

MATERIAŁY

W RAMCH KURSU PT.

Po pierwsze RELACJE

opracowane w projekcie

Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu

Projekt *Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu* korzysta z dofinansowania o wartości 86 735,70 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG.

Celem Projektu jest opracowanie i uaktualnienie oferty kształcenia na różnych poziomach edukacji (z wyłączeniem VET) poprzez stworzenie programu szkolenia dla nauczycieli, scenariuszy rozmów/zajęć, zapewnienie modułu wspierającego i stworzenie publikacji podsumowującej projekt, a w konsekwencji przyczynienie się do zmniejszenia różnic społecznych (również w obrębie EOG).

MODUŁ III: Konflikty rówieśnicze, prowadzenie spotkań z rodzicami i rozmów indywidualnych (z tzw. „trudnym rodzicem”)

Sesja 1 Wprowadzenie do tematu konfliktów rówieśniczych

Czym są konflikty?

Definicja wg PWN to przedłużająca się niezgoda między stronami lub różnica między wartościami, postawami itp., której nie sposób usunąć.¹

Konflikt jest często rozumiany jako zjawisko posiadające jedynie negatywne aspekty, przynoszące niszczące efekty. Nie można jednak zapominać, że konflikt przeprowadzony w odpowiedni sposób może mieć aspekt pozytywny. Konflikt rozwiązany w sposób konstruktywny może np. umożliwić lepsze poznanie siebie, prowadzić do poprawy tożsamości osoby, powoduje lepszą integrację grupy, uczy zachowań asertywnych, motywuje do podejmowania niezbędnych zmian czy też szukania nowych metod zapobiegania konfliktom.

Konflikt bywa dla nas informacją o konieczności dokonania zmiany.

Konflikt podkreśla różnorodność i dążenie do akceptowania różnic między ludźmi.

Ćwiczenie 1

Uczestnicy zastanawiają się i piszą odpowiedzi na pytanie:

Co w innych ludziach bardzo cię drażni, irytuje, denerwuje, czego nie możesz znieść?

Refleksja

Dlaczego te cechy nas irytują, drażnią?

Czy widzimy w tym zestawieniu również swoje własne cechy?

Podsumowanie ćwiczenia – wyjaśnienie zasady lustra – ludzie odbijają i pokazują nam nasze niechciane i wyparte cechy, które z jakiś przyczyn są zepchnięte do naszej podświadomości. Im silniejsze wyparcie, tym bardziej jesteśmy skłonni zauważać i krytykować w innych pewne zachowania.²

¹<https://sjp.pwn.pl/sjp/konflikt;2564275.html>

² <http://www.nowapsychologia.com/o-co-chodzi-w-teorii-lustra/>

Ćwiczenie 2

Uczestnicy rozpoznają swój styl rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Test Thomasa Kilmana – „Twój styl rozwiązywania konfliktów”³

Omówienie podstawowych strategii rozwiązywania konfliktów:

Walka (rywalizacja) – kiedy uważamy swoje cele za najważniejsze i twardo walczymy, aby wymóc na drugiej stronie jak największe ustępstwa.

Dostosowanie się (uległość) – kiedy uznajemy za najważniejsze jest porozumienie w miłej atmosferze i jesteśmy gotowi zrezygnować nawet ze znacznej części swoich celów, aby osiągnąć porozumienie.

Kompromis – kiedy ustępujemy częściowo licząc na to, że druga strona zrobi to samo i w ten sposób spotkamy się „gdzieś pośrodku”.

Unikanie konfliktu – kiedy nie dostrzegamy lub próbujemy nie dostrzegać konfliktu licząc, że z czasem wszystko się jakoś samo rozwiąże.

Współpraca – kiedy obie strony uznają swoje interesy za równie ważne i wspólnie próbują znaleźć takie rozwiązanie problemu, które uwzględni interesy obu stron i umożliwi dalszą współpracę.

Sesja 2 Źródła konfliktów i sposoby reagowania na konflikt

Baza wiedzy

Sposoby reagowania na sytuacje konfliktowe są ściśle powiązane z modelem porozumiewania się jakiego doświadczamy w najbliższym otoczeniu, w rodzinie. Konflikty są naturalną częścią procesu komunikowania się szczególnie w sytuacji, gdzie osoby przedstawiają inny punkt widzenia danej sytuacji.

Wzorce porozumiewania się w rodzinie

Nastawienie dialogowe

W rodzinie rozmawiamy na kontrowersyjne tematy np. polityczne, religijne.

Kiedy w rodzinie o czymś się mówi, rodzice często pytają mnie o opinię.

Mogę powiedzieć rodzicom niemal wszystko.

Często rozmawiamy w domu o naszych odczuciach i emocjach.

Prowadzimy z rodzicami długie, swobodne rozmowy o wszystkim i o niczym.

Często poruszamy temat planów i nadziei na przyszłość.

Nastawienie konformistyczne

W moim domu rodzice mają decydujący głos.

Rodzice czasem się irytują, kiedy mam inne zdanie niż oni.

Jeśli moi rodzice czegoś nie aprobują, nie chcą o tym słyszeć.

Kiedy jestem w domu, powinienem się stosować do zasad rodziców.

Rodzice często mówią coś w rodzaju – jak dorośniesz to zrozumiesz.

³ <https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2018/09/Test-Thomasa-Klimanna.pdf>

Często słyszę od rodziców – powinieneś uznać nasze argumenty, zamiast nas irytować.⁴

Różnica między konfliktem destruktywnym a konstruktywnym

Konflikt destrukcyjny to sytuacja, która przynosi negatywne skutki dla uczestniczących w nich osób, może eskalować napięcie i wymykać się spod kontroli.

Konflikt konstruktywny to sytuacja, w której dominują elementy korzystne dla uczestniczących w nich osób, może zmniejszać napięcie i prowadzić do konstruktywnych rozwiązań.

Sama różnica zdań nie jest konfliktem.⁵

#maszmocnahejt

Projekt Ogarnij hejt w szkole

„Trzech na czterech uczniów spotkało się z jakąś formą cyberprzemocy. Jeden na trzech nigdy o niej nikomu nie powiedział. Te liczby pokazują, że mamy do czynienia ze zjawiskiem na ogromną skalę. Zjawiskiem, które w wielu szkołach ciągle stanowi tabu. Projekt "Ogarnij hejt" powstał w związku z potrzebą podniesienia świadomości w zakresie bezpieczeństwa w Internecie. Świadomości nie tylko uczniów, ale także, a raczej przede wszystkim, nauczycieli i rodziców. Projekt polega na przeprowadzeniu zajęć na temat cyberprzemocy dla uczniów, rodziców i nauczycieli.”⁶

Ćwiczenie 1

Dyskusja uczestników:

Co powoduje sytuacje konfliktowe wśród uczniów?

