: *Ten, którego karmisz.*

POSZUKIWANIE POKARMU DLA BIAŁEGO WILKA

AKCEPTACJA

- akceptowanie tego, czego się doświadczyło, i pogodzenie się z tym

KONCENTRACJA NA PLANOWANIU

- myślenie o krokach, jakie należy podjąć, aby poradzić sobie z negatywnym wydarzeniem (trudną sytuacją)

KONCENTRACJA NA CZYMŚ POZYTYWNYM

- przeniesienie uwagi na coś pozytywnego, myślenie o czymś radosnym i przyjemnym zamiast rozmyślania o tym, co się właśnie wydarzyło

POZYTYWNE PRZEWARTOŚCIOWANIE

- nadanie pozytywnego znaczenia negatywnemu zdarzeniu, ujmując je w kategoriach rozwoju osobistego

STWARZANIE PERSPEKTYWY

- pomniejszanie znaczenia danego negatywnego wydarzenia i podkreślanie jego względności w porównaniu z innymi zdarzeniami

STRATEGIE NEGATYWNE – CZARNY WILK

OBWINIANIE SIEBIE

- przypisywanie sobie winy za to, co się wydarzyło

OBWINIANIE INNYCH

- przypisywanie innym winy za to, co nas spotkało

RUMINACJA

- ciągle myślenie o negatywnym zdarzeniu i uczuciach z nim związanych

KATASTROFIZOWANIE

- podkreślanie grozy zdarzenia i jego negatywnych konsekwencji

Emocje negatywne



zużywanie

Emocje pozytywne



budowanie

WZMACNIANIE POZYTYWNYCH EMOCJI

BIAŁY WILK

**Okazywanie
przez
zachowanie**

**Wyrażanie
pozytywnych
emocji poprzez
zachowania
niewerbalne
(skakanie z
radości...)**

**Pozytywne
umysłowe
podróże w czasie**

**Przywoływanie
przyjemnych
wspomnień lub
wyobrażanie
sobie
przyszłych
pozytywnych
zdarzeń**

Kapitalizacja

**Dzielenie się
emocjami,
informowanie
innych o
pozytywnych
wydarzeniach i
świątowanie
tych wydarzeń**

**Rozkoszowanie
się chwilą**

**Celowe
nakierowywanie
uwagi na
przyjemne
doświadczenia
będące naszym
udziałem w
danym
momencie**

OSŁABIANIE POZYTYWNYCH EMOCJI CZARNY WILK

Nieuważność

Sklonność myślenia o rzeczach, które nie mają związku z pozytywnym wydarzeniem lub mają na nie szkodliwy wpływ (zamartwianie się...).

Hamowanie ekspresji emocjonalnej

Tłumienie ekspresji pozytywnych emocji.

Szukanie negatywów

Skupianie uwagi na negatywnych elementach pozytywnej sytuacji („szukanie dziury w całym”).

Negatywne umysłowe podróże w czasie

Oddawanie się negatywnym wspomnieniom, przewidywanie negatywnych konsekwencji pozytywnych zdarzeń w przyszłości.

JAK POMÓC DZIECIOM WYRAŻAĆ WSZYSTKIE STANY EMOCJONALNE W SPOSÓB AKCEPTOWANY?

Umiejętności rozeznawania własnych stanów emocjonalnych dzieci uczą się w toku życia.

Droga osiągania dojrzałości emocjonalnej jest długa i wymaga cierpliwości.

Nauczyciel, służąc jako lustro dla przeżyć ucznia, określając je jak w lustrzanym odbiciu, bez wypaczeń, może wspierać ten proces.

Bardzo ważne jest, abyśmy posiadali umiejętność uspokajania dzieci, łagodzenia bólu, wyrażania trosk dla ich zmartwień, pokazywania uczniom, jak można wyrażać gwałtowne uczucia bez wyrządzania szkody innym.

SPOSOBY POMOCNE W TRUDNYCH SYTUACJACH:

**zapisywanie
zmartwień, wtedy,
gdy dziecko coś
niepokoi,**

**czytanie
odpowiednich bajek
(np.
przypominających
problem dziecka),**

**pisanie na kartce
przez dziecko uczuć,
które przeżywa,**

rysowanie,

**udzielanie informacji
potwierdzających
normalność przeżyć
ucznia,
powszechność,**

**wysłuchanie dziecka i
wyrażenie
zrozumienia dla jego
problemu i uczuć,
które przeżywa**

Jak pomóc dziecku, by radziło sobie z
uczuciami, które przeszkadzają w
dobrym zachowaniu i nauce?

