

Młodzież 2.0- Relacje.Odporność.Reakcja. / SCENARIUSZ WARSZTATU NR 2

Hejt, wykluczenie, konflikt

Jak reagować skutecznie, a nie tylko „gasić pożar”

Grupa odbiorców

Nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, psychologowie szkolni oraz inni pracownicy szkoły mający bezpośredni kontakt z młodzieżą.

Czas realizacji

90 minut

Obszar tematyczny

Rozpoznawanie przemocy rówieśniczej, cyberprzemocy, cichego wykluczenia i konfliktów w klasie oraz rozwijanie skutecznych sposobów reagowania nauczyciela.

Warsztat koncentruje się na tym, jak odróżnić konflikt od przemocy, jak reagować bez eskalacji, jak nie przerzucać odpowiedzialności na osobę pokrzywdzoną oraz jak pracować nie tylko z osobą stosującą przemoc i osobą doświadczającą przemocy, ale także z grupą świadków.

Scenariusz wpisuje się w szersze założenia programu: relacje, odporność, reakcja i dobrostan. Dlatego oprócz samego zatrzymania przemocy uwzględnia również wpływ hejtu, wykluczenia i przewlekłego napięcia na zdrowie psychiczne, sen, jedzenie, koncentrację, energię, ruch i ogólne funkcjonowanie ucznia.

Powiązanie z celami projektu Młodzież 2.0- Relacje.Odporność.Reakcja.

- zwiększenie skuteczności reagowania na przemoc, hejt i cyberprzemoc,
- poprawa bezpieczeństwa psychicznego uczniów,
- rozwijanie kompetencji wychowawczych nauczycieli,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu,
- wzmacnianie odpowiedzialności całej społeczności klasowej,
- budowanie kultury reagowania i wzajemnego wsparcia,
- wspieranie dobrostanu uczniów poprzez zauważanie wpływu relacji, stresu, snu, odżywiania, ruchu i higieny cyfrowej na codzienne funkcjonowanie młodzieży.

Cel główny

Zwiększenie kompetencji nauczycieli w zakresie rozpoznawania i skutecznego reagowania na przemoc rówieśniczą, cyberprzemoc, wykluczenie i konflikty w grupie klasowej, z uwzględnieniem psychologicznych mechanizmów przemocy, roli świadków oraz wpływu przemocy na dobrostan ucznia.

Cele szczegółowe

Po zakończeniu warsztatu uczestnik:

- odróżnia konflikt od przemocy,
- rozpoznaje różne formy przemocy rówieśniczej, w tym przemoc bezpośrednią, relacyjną i cyfrową,
- potrafi zauważyć ciche i trudne do uchwycenia formy wykluczenia,
- rozumie, że „brak krzyku” nie oznacza braku przemocy,
- zna podstawowe zasady pierwszej reakcji nauczyciela,
- potrafi zabezpieczyć osobę pokrzywdzoną bez robienia z niej centrum publicznego spektaklu,

- unika komunikatów obwiniających i minimalizujących doświadczenie ucznia,
- rozumie rolę świadków w podtrzymywaniu albo zatrzymywaniu przemocy,
- wie, jak prowadzić rozmowę z osobą stosującą przemoc bez etykietowania jej jako „złej osoby”, ale z jasnym nazwaniem zachowania,
- potrafi zaplanować działania wobec całej klasy, a nie tylko wobec dwóch najbardziej widocznych osób,
- zauważa, że przemoc i przewlekły stres mogą wpływać na sen, jedzenie, koncentrację, energię i aktywność ucznia,
- zna granice działań wychowawczych i wie, kiedy konieczne jest uruchomienie procedur szkolnych lub innych form pomocy.

Zakładane rezultaty

- uczestnicy szybciej rozpoznają przemoc, cyberprzemoc i wykluczenie,
- reagują w sposób bardziej uporządkowany i mniej impulsywny,
- ograniczają ryzyko wtórnego krzywdzenia ucznia,
- skuteczniej angażują świadków w zatrzymywanie przemocy,
- poprawiają poczucie bezpieczeństwa w klasie,
- wzmacniają kulturę odpowiedzialności i reagowania,
- lepiej rozumieją, że bezpieczeństwo relacyjne i cyfrowe jest elementem dobrostanu ucznia.