Celem ćwiczenia jest pokazanie, że sytuacje konfliktowe są nieustannie obecne w życiu uczniów, natomiast kluczowe jest uczenie konstruktywnych sposobów rozwiązywania tych sytuacji.

Przykładowe odpowiedzi:

- wyróżnianie się na tle grupy,
- poczucie inności,
- nadmierny egocentryzm,
- niski status społeczny,
- nadmierna rywalizacja,
- wzajemna wrogość,
- nawyki wyniesione z domu,
- uczniowie wchodzący w rolę kozła ofiarnego, błazna, outsidera.

Ćwiczenie 2

Jak konflikty w świecie wirtualnym przenikają do świata realnego?

Dyskusja uczestników na temat mowy nienawiści – skąd się bierze, jak na nią odpowiadać, jak zapobiegać?

⁴ E. Janigová, Z. Ferenčíková, Rodzinne wzorce komunikacji w rodzinach pełnych, „Komunikacja w rodzinie” SGGW 2016

⁵ M. Cywińska, Konflikty destruktywne – trudno rozwiązywalne w perspektywie wychowania do wartości, Studia Edukacyjne Nr 52/2019 UAM Poznań 2016

⁶ <https://instytutlema.pl/ogarnijhejt/>

Ćwiczenie 3

Dyskusja uczestników:

Jaka jest rola nauczyciela w sytuacjach konfliktowych wśród dzieci?

Podsumowanie

Interwencja osób dorosłych w szkole powinna być rozumiana przez uczniów jako troska i pomoc, a nie jako akt wrogości. Zadaniem nauczyciela jest słuchanie co mówi uczeń, aby zrozumieć, co on przeżywa.

Sposoby reagowania nauczycieli na sytuacje konfliktowe uczniów:

- towarzyszenie dzieciom,
- podejmowanie dialogu z dzieckiem,
- podjęcie próby dotarcia do źródła konfliktu,
- proponowanie dziecku sposobów rozwiązania konfliktu,
- rozmowa z psychologiem.

Ćwiczenie 4

Uczestnicy rozmawiają w grupach trzyosobowych:

W jakich sytuacjach konfliktowych pracujemy indywidualnie z dzieckiem, w jakich sytuacjach pracujemy z grupą?

Podkreślenie znaczenia empatii, zapobiegania negatywnym skutkom sytuacji konfliktowych oraz roli profilaktyki i wzmacniania więzi grupowych.

Sesja 3 Porozumiewanie się bez przemocy

Baza wiedzy

Wprowadzenie do koncepcji „Porozumienia bez przemocy”

Podkreślenie roli języka, a szczególnie sposobu formułowania za pośrednictwem słów swoich myśli, uczuć, emocji, obserwacji, próśb i potrzeb.

Celem jest życzliwa skuteczna i niesprawiająca innym bólu komunikacja. Opiera się ona na szacunku swoich potrzeb i swojego rozmówcy, zakłada możliwość porozumiewania się w trudnych sytuacjach.

Komunikaty blokujące empatię, czyli język szakala: krytykowanie, ocenianie, porównywanie, diagnozowanie, interpretowanie, używanie wyrażenia sugerujących brak odpowiedzialności.

Komunikaty wyzwalające empatię, czyli język żyrafy: obserwowanie bez oceniania, rozpoznawanie i wyrażanie uczuć, wiązanie uczuć z potrzebami, formułowanie próśb.⁷

Model porozumienia bez przemocy

4 elementy:

⁷ M.B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Czarna Owca 2020

1. Spostrzeżenie – na początku staramy się zobaczyć co właściwie dzieje się w danej sytuacji. Trudność polega na tym, żeby potrafić sformułować spostrzeżenie bez osądu krytyki czy oceny. Wyłącznie stwierdzić co robi dana osoba, której działanie podoba nam się lub nie podoba.
2. Mówimy co czujemy wobec takiego postępowania, które spostrzegamy: czy emocją tą będzie lęk, złość, smutek, radość, irytacja.
3. Określamy swoje własne potrzeby związane z uczuciami emocjami, które przed chwilą nazwaliśmy i zdefiniowaliśmy.
4. Wyrazamy konkretną prośbę skierowaną do tej osoby. Nazywamy konkretne, dostrzeżone przez nas działania, które wpływają na nasze samopoczucie. Mówimy jak się czujemy w obliczu tego, co spostrzeżliśmy.⁸

Ćwiczenie 1

Uczestnicy pracują w parach, układają zdania w języku żyrafy.

Formułowanie przykładowych komunikatów wyzwających empatię wg wzoru:

„Kiedy widzę/słyszę... to czuję się..., bo chcę..., a zatem czy zechciałbyś/zechciałybyś...?”

Podsumowanie i napisanie komunikatów na flipcharcie.

Wspólne tworzenie zdań wg wzoru jako przykładowych wypowiedzi w sytuacjach trudnych dla nauczyciela podczas pracy z uczniami.

Ćwiczenie 2

Praca indywidualna uczestników:

Pomyśl o swoich relacjach z innymi ludźmi w przeszłości oraz obecnych (znajomi, rodzina, przyjaciele) i napisz co lubisz ze strony innych, co jest dla Ciebie miłe i przyjemne oraz czego nie lubisz ze strony innych ludzi, co jest dla Ciebie niemiłe i nieprzyjemne.

Podsumowanie ćwiczenia – generowanie pomysłów w jaki sposób uczyć dzieci umiejętności dostrzegania przekraczania granic u siebie i u innych. Podkreślenie roli empatii, czym ona jest i w jaki sposób może być kształtowana.

Sesja 4 Umiejętność regulacji emocji

Baza wiedzy

Action learning to proces edukacyjny, podczas którego uczestnik analizuje własne zachowania w celu ich poprawy. Action learning jest metodą pracy zespołowej służącą rozwiązywaniu problemów, rozwijaniu kompetencji oraz wprowadzaniu innowacji. Metoda ta stanowi narzędzie otwartego dialogu i pracy zespołowej, rozwija zespoły w kierunku ciągłego doskonalenia się i uczenia, jest wykorzystywana do transferu wiedzy, wartości i doświadczeń osób, które pracują ze sobą w oparciu o tę metodę.⁹

Wybrani uczestnicy przedstawiają konkretne sytuacje, w których potrzebna była umiejętność regulacji emocji swoich lub ucznia np. kiedy tracę panowanie nad sobą i mam ochotę krzyknąć lub dziecko nie potrafi uspokoić się, zapanować nad swoimi emocjami.

Przebieg każdej z sesji:

⁸ M.B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Czarna Owca 2020

⁹ I. Kazimierska, I. Lachowicz, L. Piotrowska, Metoda action learning. ORE

1. Podzielenie się swoim realnym doświadczeniem regulacji emocji konkretnego dziecka – 10 minut.
2. Pozostali uczestnicy zadają pytania, aktywnie słuchają, inicjują pomysły pomagające wypracować nowe rozwiązanie takiej sytuacji – 15 minut.
3. Podsumowanie sesji - wybór przyjętego rozwiązania, udzielanie informacji zwrotnych – 5 minut.