1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

 dobre słuchanie wymaga poświęcenia na rozmowę dostatecznej ilości czasu, bez poganiania i pośpiechu,

 dobre słuchanie wymaga utrzymania kontaktu wzrokowego, skupienia na dziecku całej naszej uwagi, słuchania „całym sobą”,

 dobre słuchanie nie zakłada, że wiemy i tak, co dana osoba chce nam powiedzieć,

 dobremu słuchaniu pomaga zadawanie pytań wyjaśniających i powtarzanie własnymi słowami tego, jak zrozumiało się wypowiedź (parafrazowanie),

 dobre słuchanie zakłada, oznacza powściągliwość w rozmowie, brak przesadnych reakcji emocjonalnych

2. OKREŚL UCZUCIA DZIECKA

Uczucia, których doświadczają uczniowie nie znikną, gdy się im powie: „Nieładnie się gniewać”, lub kiedy nauczyciele będą próbowali przekonać ich, że „Nie ma żadnego powodu, aby tak się czuć”.

Silne uczucia nie znikną, kiedy się je zlekceważy.

Staną się mniej intensywne tylko wtedy, gdy słuchacz zaakceptuje je ze współczuciem i zrozumieniem. Gdy nauczyciel okazuje, że rozumie, co uczeń przeżywa – buduje ciepły, osobisty klimat między sobą i dzieckiem.

3. POTWIERDŹ, ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

Gdy pozwalamy uczniowi wyrażać uczucia i myśli, może on lepiej zrozumieć samego siebie, to, co się z nim w tej chwili dzieje oraz własną sytuację.

Wystarczy uważnie słuchać, potwierdzać, że rozumiemy, co dziecko przeżywa krótkimi:
mmm, rozumiem, ach...
Pomagamy w ten sposób uczniowi skoncentrować się na problemie i samodzielnie szukać rozwiązania.

4. ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Zamiast wyliczania argumentów i podawania logicznych wyjaśnień wyraż pragnienia dzieci poprzez fantazję.

Fantazjowanie pomaga dziecku poradzić sobie z napięciem, daje poczucie bliskości i zrozumienia.

5. ZAAKCEPTUJ UCZUCIA, NAWET JEŚLI ZACHOWANIE UCZNIA JEST NIE DO ZAAKCEPTOWANIA

Zaakceptowanie uczuć dziecka nie oznacza przyzwolenia na zachowania, które wyrządzają krzywdę jemu samemu, drugiej osobie lub prowadzi do niszczenia sprzętów.

Wszystkie stany emocjonalne, niezależnie od ich treści, mają być przyjęte, a osoby je przeżywające, szanowane.

Należy wskazać dziecku inną drogę okazania uczuć.

Bądź sobą i szukaj własnej drogi. Poznaj siebie, zanim zechcesz poznać dzieci. Zдай sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim zaczniesz wykreślać dzieciom prawa i obowiązki. Przede wszystkim to ty jesteś dzieckiem, które musisz poznać, wychować i wykształcić.

J. Korczak

ZAUWAŻANIE TEGO, CO DOBRE

– jak budować współpracę
z uczniami oraz wspierać ich w stawaniu
się odpowiedzialnymi osobami

DLACZEGO, MIMO WIELU WYSIŁKÓW, UCZNIOWIE NAS NIE SŁUCHAJĄ?