Kompetencje rozwijane podczas warsztatu

- reagowanie interwencyjne,
- komunikacja wspierająca,
- rozwiązywanie konfliktów,
- analiza sytuacji bez pochopnych ocen,
- empatia i uważność na perspektywę osoby pokrzywdzonej,
- podejmowanie decyzji w sytuacjach trudnych,
- współpraca zespołowa i współpraca ze specjalistami,
- odpowiedzialność wychowawcza,
- profilaktyka przemocy i wspieranie bezpiecznego klimatu klasy.

Metody pracy

- analiza przypadków,
- miniwykład,
- praca w grupach,
- scenki sytuacyjne,
- dyskusja moderowana,
- mapa problemu,
- ćwiczenia decyzyjne,
- karta refleksji.

Materiały

- flipchart,
- markery,
- karty sytuacyjne,
- arkusze A3,
- karta pracy „Konflikt czy przemoc?”,
- karta „Pierwsze 10 minut reakcji nauczyciela”,
- karta „Trzy perspektywy: osoba pokrzywdzona, osoba stosująca przemoc, świadkowie”,
- karta „Sygnały wpływu przemocy na dobrostan ucznia”.



Przebieg warsztatu

I. Otwarcie warsztatu

10 minut

Prowadzący zapisuje na tablicy trzy słowa: KONFLIKT, PRZEMOC, WYKLUCZENIE.

Uczestnicy odpowiadają:

- czym różnią się te sytuacje?
- dlaczego pomylenie konfliktu z przemocą może prowadzić do złej reakcji?
- dlaczego wykluczenie bywa trudniejsze do zauważenia niż otwarta agresja?

Prowadzący podsumowuje: w konflikcie strony mają zwykle porównywalną możliwość działania, nawet jeśli emocje są silne. W przemocy występuje przewaga, powtarzalność albo sytuacja, w której jedna osoba nie jest w stanie skutecznie się obronić. Wykluczenie bywa formą przemocy, ponieważ odbiera uczniowi poczucie przynależności i bezpieczeństwa, nawet jeśli nie towarzyszy mu krzyk ani bezpośrednie wyzwiska.

Najważniejszy komunikat otwierający: celem nauczyciela nie jest tylko „uspokojenie klasy”. Celem jest zatrzymanie krzywdy, zabezpieczenie ucznia i praca z mechanizmem, który doprowadził do sytuacji.

II. Miniwykład - Przemoc nie zawsze jest głośna

12 minut

Prowadzący omawia różne formy przemocy i podkreśla, że szkoła często widzi jedynie wierzchołek sytuacji. To, co wygląda jak pojedynczy komentarz, może być fragmentem dłuższego procesu.

1. Przemoc bezpośrednia

- wyśmiewanie,
- obrażanie,
- grożenie,
- zastraszanie,
- przemoc fizyczna,
- publiczne poniżanie.

2. Przemoc relacyjna

- wykluczanie z grupy,
- rozsiewanie plotek,
- ignorowanie,
- nastawianie innych przeciwko danej osobie,
- odbieranie uczniowi miejsca w grupie,
- robienie z jednej osoby klasowego żartu.

3. Przemoc cyfrowa

- obraźliwe komentarze,
- publikowanie treści bez zgody,
- przerabianie zdjęć,
- ośmieszanie na grupach i komunikatorach,
- podszywanie się pod kogoś,
- udostępnianie prywatnych materiałów,
- nakręcanie innych do ataku.

4. Ciche wykluczenie

- konsekwentne pomijanie,
- brak miejsca w grupie,
- niewybijanie do zespołów,
- udawanie, że osoba „nie istnieje”,
- milcząca zgoda klasy na czyjąś samotność.

Prowadzący mówi: brak krzyku nie oznacza braku przemocy. Czasem przemoc wygląda jak cisza wokół jednej osoby.

5. Wpływ przemocy na dobrostan ucznia

Przemoc i wykluczenie mogą wpływać nie tylko na emocje, ale także na codzienne funkcjonowanie ucznia. Nauczyciel może zauważyć:

- spadek koncentracji,
- unikanie szkoły lub konkretnych lekcji,
- senność i chroniczne zmęczenie,
- rezygnację z aktywności, które wcześniej były ważne,
- zmianę sposobu jedzenia w szkole: pomijanie posiłków, jedzenie w ukryciu, brak apetytu albo sięganie głównie po energetyki i szybkie przekąski,
- wyraźne napięcie po korzystaniu z telefonu.