Sesja 5 Mediacje rówieśnicze

Baza wiedzy

Omówienie na czym polegają mediacje, a w szczególności mediacje rówieśnicze. Mediacje te są prowadzone przez samych uczniów przy obecności dorosłego, który ma kompetencje mediatora konfliktów rówieśniczych. Stronami mediacji są uczniowie. Mediacje te umożliwiają przeanalizowanie całej sytuacji konfliktowej, spojrzenie na nią z różnych perspektyw. Mediator zachowuje bezstronność i gwarantuje równorzędność.

Korzyści płynące z zastosowania mediacji w szkole:

- młodzi ludzie rozwijają umiejętność wyrażania własnych potrzeb, mediacje wspierają uczniów z radzeniem sobie z emocjami, stresem, a także uczą szacunku do innych, do odmienności,
- przygotowanie do dorosłości, nauka rozwiązywania różnorodnych problemów,
- zdobyte w mediacji umiejętności rozwiązywania konfliktu przenikają do domu, a potem do innych środowisk, co znacznie poprawia komfort życia,
- opanowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów pozwala rozwiązywać je już w początkowej fazie,
- mediacje w szkole uniemożliwiają przypięcie ofierze etykiety sprawcy lub ofiary, uczeń wraca do klasy jako równoprawny partner koleżanek i kolegów oraz dostaje nową szansę,
- mediacje rówieśnicze prowadzone są przez uczniów przy obecności patrona, zażegnanie konfliktu w takiej formie pozwala na trwałe pokonać spór, odbudować relacje, zacieśnić więzi między uczniami.¹⁰

Korzyści z zastosowania mediacji w szkole:

- rozwijanie umiejętności wyrażania własnych potrzeb,
- uczenie jak rozwiązywać różne problemy,
- unikanie etykietek sprawcy i ofiary,
- uczenie radzenia sobie z emocjami, stresem, szacunku do innych, do odmienności.

Ćwiczenie 1

Uczestnicy omawiają zastosowanie mediacji rówieśniczej na przykładzie konkretnej sytuacji konfliktowej w klasie.

Analiza sytuacji konfliktowej

Kamila jest nową uczennicą w klasie piątej. Dziewczynce bardzo zależy na akceptacji klasy, jednak uczniowie znają się dłużej i funkcjonują w starych grupach, niewiele przejmując się nową osobą. Czasami zdarzają się nieprzyjemne sytuacje np. grupa dziewcząt denerwuje się, że "nowa" stoi obok nich, a one nie mogą porozmawiać o swoich sekretach. Uczniów irytowało też, że dziewczynka często wg nich fantazjowała. Kilka

¹⁰ <https://mediator.org.pl/o-mediacji/mediacje-rowniesnicze/>

dziewcząt dokuczają jej i kazało wracać do dawnej szkoły. Pewnego dnia w klasie doszło do kradzieży pieniędzy, o którą została posądzona nowa uczennica. Uczniowie zaczęli się skarżyć, że Kamila często pożyczała drobne pieniądze i ich nie oddawała. Podobno zdarzało się jej pożyczać również od młodszych koleżanek i kolegów. Dziewczynka nie przyznawała się do winy. Uważała, że klasa się na nią uwzięła i jest niesłusznie posądzana.

Sesja 6 Umiejętności chroniące w sytuacjach konfliktowych

Baza wiedzy

Przedstawienie umiejętności chroniących w sytuacjach konfliktowych:

- jasne i otwarte prezentowanie własnego stanowiska, koncentrowanie się na sprawach najważniejszych i odróżnianie ich od rzeczy nieistotnych dla całości sprawy
- uznawanie prawa strony przeciwnej do własnego zdania; traktowanie innych oraz ich poglądów poważnie i z szacunkiem, nawet wtedy, gdy wiedza i kompetencje drugiej strony są znacząco mniejsze od naszych
- dobre poznanie stanowiska drugiej strony – uważne słuchanie, empatia, zrozumienie odmiennego punktu widzenia; klaryfikowanie, precyzowanie, parafrazowanie w celu zrozumienia drugiej osoby – takie działanie tworzy zaufanie, zmniejsza dystans oraz jest wyrażeniem chęci porozumienia
- szukanie i sugerowanie w rozmowie rozwiązań kompromisowych, które uwzględnią potrzeby i cele obydwu stron, czyli gotowość do ustępstwa tam, gdzie jest to możliwe.¹¹

Aby dzieci skutecznie potrafiły odnaleźć się w sytuacjach konfliktowych, warto nauczyć je podstawowych mechanizmów.

Najważniejsze z nich to:

- podejmowanie dialogu – w przypadku, gdy dziecko ma do czynienia z napastliwymi kolegami i niewybrednymi komentarzami, dobrym rozwiązaniem jest racjonalna i kulturalna wypowiedź, mająca na celu zatrzymanie eskalacji konfliktu i doprowadzenie do pojednania.
- panowanie nad emocjami – w sytuacjach stresowych każdy człowiek, w tym również dziecko, działa odruchowo w oparciu o wyuczone reakcje emocjonalne, takie jak złość, krzyk albo uciekanie; w przypadku trwającego konfliktu mogą one dodatkowo potęgować reakcje ze strony rówieśników i przekładać się bezpośrednio na przebieg zdarzenia; warto by dziecko już od najmłodszych lat uczyło się panowania nad emocjami i potrafiło zareagować adekwatnie do sytuacji
- proszenie o pomoc – w momencie, gdy kłótnia między dziećmi lub nastolatkami została zaogniona i realnym jest zagrożenie zdrowia lub nawet życia, dziecko jak najszybciej powinno zgłosić sytuację nauczycielowi bądź innemu dorosłemu.¹²

Uczestnicy rozmawiają w parach:

Jakie umiejętności chroniące w sytuacjach konfliktowych uważam w mojej pracy za najważniejsze?

Ćwiczenie 2

Uczestnicy podejmują się refleksji na temat odczuwania, nazywania i regulacji swoich emocji, na przykładzie narastania emocji złości.