**Pytania
zaczynające się
od słowa:
dlaczego?**

**Prośby i
„błagania”**

**Jeżeli... –
wtedy...;
niefinalizowanie
zapowiedzi**

**Robienie
wyrzutów**

**Ignorowanie
niestosownego
zachowania
dziecka**

**Traktowanie
dziecka „jak
powietrze”**

**Wyzwiska i
zniewagi**

**Obwinianie i
oskarżanie**

Groźby i kary

Co warto robić – pięć „przykazań” dla nauczycieli

*Dziecko narzuca się naszej uwadze, gdy przeszkadza i
mąci; te tylko momenty dostrzegamy i pamiętamy. Nie
widzimy, gdy spokojne, poważne, skupione.*

J. Korczak

PO PIERWSZE – SKUPIĆ SIĘ NA TYM, CO DOBRE

Dodawanie odwagi, zachęcanie

Zauważanie i mówienie o właściwych zachowaniach

Mówienie uczniom o własnych uczuciach

PO DRUGIE – MÓWIĆ UCZNIOM O SWOICH POTRZEBACH

Kiedy prowadzę lekcję – potrzebuję waszej uwagi.

Jeśli mamy pojechać na wycieczkę – potrzebuję waszej pomocy przy jej zorganizowaniu.

Czuję się dzisiaj źle i bardzo zależy mi, byście zachowywali się wyjątkowo cicho.

Mówiąc o swoich potrzebach nauczyciel pokazuje uczniom, że też jest człowiekiem. Kiedy nauczyciele mówią uczniom o swoich odczuciach i potrzebach, uczniowie czują się traktowani poważnie.

PO TRZECIE – KIEDY OCZEKUJECIE OKREŚLONEGO ZACHOWANIA: MÓWIĆ JASNO

Należy mówić konkretnie oraz pozytywnie: *Uważaj na stopień, Idź po chodniku, Zależy mi, żebyście w muzeum zachowali milczenie*, zamiast: *Nie upadnij! Nie wybiegaj na ulicę! W muzeum nie gadajcie!*

W ten sposób mówimy uczniom, co mają robić i jak organizować swoje zachowanie. Jest to dla nich cenna wskazówka.

PO CZWARTE – KIEDY UCZNIOWIE POSTĘPUJĄ WEDŁUG DAWNYCH NAWYKÓW – WYRAŹCIE SWOJE UCZUCIA I POWIEDZCIE O OCZEKIWANIACH

Fakty

- to, co słyszysz, widzisz, wiesz *"Nadal słyszę rozmowy."*

Uczucia

- jakie wywołuje w tobie określone zachowanie z uzasadnieniem dlaczego (realny skutek) *"Złości mnie to, ponieważ rozpraszam się i nie mogę sprawnie przekazać tematu lekcji."*

Oczekiwania

- określasz, jakie zachowanie chciałbyś/abyś widzieć *„Oczekuję, że przerwiecie rozmowy i będziecie słuchać tego, co mówię."*

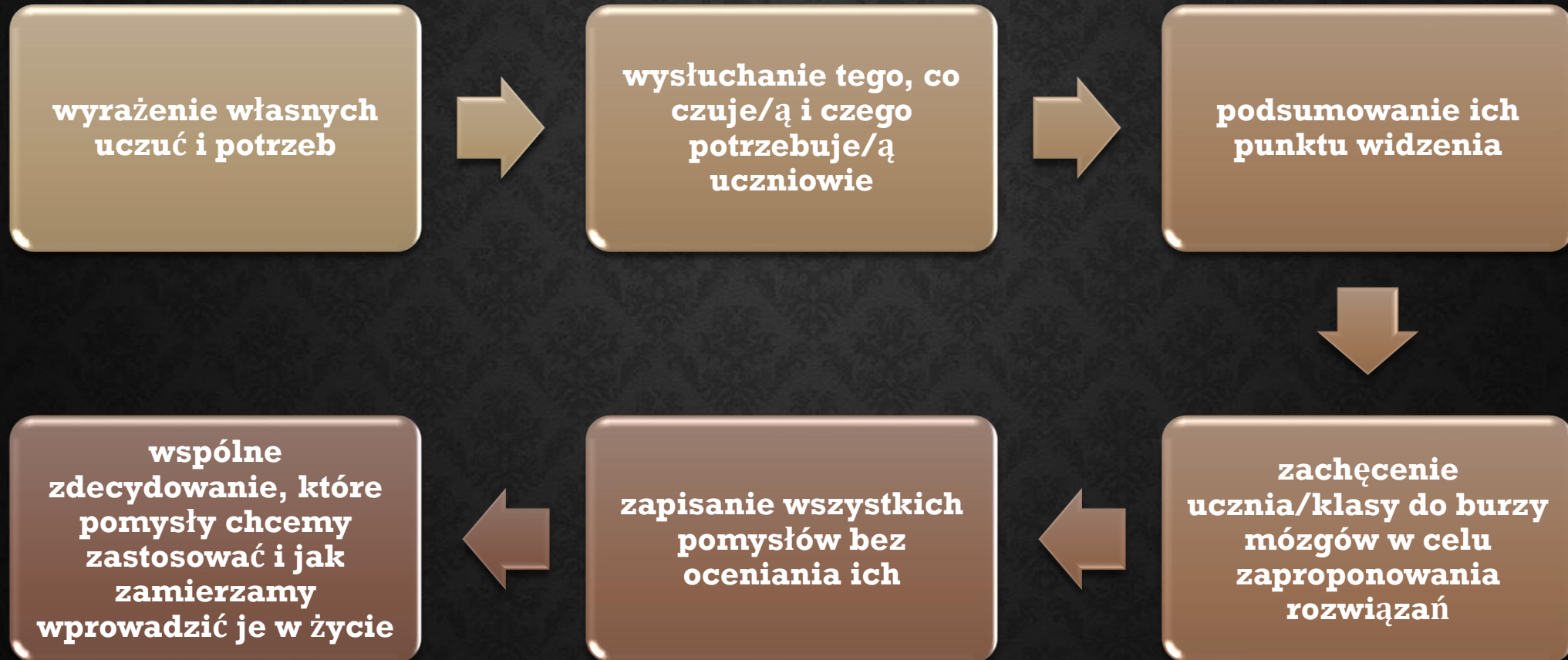
PO PIĄTE – PROBLEMY I KONFLIKTY TRAKTUJCIE JAKO OKAZJĘ DO ZMIANY I POGŁĘBIENIA RELACJI