Prowadzący podkreśla: rozmowa o jedzeniu, śnie i energii nie może być komentarzem do wyglądu, wagi ani sylwetki. To ma być pytanie o funkcjonowanie i dobrostan, nie ocena ciała ucznia.

III. Ćwiczenie - „Konflikt czy przemoc?”

15 minut

Grupy otrzymują sytuacje i analizują je pod kątem przewagi, powtarzalności, możliwości obrony oraz wpływu na bezpieczeństwo ucznia.

Sytuacja 1

Dwie uczennice pokłóciły się o wspólny projekt. Obie wzajemnie podnoszą głos, zarzucają sobie brak zaangażowania i odmawiają dalszej współpracy.

Sytuacja 2

Grupa od kilku tygodni nie pozwala jednemu uczniowi siadać z nimi na przerwach. Kiedy próbuje dołączyć, słyszy: „Idź sobie, nie pasujesz tutaj”.

Sytuacja 3

Dwóch uczniów wzajemnie obraża się podczas gry. Obaj odpowiadają agresją, obaj prowokują i obaj zgłaszają, że „ten drugi zaczął”.

Sytuacja 4

Uczeń jest regularnie ośmieszany na klasowej grupie internetowej. Nie odpowiada. Kilka osób tworzy memy, większość reaguje emotikonami, a część klasy tylko obserwuje.

Sytuacja 5

Uczennica od miesiąca je obiady sama, nie chce pracować w parach i wyraźnie spina się, gdy nauczyciel prosi o dobranie się w grupy. Nikt jej wprost nie obraża, ale zawsze zostaje ostatnia.

Zadanie dla grup:

- Czy to konflikt, przemoc, wykluczenie czy sytuacja wymagająca dalszej obserwacji?
- Co decyduje o tej ocenie?
- Czy występuje przewaga jednej ze stron?
- Czy sytuacja się powtarza?
- Czy osoba ma realną możliwość obrony?
- Jak reagują świadkowie?
- Jaka powinna być pierwsza reakcja nauczyciela?

Prowadzący podsumowuje: nie każda kłótnia jest przemocą, ale nie każdą przemoc można nazwać konfliktem. Jeśli pomylimy te zjawiska, możemy zmusić osobę pokrzywdzoną do „dogadania się” z kimś, kto systematycznie ją krzywdzi.

IV. Miniwykład praktyczny - Pierwsze 10 minut reakcji nauczyciela**12 minut**

Prowadzący przedstawia model pierwszej reakcji. To nie jest pełna procedura rozwiązywania problemu, ale uporządkowany początek działania.

1. ZATRZYMAJ

Przerwij zachowanie, jeśli trwa. Komunikat ma być krótki i jasny.

Przykład: „Stop. Takie zachowanie przekracza granice i nie jest akceptowane”.

2. ZABEZPIECZ

Sprawdź, czy osoba pokrzywdzona jest bezpieczna i nie musi natychmiast wracać do tej samej sytuacji społecznej.

Przykład: „Chcę teraz sprawdzić, czy jesteś bezpieczny. Nie będziemy omawiać tego przy całej klasie”.

3. ROZDZIEL

Nie prowadź pierwszej rozmowy ze wszystkimi naraz. W silnych emocjach wspólna rozmowa często zamienia się w przedstawienie dla grupy.

4. USTAL FAKTY

Rozmawiaj oddzielnie. Oddzielaj obserwacje od interpretacji. Nie zaczynaj od osądzania, ale też nie neutralizuj przemocy zdaniem: „pewnie każdy trochę zawinił”.

5. ZABEZPIECZ DOWODY, JEŚLI TO ONLINE

Jeśli sytuacja dotyczy cyberprzemocy, nie ograniczaj się do polecenia „usuńcie to”. Najpierw zadбай o informacje: screeny, linki, nazwy profili, daty, opis kontekstu. Postępuj zgodnie z procedurami szkoły.