Wulkan gniewu

¹¹ <https://www.katarzynapluska.pl/konflikt-czym-jest-jak-sobie-z-nim-radzic/>

¹² <https://psychologiadziecka.org/dziecko-w-przebiegu-konfliktow-rowiesniczych/>

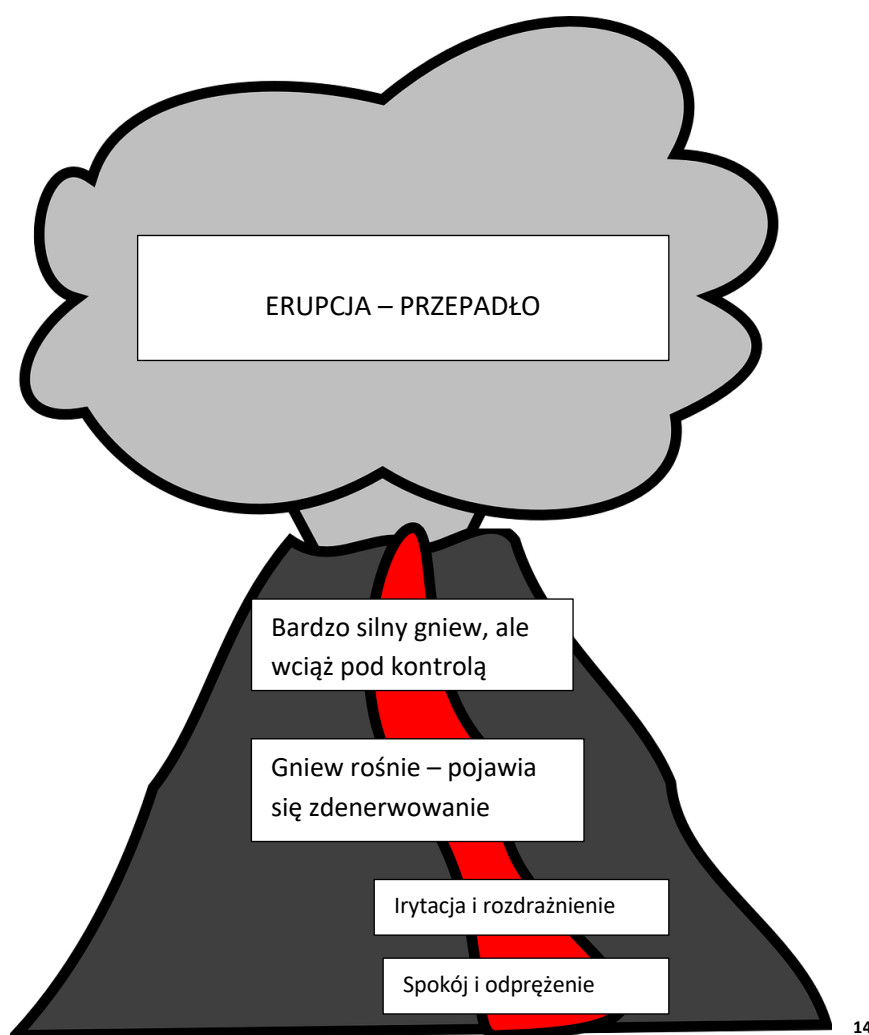
Pomyśl o tym jak czuje się twoje ciało, kiedy jesteś spokojny, a jak kiedy robisz się zły.

Nanieś na swój wulkan gniewu zmiany, które zauważasz, gdy czujesz coraz silniejszy gniew.

- spokój i odprężenie,
- irytacja i rozdrażnienie,
- gniew rośnie - pojawia się zdenerwowanie,
- bardzo silny gniew, ale wciąż pod kontrolą,
- erupcja gniewu.

Zapisz albo narysuj miejsca, zajęcia lub ludzi, którzy sprawiają, że czujesz się źle. ¹³

Karta pracy



Emocje biorą górę

¹³ Stallard P. „Czujesz tak, jak myślisz” Zysk i S-ka 2006

¹⁴ Stallard P. „Czujesz tak, jak myślisz” Zysk i S-ka 2006

Silne emocje takie jak złość czy lęk czasami biorą nad nami górę, powstrzymują przed przemyśleniem i podjęciem właściwej decyzji o tym, co zrobimy czy powiemy.

W jakich sytuacjach silne emocje wzięły górę i nie pozwoliły przemyśleć sytuacji?

System sygnalizacji świetlnej – technika stań – zaplanuj – działaj.

- światło czerwone – zanim cokolwiek zrobisz albo powiesz pomyśl o czerwonym świetle i stań; powstrzymaj się od pośpiechu, weź kilka głębokich wdechów, może to pomóc się uspokoić i zwolnić w wystarczającym stopniu, aby umożliwić zaplanowanie i przemyślenie tego co chcesz zrobić
- światło żółte – zaplanuj i pomyśl o tym co chcesz zrobić lub powiedzieć, rozpoznaj różne rozwiązania, korzystne dla obu stron, rozważ konsekwencje
- światło zielone – działaj według swojego planu.

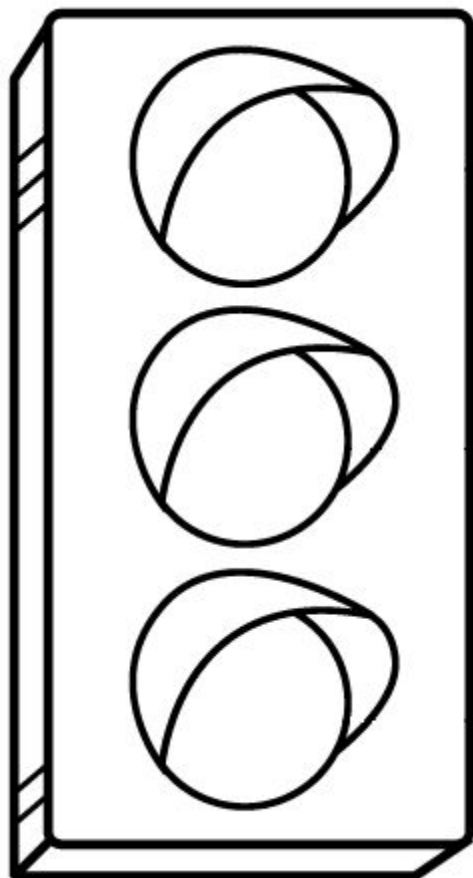
Zastosowanie techniki stań – zaplanuj – działaj w różnych sytuacjach:

Co mogę zrobić, gdy czuję się ignorowany?

Co mogę zrobić, gdy czuję się pomijany?

Co mogę zrobić, gdy czuję się obrażony?¹⁵

¹⁵ Stallard P. „Czujesz tak, jak myślisz” Zysk i S-ka 2006



16

Sesja 7 Przygotowanie spotkania z rodzicami

Mini wykład: przedstawienie podstawowych informacji dotyczących zorganizowania spotkania z rodzicami, przygotowanie odpowiednich dokumentów, tworzenie check- listy, wybór istotnych treści do przekazania, plan spotkania z rodzicami.