Jeśli uczniowie nie odpowiadają na nasz apel, co oczywiście się zdarza, mimo naszych starań – oznacza to, że... mamy problem.

Właściwą strategią jest wtedy rozwiązanie sytuacji problemowej/konfliktowej.

Kiedy nauczyciele i uczniowie wspólnie zajmują się problemami i szukają rozwiązań, to dzieci i młodzież mają większy zapał do podjęcia się tego zadania.

ETAPY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMU/ KONFLIKTU W KLASIE:



PAMIĘTAJ:

- Nie ma „jedynie słusznych” rozwiązań, gdy w grę wchodzi zaspokajanie potrzeb! Zarówno Twoje jak i uczniów są tak samo ważne!
- Dobre rozwiązanie sytuacji problemowej /konfliktowej to takie, które zaspokaja potrzeby wszystkich.

GDY NIC NIE POMAGA

– jak chronić uczniów i siebie przed
niewłaściwymi
zachowaniami

CZY KARY MOGĄ ZMIENIĆ CZŁOWIEKA?

Wszystko, co osiągnięte tresurą, naciskiem, przemocą jest nietrwałe, niepewne, zawodne.

Kary mogą więc być „sposobem na kontrolowanie niewłaściwych zachowań, ale same w sobie nie nauczają pożądanych postaw, ani nawet nie zmniejszą pragnienia, by zachowywać się niewłaściwie”.

Nie jesteśmy w stanie zmienić drugiego człowieka. Możemy natomiast ograniczyć stopień narażenia siebie i innych na niewłaściwe zachowania.

CO ZAMIAST KARANIA?

Warto pamiętać, że **zarówno karanie jak i chronienie uczniów przed konsekwencjami ich czynów pozbawia ich motywacji do zmiany postępowania.**

Tylko takie wychowanie, w którym **obok szacunku i akceptacji jest miejsce na granice, a obok ciepła – na konsekwencje własnych decyzji**, może kształtować silne wewnętrznie osoby, potrafiące kierować własnym życiem.

Zadaniem nauczyciela będzie więc czasami wyznaczanie granic – kiedy kładziemy kres niewłaściwemu zachowaniu uczniów, a czasami pomaganie w ich odkrywaniu poprzez pokazywanie skutków.

PAMIĘTAJ:

- Doświadczenie konsekwencji daje uczniom możliwość zastanowienia się nad sobą, swoimi decyzjami i wyborami. Uczy ich brania odpowiedzialności za własne zachowanie.