6. URUCHOM DALSZE DZIAŁANIE

W zależności od sytuacji włącz wychowawcę, pedagoga, psychologa, dyrekcję, rodziców lub opiekunów oraz procedury szkolne. Jeśli zagrożone jest zdrowie lub bezpieczeństwo ucznia, reakcja musi być natychmiastowa.

7. WRÓĆ DO SPRAWY

Jedna rozmowa nie oznacza, że problem został rozwiązany. W przemocy rówieśniczej kluczowe jest sprawdzenie, czy sytuacja nie wraca w innej formie.

V. Ćwiczenie - „Reakcja, która pomaga albo szkodzi”

12 minut

Uczestnicy analizują komunikaty nauczyciela i sprawdzają, co mogą usłyszeć: osoba pokrzywdzona, osoba stosująca przemoc oraz świadkowie.

Komunikaty do analizy:

- „Przecież oni tylko żartowali”.
- „Musisz nauczyć się bardziej bronić”.
- „Nie zwracaj na nich uwagi”.
- „Dogadajcie się między sobą”.
- „Po co w ogóle wchodziłeś na tę grupę?”.
- „Nie róbmy z tego afery”.
- „Może po prostu jesteś zbyt wrażliwy”.

Grupa odpowiada:

- Jak może to odebrać osoba pokrzywdzona?
- Co słyszy osoba stosująca przemoc?
- Co słyszą świadkowie?
- Jak można powiedzieć to inaczej?

Przykłady komunikatów wspierających:

- „Widzę, że ta sytuacja przekroczyła granicę. Musimy ją wyjaśnić i zadbać o bezpieczeństwo”.
- „To, że coś miało być żartem, nie oznacza, że nie mogło zranić”.
- „Nie będziemy omawiać tego przy całej klasie. Najpierw ustalimy fakty”.
- „Nie zgadzam się na upokarzanie innych osób”.
- „Jeśli to dzieje się w internecie, zabezpieczymy dowody i sprawdzimy dalsze kroki”.

Prowadzący podkreśla: neutralność dorosłego nie może oznaczać obojętności wobec krzywdy. W sytuacji przemocy komunikat musi być spokojny, ale jednoznaczny.

VI. Ćwiczenie - „Trzy perspektywy”

12 minut

Każda grupa analizuje jedną sytuację przemocy lub wykluczenia z trzech perspektyw.

Osoba doświadczająca przemocy

- Czego teraz najbardziej potrzebuje?
- Co może zwiększyć jej poczucie bezpieczeństwa?
- Jak nie narazić jej na dodatkowy wstyd?
- Czy widoczne są skutki w dobrostanie: senność, brak apetytu, izolacja, spadek koncentracji, napięcie?

Osoba stosująca przemoc

- Jak zatrzymać zachowanie bez etykietowania całej osoby?
- Jak nazwać odpowiedzialność za konkretne działania?
- Jakie konsekwencje są potrzebne?
- Jak sprawdzić, co podtrzymuje zachowanie: potrzeba statusu, presja grupy, brak empatii, odreagowanie własnego napięcia?

Świadkowie

- Dlaczego pozostają bierni?

- Czego się boją?
- Jak można wzmacniać postawy sojusznicze?
- Jak uczyć reagowania bez robienia z ucznia „konfidenta”?

Prowadzący podkreśla: jeśli problem dotyczy klasy, praca nie może ograniczyć się do rozmowy z dwiema osobami. Trzeba pracować z normą grupową, bo to grupa często daje przemocy paliwo albo pomaga ją zatrzymać.

VII. Ćwiczenie - „Cichy uczeń”

8 minut

Przypadek: uczennica nie jest obrażana ani wyśmiewana. Nikt jej nie atakuje wprost. Jednocześnie od kilku miesięcy nie jest zapraszana do wspólnych aktywności, nikt nie chce z nią pracować w parze, na przerwach przebywa sama, a ostatnio przestała jeść obiady w stołówce, bo „nie ma z kim usiąść”.

Pytania:

- Czy nauczyciel powinien reagować?
- Jak można działać bez publicznego wskazywania uczennicy?
- Jak rozmawiać z uczennicą, żeby nie pogłębić jej wstydu?
- Jak pracować z klasą nad normami bez organizowania publicznego „procesu”?
- Czego nie robić?