Baza wiedzy 😊

Rola nauczyciela we współczesnej szkole nie opiera się wyłącznie na pracy bezpośredniej z dziećmi. Ważnym aspektem pracy nauczyciela, jest kontakt z rodzicami dzieci, których uczymy. Współpraca z rodzicami jest trudnym zadaniem wychowawczym dla wielu nauczycieli, zarówno dla tych, którzy stawiają pierwsze kroki w zawodzie, jak i dla tych doświadczonych stażem. Wskazane jest to, żeby relacja z rodzicami i opiekunami dzieci była budowana od samego początku realizacji obowiązku szkolnego. Młodszy uczniowie potrzebują zdecydowanie więcej wsparcia rodziców zarówno w zakresie organizacyjnym i opiekuńczym. Starsi uczniowie zazwyczaj sami pilnują swoich „spraw” szkolnych a rodzice skupiają się jedynie na kontroli, ewentualnej pomocy i motywowania do dalszych działań. Zdecydowanie lepiej pracuje się wtedy, gdy kontakt z rodzicami mamy regularny. W

¹⁶ <https://miastodzieci.pl/kolorowanki/sygnalizacja-swietlna/>

przyjaznej atmosferze i zrozumieniu obu stron, rozwiązujemy trudne sytuacje. Prawidłowa relacja nauczyciel-rodzic skupia się na rozwiązywaniu trudności i problemów, a nie na wzajemnym obwinianiu się i wzajemnych pretensjach.

W polskiej szkole jest zwyczaj spotykania się z rodzicami według ustalonego wcześniej harmonogramu pracy szkoły. W ustalonym terminie wszyscy rodzice zapraszani są do szkoły, a nauczyciel wychowawca przekazuje najważniejsze informacje dotyczące tego, co dzieje się w szkole i jakie postępy poczyniły ich dzieci. Bardzo ważne więc wydaje się przygotowanie do takiego spotkania, gdyż stanowi ono bazę do konstruktywnej dyskusji, efektywnego wykorzystania czasu oraz pozytywnego nastawienia rodziców.

Od 1 września 2022 r. nauczyciele realizują dodatkowo tzw. godziny dostępności. Jest to jedna godzina w tygodniu lub co dwa tygodnie (w zależności od wymiaru czasu pracy nauczyciela) przeznaczana na konsultacje dla uczniów i rodziców. Dotychczas takie konsultacje odbywały się zgodnie z potrzebami i organizowali je nauczyciele wraz z dyrektorami.

Obowiązek realizowania godzin dostępności ma każdy nauczyciel samorządowej szkoły, przedszkola czy placówki oświatowej bez względu na stopień awansu zawodowego i staż pracy. Zgodnie z obowiązującym od 1 września 2022 r. przepisem art. 42 ust. 2f ustawy z 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela, nauczyciel jest zobowiązany do dostępności w szkole w wymiarze: jednej godziny tygodniowo – jeżeli jest zatrudniony w wymiarze nie niższym niż ½ obowiązkowego wymiaru zajęć, jednej godziny w ciągu dwóch tygodni – jeżeli jest zatrudniony w wymiarze poniżej ½ etatu. W czasie tej godziny, zwanej powszechnie godziną dostępności, nauczyciel prowadzi konsultacje dla uczniów, wychowanków lub rodziców. Godzina konsultacji jest realizowana w ramach tygodniowego czasu pracy nauczyciela nie jest więc dodatkową godziną pracy. Czas jej trwania nie może być jednak skracany proporcjonalnie do wymiaru zatrudnienia nauczyciela.¹⁷

Dodatkowy czas zwiększa możliwość kontaktu z nauczycielem przypadku w pojawienia się dodatkowych trudności lub wyjaśnienia pilnych spraw dotyczących dziecka i jego funkcjonowania w rzeczywistości szkolnej.

Ćwiczenie 1

Praca w grupach: uczestnicy wypełniają swoją listę sprawdzającą, czyli listę najpilniejszych spraw, które muszą być poruszone podczas spotkania z rodzicami. Są to sprawy związane z wymaganymi zgodami pisemnymi na uczestnictwo dzieci w konkursach wydarzenia wyjściach, ale też ważnych informacji dotyczących życia szkoły i planowanych aktywnościach.

Przykładowa check -lista (lista sprawdzająca) do spotkania z rodzicami:

Check -lista do spotkania z rodzicami

- lista obecności
- zgoda rodziców na wyjście do kina
- konkurs recytatorski
- program ekologiczny
- informacja o zastępstwach z plastyki

¹⁷ <https://epedagogika.pl/praca-nauczycieli-specjalistow/godziny-dostepnosci-nauczycieli-odpowiedzi-na-pytania-o-konsultacje-w-szkole-i-przedszkolu-6238.html>

- informacja o butach zmiennych
-
-

Ćwiczenie 2

Przygotowanie planu spotkania z rodzicami

Lp.	Tematy do omówienia	Wymagana zgoda tak/nie	Potrzebne materiały	Uwagi/ notatki
1.	Przedstawienie planu spotkania	nie	Lista obecności	Mama Kacpra się spóźni...
2.	Omówienie ogólnych postępów w nauce w obecnym semestrze	nie	Tablica multimedialna – analiza statystyk z dziennika elektronicznego	Skupić się na matematyce 😞 Pochwalić z biologii 😊
3.	Zasady planowania sprawdzianów	nie	Informacje z dziennika elektronicznego	Na prośbę mamy Julii
4.				
5.				
6.				

Podsumowanie: refleksje i wnioski, czyli analiza znaczenia przygotowania się do spotkania, ocena przydatności propozycji materiałów na spotkanie z rodzicami.


Sesja 8 Rozmowa z trudnym rodzicem

Ćwiczenie 1

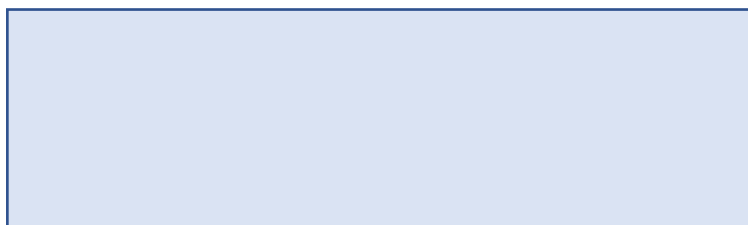
Burza mózgów: ustalenie profilu „trudnego rodzica”, czyli jakie czynniki wpływają na utrudniony kontakt z rodzicem naszego ucznia, tworzenie listy trudności z podziałem na czynniki wpływające na sytuację na przykład: stan zdrowia dziecka, sytuacja materialna i inne, na podstawie doświadczeń w pracy szkolnej.

Przykładowa karta pracy.