RODZAJE KONSEKWENCJI

naturalne

- następują bez ingerencji wychowawczej, wynikają naturalnie z danego wydarzenia lub sytuacji

logiczne

- są wyznaczane przez dorosłego
- treściowo są związane z niewłaściwym zachowaniem i są jego logicznym następstwem

nałożone

- po konsekwencje nałożone sięgamy wówczas, gdy dwa pierwsze rodzaje konsekwencji okazały się niewystarczające
- do konsekwencji nałożonych należą: cofnięcie przywileju, wykonanie określonej pracy lub nałożenie pewnych ograniczeń

PODSTAWOWE WARUNKI SKUTECZNOŚCI KONSEKWENCJI:

zapowiedziane – co wymaga przemyślenia i wyboru konsekwencji możliwych do wykonania oraz pozwala w momencie czynu uniknąć kierowania się emocjami;

nie odroczone w czasie – egzekwowane, kiedy uczeń już zapomniał o całym zdarzeniu, mogą być potraktowane jako „czepianie się”;

adekwatne do przewinienia oraz w miarę możliwości nawiązujące do złamanej przez dziecko zasady;

dotkliwe, ale nie upokarzające – by motywowały do zmiany zachowania

A JEŚLI KONSEKWENCJE NIE WYSTARCZĄ? NAUCZYCIEL MOŻE...

**zawrzeć z uczniem
pisemną umowę-
kontrakt**

**zwrócić się po
pomoc do pedagoga
lub psychologa w
szkole lub poradni
psychologiczno-
pedagogicznej i
wspólnie z nimi
opracować plan
pomocy uczniowi**

**podjąć rozmowę
interwencyjną z
ucznem**

**podjąć interwencję
profilaktyczną we
współpracy z
rodzicami**

JAK POSTĘPOWAĆ, GDY W SZKOLE ŁAMANE JEST PRAWO

- Nauczyciele mają obowiązek powiadomienia odpowiednich instytucji zawsze, gdy doszło do złamania prawa.
- W odniesieniu do uczniów, którzy naruszyli prawo po ukończeniu 17 lat, mają zastosowanie przepisy ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – kodeks postępowania karnego.
- W każdym przypadku popełnienia czynu karalnego przez ucznia, który nie ukończył 17 lat, należy zawiadomić policję lub sąd rodzinny, a w przypadku popełnienia przestępstwa przez ucznia, który ukończył 17 rok życia – prokuratora lub policję (art. 4 Upn i art. 304 Kpk)

SZKOŁA BEZ RYWALIZACJI

– jak wspierać uczniów w budowaniu
prawidłowych relacji

CO NAUCZYCIELE, WYCHOWAWCY MOGĄ ZROBIĆ, ABY RELACJE MIĘDZY DZIEĆMI BYŁY BARDZIEJ PRAWIDŁOWE – TWORZYĆ WSPÓLNOTE

**Pomóż dzieciom
radzić sobie z lękiem o
własne znaczenie**

- Pamiętaj, że każde dziecko chce być **WYJĄTKOWE, AKCEPTOWANE JAKO ONO.**

**Zniechęcaj do
rywalizacji**

- Na świecie istnieje wystarczająco dużo rywalizacji – nie ma powodu, by to wzmacniać w szkole.

**Ciesz się z
różnorodności w
Twojej klasie**

- Docenij niepowtarzalność każdego ucznia.

Traktuj każde dziecko jako odrębną istotę, a nie w relacji do innych

- **Nie wpadnij w pułapkę porównywania uczniów i wzmacniania tych różnic między nimi.**

Stwarzaj jednakowe możliwości

- **Nie odsuwaj żadnego dziecka od pewnych dziedzin działalności.**

Reaguj na każde dziecko indywidualnie

- **Pamiętaj: traktowanie uczniów jako RÓWNYCH SOBIE NAWZAJEM nie oznacza traktowania ICH WSZYSTKICH TAK SAMO!**

***Tworzenia klimatu szkoły nie da się osiągnąć
przez zarządzenia w stylu autorytarnym,
lecz poprzez działania zespołowe. Dlatego w
szkole należy tworzyć, a nie nią zarządzać.***

H. Wenzel