Prowadzący dopowiada: wykluczenie może wpływać również na ciało i codzienne nawyki. Jeśli uczeń rezygnuje z jedzenia w szkole, odpoczynku, aktywności lub zaczyna unikać miejsc wspólnych, warto sprawdzić nie tylko „czy ktoś go obraża”, ale także czy czuje się bezpiecznie w grupie.

VIII. Mapa reakcji

5 minut

Uczestnicy uzupełniają schemat działania:

1. Zatrzymuję...

2. Zabezpieczam...

3. Sprawdzam fakty...

4. Rozmawiam oddzielnie z...

5. Informuję...

6. Wracam do sytuacji po...

Prowadzący zwraca uwagę na znaczenie powrotu do sprawy po kilku dniach. Przemoc rówieśnicza często zmienia formę, jeśli dorośli reagują tylko na widoczny incydent.

IX. Podsumowanie

4 minuty

Każdy uczestnik kończy zdanie:

„Jedna rzecz, którą zmienię w swoim reagowaniu na konflikty, hejt lub wykluczenie, to...”

Prowadzący podsumowuje: skuteczna reakcja szkoły nie polega wyłącznie na zatrzymaniu konkretnego zachowania. Jej celem jest przywrócenie poczucia bezpieczeństwa, ograniczenie ryzyka powtórzenia sytuacji i pokazanie klasie, że krzywda nie jest normą, a milczenie nie jest neutralne.

Karta pracy dla nauczyciela

Konflikt czy przemoc?

Co się wydarzyło?

Czy sytuacja się powtarza?

Czy występuje przewaga jednej ze stron?

Czy osoba ma możliwość skutecznie się obronić?

Czy pojawia się wykluczenie, ośmieszanie, presja grupy albo cyberprzemoc?

Jak reagują świadkowie?

Czy są sygnały wpływu na dobrostan ucznia: sen, jedzenie, koncentracja, energia, aktywność, napięcie?

Jakie działanie podejmę jako pierwsze?

Kogo powinienem zaangażować?

Jak sprawdzę sytuację ponownie?

Pierwsze 10 minut reakcji

- ZATRZYMAJ - przerwij zachowanie, jeśli trwa.
- ZABEZPIECZ - sprawdź bezpieczeństwo osoby pokrzywdzonej.
- ROZDZIEL - nie prowadź pierwszej rozmowy ze wszystkimi naraz.
- USTAL - zbierz informacje bez pochopnych ocen.
- ZABEZPIECZ DOWODY - jeśli sytuacja dotyczy internetu, zadaj o screeny, linki, nazwy profili i daty zgodnie z procedurami placówki.
- DZIAŁAJ - uruchom odpowiednie osoby i procedury.
- WRÓĆ - sprawdź po kilku dniach, czy problem nie wrócił w innej formie.

Komunikaty, które warto mieć pod ręką

1. „Stop. Takie zachowanie przekracza granice”.
2. „Nie będziemy robić z tego publicznego przedstawienia. Najpierw ustalimy fakty”.
3. „To, że ktoś mówi, że żartował, nie oznacza, że nikt nie został zraniony”.
4. „Nie zgadzam się na upokarzanie innych osób”.
5. „Chcę sprawdzić, czy jesteś bezpieczny”.
6. „Jeśli to dzieje się w internecie, zabezpieczymy dowody”.
7. „Nie zostawimy cię z tym samego”.

Studium przypadku

„To tylko klasowa grupa”

Wychowawca otrzymuje informację, że na grupie klasowej od kilku tygodni publikowane są przerobione zdjęcia jednego z uczniów. Kilka osób je tworzy. Większość klasy reaguje emotikonami. Kilka osób niczego nie publikuje, ale regularnie obserwuje sytuację. Uczeń, którego dotyczą zdjęcia, mówi: „Niech pani nic nie robi, bo będzie jeszcze gorzej”.

Dodatkowo nauczyciele zauważają, że uczeń częściej opuszcza pierwsze lekcje, przestał jeść z innymi na przerwach i kilka razy zasnął na lekcji. Wcześniej był aktywny i chętnie pracował w grupach.