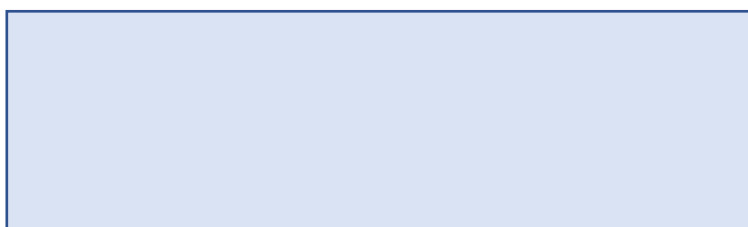
Profil „trudnego rodzica”



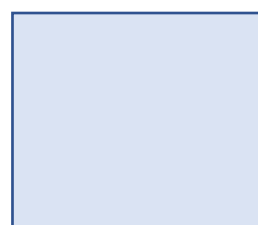
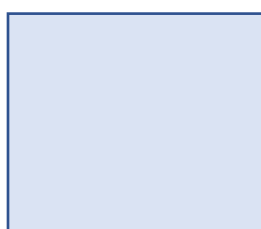
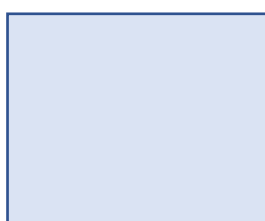
Jak wygląda zachowanie „trudnego rodzica”?



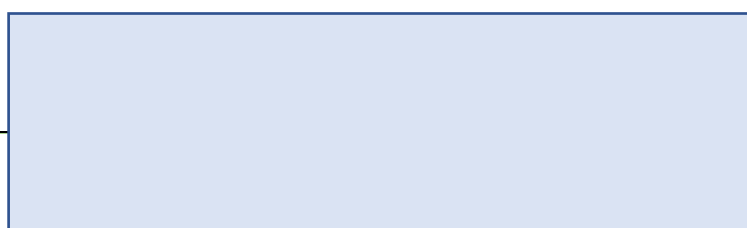
Co w kontakcie jest najtrudniejsze?



Jakie mogą być przyczyny reakcji rodzica?



Na jakie czynniki mam wpływ jako nauczyciel?



--

Ćwiczenie 2

Jakie czynniki należy uwzględnić podczas trudnej rozmowy: czyli co może stać się najgorszego – ćwiczenie grupowe.

Trudna rozmowa z rodzicem (krótki opis)
Co może stać się najgorszego czasie spotkania?
Jeśli (patrz punkt wyżej)....., to co może się stać najgorszego?
Jeśli (patrz punkt wyżej)....., to co ja mogę w tej sytuacji zrobić?

Jeśli ja mogę (patrz punkt wyżej)....., to co może się stać?
WNIOSKI DLA MNIE 😊

Podsumowanie:

Uczestnicy wypracowują wspólne stanowisko dotyczące zorganizowania spotkania z „trudnym rodzicem”. Ustalenie procedur (ogólnych zasad), dokumentów ułatwiających komunikację (jednolite notatki ze spotkania z podpisami).

Baza wiedzy 😊

Propozycja notatki ze spotkania w formie tabeli. Mając tak przygotowaną tabelę do notowania zachowamy porządek spotkania, każdy uczestnik spotkania się wypowie i będzie miał swój realny udział zaplanowaniu działania naprawczego. Każdy uczestnik powinien otrzymać kopię tabeli z informacjami wypełnionymi podczas spotkania. Ważne jest to, żeby zapisywać wszystkie informacje, bo słowo zapisane trudniej zmienić. Należy się upewnić, że każdy uczestnik spotkania dobrze zrozumiał, co zostało ustalone. Konieczne jest ustalenie jednego stanowiska w sprawie, w której odbyło się spotkanie.

Ćwiczenie 3

Uczestnicy ćwiczeniowo wypełniają tabelę wcielając się w rolę nauczyciela, „trudnego rodzica” i obserwatora.

Data spotkania	
Temat spotkania	
Osoby uczestniczące w spotkaniu	1. Pani 2.
Opis sytuacji z punktu widzenia rodzica	

Opis sytuacji z punktu widzenia nauczyciela	
Opis sytuacji z punktu widzenia obserwatora	
Ważne informacje dodatkowe	
Wnioski	
Co ustalamy na najbliższy miesiąc	
Termin kolejnego spotkania	
Podpisy uczestników spotkania	

Podsumowanie: refleksje i wnioski

Sesja 9 Skuteczna komunikacja rodzic dziecko szkoła

Baza wiedzy 😊

Komunikacja interpersonalna stanowi element niezbędny do nawiązywania relacji pomiędzy poszczególnymi ludźmi, a także podstawę funkcjonowania społeczeństwa. Znaczenie ma nie tylko komunikacja werbalna, ale także gesty, mimika, ton głosu i postawa – czyli komunikacja niewerbalna.

Komunikowanie jest procesem porozumiewania się. Jego celem jest wymiana myśli, dzielenie się wiedzą, informacjami i ideami. Proces ten odbywa się na różnych poziomach, przy użyciu zróżnicowanych środków i wywołuje określone skutki.¹⁸

Każdy akt komunikacyjny składa się z kilku niezbędnych, ściśle powiązanych ze sobą elementów. Należą do nich kontekst (wyznawane wartości i sposób, w jaki uczestnicy interakcji postrzegają siebie nawzajem, np. życzliwość, formalność lub bezpośredniość), uczestnicy, komunikat (zawierający wiele różnych elementów, m.in. znaczenia, symbole i formę), to, w jaki sposób się komunikujemy, czyli kanał przekazu (np. rozmowa, e-mail czy SMS) oraz szumy, czyli źródło zakłóceń, takich jak: hałas, uczucia uczestników (zmęczenie, uprzedzenia), uszkodzony telefon czy zamierzone lub niezamierzone użycie niewłaściwego słowa.¹⁹

Szkoła jest miejscem, w którym, nie tylko uczniowie się uczą, ale jest miejscem również spotkań rodziców z nauczycielami. Aby komunikacja między nauczycielem a uczniem, nauczycielem a rodzicem była skuteczna musi odbywać się w odpowiednio wyznaczonym miejscu, gdzie będzie możliwość spokojnej rozmowy, przestrzeni do wyciszenia emocji otwarcia się i zrozumienia. Ważne sprawy nie mogą być podejmowane w biegu, na korytarzu, przy innych uczniach ani na forum klasy.

Ćwiczenie 2

Uczestnicy zastanawiają się jakie warunki musi spełnić miejsce komunikacji, osoby powinny uczestniczyć w spotkaniu i jakie czynniki zakłócające musimy uwzględnić w rzeczywistości szkolnej. Nauczyciele pracują wykorzystując wiedzę, doświadczenie i przestrzeń ze swojej szkoły.

miejsce komunikacji	osoby w komunikacji	czynniki zakłócające

¹⁸ Dobek-Ostrowska, 1999

¹⁹ https://mojapsychologia.pl/artykuly/3,rozwoj_osobisty/352,zasad_dobrej_komunikacji_interpersonalnej.html

Ćwiczenie 2

Aby ułatwić formę komunikacji warto przygotować sobie swoją listę emocji. Pomoże ona w trakcie rozmowy nazwać stany emocjonalne, które towarzyszą zarówno uczniom, rodzicom i nauczycielom. Warto pamiętać, że emocje, które są przyjemne takie jak: radość, zadowolenie, duma informują nas o tym, że u nas wszystko jest dobrze, że większość spraw się układa korzystnie. Natomiast emocje takie jak złość, smutek czy zazdrość stają się informacją dla nas i dla otoczenia, że przeżywamy coś trudnego oraz uczestniczymy w jakimś zdarzeniu, które nie wpływa na nas korzystnie.

Moja lista emocji 😊

Ćwiczenie 3

Uczestnicy wypełniają tabelkę na podstawie własnych doświadczeń w komunikacji z innymi nauczycielami i uczniami.

ZASADY DOBREJ KOMUNIKACJI
Aktywne słuchanie:
Opanowanie:
Sprecyzowany cel komunikacji:
Odpowiedzialność za własny komunikat:
Jasne i precyzyjne komunikaty:

Konstruktywna informacja zwrotna:

Komunikacja niewerbalna:

Podsumowanie ćwiczenia i wymiana doświadczeń

Baza wiedzy 😊

Techniki skutecznej komunikacji

Parafraza to powtórzenie własnymi słowami tych informacji, które przekazał nam uczestnik naszej rozmowy dla potwierdzenia ich rozumienia.

Stosując parafrazę obdarzamy rozmówcę naszą uwagą, bo parafraza jest jedną z technik aktywnego słuchania, ale przede wszystkim sprawdzamy, czy dobrze zrozumieliśmy jego wypowiedź.

Przydatne w czasie parafrazowania to np.:

- „Jeśli dobrze Cię zrozumiałem, to...”
- „Czy dobrze zrozumiałem, że...”
- „Innymi słowy...”
- „O ile dobrze zrozumiałem, twierdzisz, że...”
- „Z tego co powiedziałeś, zrozumiałem...”
- „Jeśli się nie mylę, to najważniejsze dla Ciebie jest...”
- „Z tego, co mówisz wynika...”²⁰

Technikę parafrazy warto stosować wtedy, kiedy ważne jest to dla nas żeby dobrze zrozumieć uczestnika naszej rozmowy. Stosujemy ją w sytuacjach trudnych, wymagających ustalenia ważnych informacji, sytuacjach nieporozumień i niejasności w relacjach w szczególności nauczyciel – rodzic – dziecko.

Dialog motywujący to skoncentrowana na osobie, oparta na współpracy forma kontaktu klinicznego, która zmierza do rozwiązania ambiwalencji klienta i wydobycia jego wewnętrznej motywacji do zmiany. Wewnętrzna motywacja to gotowość do zachowania się w konkretny sposób zgodnie z osobistymi celami i wartościami. W dialogu ogromny nacisk kładzie się na zbudowanie opartej na empatii i zrozumieniu więzi z klientem. Pracując w duchu DM, tak prowadzimy rozmowę, aby to klient sam poszukał swoich własnych argumentów za dokonaniem zmiany. Jesteśmy bardzo zainteresowani tym, jak pacjent widzi swoją sytuację i co chce osiągnąć w przyszłości.²¹

W duchu dialogu motywującego, tak kierujemy rozmowę by wesprzeć uczestnika np.:

- „Przyszła pani na czas, dziękuję za to”.
- „Pomimo trudności starasz się poprawić ocenę. To naprawdę imponujące”.
- „Dodatkowe treningi kosztują Cię naprawdę dużo wysiłku”.

²⁰ <https://www.psychologiaprzykawie.pl/blog/zrozum-mnie-rola-parafrazy>

²¹ <https://psychologiaprawdy.pl/artykul/dialog-motywuujacy>

Pozytywne podsumowanie: polega na zebraniu w jasnym komunikacie i przekazaniu pozytywnych informacji po zakończonej czynności lub zdarzeniu. Przy pozytywnym podsumowaniu ważne jest to, żeby przekazać dziecku, w czytelny i zrozumiały dla niego sposób, to co zrobił prawidłowo oraz to, co jest ważne (co nam się podoba i na czym nam zależy). Istotne jest to, żeby dziecko wiedziało konkretnie, co prawidłowo wykonało. Skupienie się na pozytywach, wzmacnia w dziecku pozytywną motywację do dalszego działania. Bardzo ważne jest to, żeby dziecko odczuwało satysfakcję z wykonania powierzonych mu zadań, wtedy chętniej podejmuje się zadań nowych coraz to trudniejszych.

Przykład:

„Widzę wypełnioną kartę samodzielnej pracy, wszystkie odpowiedzi są zaznaczone, 8 z nich jest prawidłowo, to naprawdę dobry wynik. Super, tylko tak dalej!”

Sesja 10 Zrozumienie i akceptacja a stawianie jasnych wymagań

Baza wiedzy 😊

Rozmowa często kojarzy nam się ze słowami, ale komunikacja to nie tylko same słowa. Ważne są gesty, mimika osób uczestniczących w rozmowie oraz przestrzeń, w której się znajdujemy (czy jest przyjazna i bezpieczna). W słowach należy zwrócić uwagę na to, aby były one proste, jasne i zrozumiałe. Stąd prosty wniosek, aby kierować do dziecka słowa, które są dla niego zrozumiałe, dostępne i od razu będzie wiadomo, o co chodzi. Należy pamiętać, aby unikać słów oceniających takich jak: przeszkadzający, spóźnialski, bezczelny czy leniwy. To utrudnia prawidłową komunikację, ponieważ człowiek oceniany zaczyna się bronić i nie chce współpracować z osobą, która go atakuje.

Warto zwrócić uwagę na postawę ciała. Chcąc porozmawiać z dzieckiem na ważny temat, uzyskać od niego informacje, przyjmijmy postawę otwartą, życzliwą, spokojną. Zdarza się niejednokrotnie, że właśnie przez niewłaściwą pozycję ciała nie jesteśmy w stanie dogadać się z innymi, ponieważ jesteśmy tak spięci, skuleni i nasze ciało przyjmuje wręcz postawę bojową, że dziecko jest nią przytłoczone i przyjmuje podobną postawę. W rezultacie nie może otworzyć się w tej rozmowie na tyle, na ile by chciało, a nawet potrzebowało. Rozmawiając z nastolatkiem nie przyjmujemy postawy dominującej, traktujmy go raczej jako partnera rozmowy, co znacznie poprawi jakość komunikacji.