Zadanie dla uczestników:

- Jak zareagować na prośbę ucznia, żeby „nic nie robić”?
- Jak zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa?
- Jak zabezpieczyć informacje dotyczące cyberprzemocy?
- Jak pracować z osobami stosującymi przemoc?
- Jaką rolę mają świadkowie?
- Czy wystarczy usunąć treści?
- Jak zaplanować dalszą pracę z klasą?
- Jak sprawdzić, czy sytuacja wpływa na dobrostan ucznia: sen, jedzenie, energię, koncentrację i gotowość do przychodzenia do szkoły?

Ewaluacja

Uczestnicy oceniają w skali 1-5:

- Potrafię odróżnić konflikt od przemocy.
- Rozpoznaję ciche formy wykluczenia.
- Wiem, jak zareagować w pierwszych minutach.
- Potrafię prowadzić rozmowę bez obwiniania osoby pokrzywdzonej.
- Rozumiem rolę świadków.
- Wiem, kiedy konieczne jest uruchomienie dalszych procedur.
- Rozumiem, że przemoc i przewlekły stres mogą wpływać na sen, jedzenie, koncentrację, energię i zachowania ucznia.

Zadanie wdrożeniowe

W ciągu najbliższych dwóch tygodni uczestnik obserwuje jedną klasę pod kątem relacji rówieśniczych i dobrostanu uczniów.

Zwraca uwagę na:

- kto często zostaje sam,
- kto jest regularnie pomijany,
- kto decyduje o przynależności do grupy,
- jak klasa reaguje na żarty kosztem innych,
- czy uczniowie czują, że mogą zgłosić problem,
- czy widać sygnały przeciążenia: senność, brak energii, problemy z koncentracją, rezygnację z aktywności, pomijanie jedzenia w szkole, nadmierne pobudzenie lub wycofanie.

Następnie odpowiada na pytanie:

„Co mogę zrobić, aby zwiększyć poczucie bezpieczeństwa w tej klasie, zanim pojawi się poważny incydent?”

Wskazówki dla prowadzącego

- Nie etykietuj uczniów jako „ofiara” i „sprawca” jako trwałych cech osoby. Mów o osobie doświadczającej przemocy oraz osobie stosującej przemoc.
- Nie prowadź mediacji pomiędzy uczniami, jeśli występuje wyraźna nierównowaga sił.
- Nie zmuszaj osoby pokrzywdzonej do publicznej konfrontacji ani do natychmiastowego „pogodzenia się”.
- Nie ograniczaj działań wyłącznie do kary. Konieczna jest również praca nad zmianą zachowania, bezpieczeństwem grupy i postawą świadków.
- Jeśli sytuacja spełnia przesłanki uruchomienia szkolnych procedur, postępuj zgodnie z nimi.
- W przypadku cyberprzemocy pamiętaj o zabezpieczeniu informacji dotyczących zdarzenia zgodnie z obowiązującymi procedurami placówki.
- Zwracaj uwagę, że przemoc może wpływać na zdrowie i codzienne funkcjonowanie ucznia. Pytanie o sen, jedzenie, ruch i energię ma służyć wsparciu, a nie komentowaniu wyglądu lub wagi.
- Podkreślaj, że zdrowe odżywianie, sen, ruch i odpoczynek są elementami odporności psychicznej, ale nie mogą być używane do zawstydzania ucznia ani sprowadzania jego problemu do prostego „zaczynij zdrowiej żyć”.

Powiązanie z rezultatami projektu „Młodzież 2.0- Relacje.Odporność.Reakcja.”

- zwiększenie skuteczności reagowania nauczycieli na przemoc rówieśniczą, cyberprzemoc i wykluczenie,
- poprawa poczucia bezpieczeństwa młodzieży,
- rozwijanie kompetencji nauczycieli w zakresie wczesnego rozpoznawania problemów w relacjach,
- zwiększenie odpowiedzialności społeczności szkolnej za reagowanie na krzywdę,
- ograniczanie biernej postawy świadków,
- wzmacnianie kultury dialogu, szacunku i odpowiedzialności,
- wspieranie dobrostanu uczniów poprzez uwzględnienie wpływu relacji, przemocy, stresu, snu, odżywiania, ruchu i higieny cyfrowej na funkcjonowanie młodzieży.

Miejsce na notatki prowadzącego