Konkretne wskazówki dotyczące tego, jak komunikować się z dzieckiem (i nie tylko):

1. Nie zmuszajmy siebie oraz dziecka do rozmowy. Trzeba znaleźć odpowiedni czas do tego, aby móc ze sobą szczerze porozmawiać.
2. Należy pamiętać, że to, co mówimy jest przez odbiorcę filtrowane i interpretowane. Każdy z nas jest inny i nie ma uniwersalnej zasady, która będzie skuteczna dla wszystkich. Aby uniknąć niedomówień i nieporozumień starajmy się na bieżąco kontrolować, czy to co mówimy jest zrozumiałe dla dziecka i czy to, co ono do nas mówi jest także przez nas dobrze zrozumiane.
3. Powstrzymajmy się od nadmiernych interpretacji i uzupełniania wypowiedzi naszymi myślami, niech to, co dziecko mówi, jest faktycznie tym, co chce powiedzieć.
4. W rozmowie kluczowe elementy to empatia i życzliwość. Aby rozmowa była udana należy skierować całą uwagę na dziecko i być na niego otwartym.
5. Stwórzmy dziecku przestrzeń do rozmowy. Najlepiej byłoby, gdyby to był pokój dziecka. Nie bójmy się, że będzie chciało rozmawiać na własnych zasadach. Liczy się jakość rozmowy, a nie środki, jakimi cel zostanie osiągnięty.
6. Dostosujmy mimikę i gesty do słów. Ważne jest, aby być jak najbardziej szczerym i naturalnym.

7. Pozwólmy dziecku mówić, czasem nie potrzeba słów z naszej strony, ale po prostu wysłuchania.
8. Starajmy się panować nad własnymi emocjami, a także pomóc dziecku zapanować nad jego własnymi emocjami.
9. W korygowaniu zachowań dziecka warto stosować zasadę, że staramy się podjąć rozmowę niedługo po wystąpieniu niewłaściwego zachowania. Im młodsze jest dziecko, tym szybciej. Trzeba pamiętać, że również starsze dzieci często zapominają o szczegółach swojego wcześniejszego zachowania i motywach, którymi się wtedy kierowały.
10. Warto mówić ze swojego punktu widzenia, tj. unikać oceniania, np. „ciągle milczysz”, zamiast tego warto powiedzieć: „jest mi przykro kiedy nic nie mówisz”. Nie stosować uogólnień typu „zawsze”, „nigdy”, „ciągle”.²²

W praktycznej pracy z dzieckiem warto pamiętać, że dziecko znajduje się na pewnym poziomie rozwoju. Lew Wygotski²³ przedstawił 2 strefy rozwoju obejmujące aktywność i uczenie się dziecka. Są umiejętności, które potrafi zrobić samodzielnie i świetnie sobie w tym zakresie radzi (strefa aktualnego rozwoju). Jeśli dziecko pewną czynność będzie umiało wykonać samodzielnie to pomocy dorosłego i jest tutaj zbędna. Są też takie przestrzenie, których się dopiero uczy i potrafi pewne rzeczy zrobić tylko częściowo (strefa najbliższego rozwoju). W tej sytuacji pomoc dorosłego obejmuje częściowe wsparcie. Będą też takie czynności i umiejętności, których sam nie jest w stanie wykonać – tutaj pomoc dorosłego będzie konieczna.

Ćwiczenie 2

Uczestnicy opracowują cel pracy z dzieckiem, różnicując go między celem idealnym i realnym.

„Zuzia jest uczennicą klasy 4. Chętnie chodzi do szkoły i odrabia zadania domowe. Pracuje w wolnym tempie z powodu trudności w pisaniu. Od pierwszej klasy uczennica pisze bardzo powoli i popełnia przy tym wiele błędów. Rodzice martwią się, że córka robi słabe postępy, dlatego dodatkowo ćwiczą w domu (przepisując zaległe notatki, uzupełniając braki). Zuzia bardzo przeżywa, jeśli nie może nadążyć w pisaniu notatki razem z klasą. często się złości, czasem zdarza się jej rozplakać na lekcji.”

Cel idealny	Cel realny
Zuzia pracuje w podobnym tempie co dzieci w klasie, zapisuje całą notatkę, nie obserwujemy podczas pisania objawów stresu.	Zuzia zapisuje skróconą notatkę, pozostałą część wkleja do zeszytu, pani obserwuje tempo dziecka i ewentualnie zwalnia tempo (żeby Zuzia mogła uzupełnić notatkę).
<p>Wnioski do pracy na najbliższy miesiąc:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skierowanie uczennicy do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu badań diagnostycznych pod kątem specyficznych trudności w pisaniu (dysleksja, dysgrafia, dysortografia). 	

²² <https://www.adra.pl/jak-komunikowac-sie-z-dzieckiem-o-dobrej-komunikacji-z-perspektywy-rodzica/>

²³ Brzezińska, A. (2007). Dwie strefy rozwoju według Lwa S. Wygotskiego. [w:]: A. Brzezińska, „Społeczna psychologia rozwoju” (s. 141). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar






2. Podjęcie przez uczennicę indywidualnej pracy nad umiejętnością pisania (w ramach pomocy psychologiczno pedagogicznej – zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze).
3. Rodzice wspierają rozwój motoryki małej poprzez zaangażowanie uczennicy w aktywności uaktywniające pracę rąk (np. w kuchni: krojenie, obieranie warzyw) oraz ćwiczenia grafomotoryczne zaproponowane przez nauczyciela.

„Kuba (II klasa) jest bardzo aktywnym dzieckiem, trudno mu usiedzieć w ławce podczas lekcji często rozmawia z kolegami odwraca się do nich. Chętnie angażuje się w czynności tak jak rozdawanie kartek podanie komuś pomocy na przykład linijki. na polecenie nauczyciela wraca do ławki, ale po chwili znowu wstaje. Takie zachowanie przeszkadza nauczycielowi i innym dzieciom w spokojnej pracy podczas lekcji.”

Cel idealny	Cel realny
Wnioski do pracy na najbliższy miesiąc:	

Ćwiczenie 2

Tabela korespondencji nauczyciela i rodzica. Jest to propozycja możliwości korespondencji z rodzicami dziecka. Tabela w jasny sposób też pomaga uczniom w realizacji ich obowiązków oraz daje informacje zwrotną na temat ich zachowanie w trakcie lekcji.

Dzień tygodnia	Lekcja	Zachowanie 	Ważne informacje	Co jest do zrobienia
Poniedziałek	Język polski		Brak notatki z lekcji	Uzupełnić zeszyt
	Matematyka			Zadanie str. 22 ćw. 4
	Biologia		Rozmawiał na lekcji, mimo upomnień.	Przynieść kilka liści
	Plastyka		Nie dokończył pracy wspólnej z Julką.	Na następną lekcję plastelina

	Informatyka	😊		
	W-F	😞	Brak stroju	
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				

Podsumowanie i wnioski. Ocena przydatności tabeli korespondencji.

Sesja 11 Podsumowanie programu

Podsumowanie programu.

Burza mózgów – uczestnicy przypominają sobie wszystkie poruszane w programie tematy, dzielą się refleksją, o tym który był dla nich ważny, inspirujący.

Plakat – próba uporządkowania poruszanych treści w formie graficznej (mapa myśli).