



## Kampania społeczna „Bądź kumplem, nie dokuczaj”

### **PORADNIK: JAK REAGOWAĆ NA DOKUCZANIE W KLASIE MATERIAŁ METODYCZNY DLA NAUCZYCIELI**

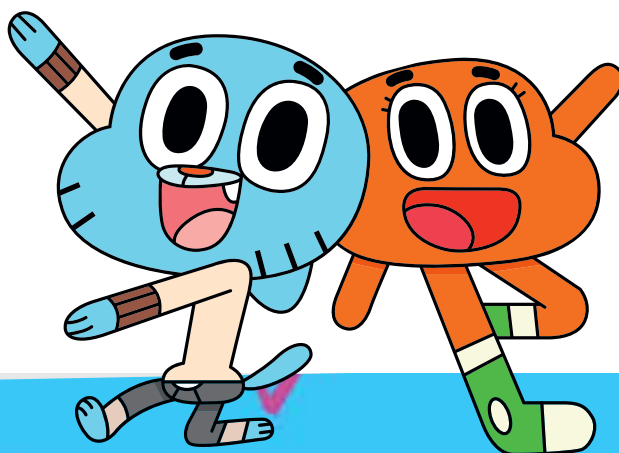
Poniższy materiał stanowi zestaw praktycznych wskazówek, które pomogą Ci sprawić, by w Twojej klasie, na Twoich lekcjach, podczas dyżurów na przerwach czy w świetlicy było mniej dokuczania, a więcej życzliwości. Dowiesz się, jak ważna jest atmosfera w klasie, jak budować zespół i zachęcać do współpracy. Zaproponowane poniżej metody i pomysły mogą zainspirować Cię do uważnego obserwowania uczniów, rozbudzania ich ciekawości, rozwijania empatii. Uzupełnieniem materiałów jest zestaw dwóch scenariuszy zajęć\*, które mają na celu przedstawienie i wytłumaczenie uczniom problemu dokuczania oraz sposobów radzenia sobie z nim, a także zestaw dziesięciu aktywności\*\*, które kształtują umiejętność nazywania emocji, pomagają zrozumieć konsekwencje dokuczania i konstruktywnie radzić sobie z trudnościami.

\* *Scenariusz dla klas I-III: „Uciekamy od dokuczania”*

*Scenariusz dla klas IV-VI: „Dokuczanie - daje się we znaki”*

\*\* *„Przeciwdziałamy dokuczaniu. Promujemy postawę kumpelską - Proste ćwiczenia, zabawy, aktywności do poprowadzenia w klasie, na świetlicy lub w korytarzu”.*

*Wszystkie materiały zostały opracowane w ramach kampanii „Bądź kumplem, nie dokuczaj”.*





## **Dokuczanie. Co to takiego? Jak je rozpoznać?**

Dokuczanie to powtarzające się, celowe złe traktowanie innych, sprawianie im przykrości, ranienie ich. Może zdarzyć się każdemu, w każdym miejscu (szkole, domu, a nawet w internecie).

Źródło definicji: [badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie)

## **Najczęstsze formy dokuczania w polskich szkołach podstawowych\***

1. Obgadywanie, izolowanie, nastawianie klasy przeciwko sobie
2. Wyzywanie, obrażanie, krzyczenie
3. Ośmieszanie, wyśmiewanie, poniżanie
4. Agresja materialna (np. zabieranie i niszczenie przedmiotów)
5. Przemoc fizyczna (celowe potrącanie, zamykanie gdzieś, bicie)
6. Agresja elektroniczna (np. udostępnianie poniżających lub ośmieszających informacji, zdjęć, filmów).

*\* Na podstawie badań przeprowadzonych przez Instytut Badań Edukacyjnych dla kampanii „Bądź kumplem, nie dokuczaj”.*

W scenariuszu zajęć pt. „Dokuczanie - daje się we znaki”, przygotowanym dla klas IV-VI, w ramach kampanii „Bądź kumplem, nie dokuczaj”, stworzyliśmy abstrakcyjną postać DOKUCZACZA. Dzieciom łatwiej jest mówić o kimś innym niż o sobie, dlatego zaproponowana postać może stanowić bezpieczny pretekst do wspólnego zastanowienia się, co powoduje, że DOKUCZACZ tak się zachowuje, gdzie możemy go spotkać, co najczęściej robi. To chłopiec lub dziewczynka, który/która sprawia celowo przykrość innym. Może być nim każda osoba z klasy. Jedna - tylko na chwilę, inna pozostaje w tej roli dłużej. DOKUCZACZEM nie jest się raz na zawsze, dlatego nie przyczepiamy „łatki”, która przylgnie do kogoś i sprawi, że przez jej pryzmat będzie postrzegany i odbierany. Nie nazywajmy konkretnej osoby DOKUCZACZEM, tylko zwróćmy uwagę i nazwijmy jej konkretne zachowanie,



które sprawia przykrość innym. W tym materiale także kilka razy spotkacie się z DOKUCZACZEM.

*Zobacz scenariusz dla klas IV-VI pt. „Dokuczanie daje się we znaki”*

Według badań przeprowadzonych przez Instytut Badań Edukacyjnych\*, skala problemu dokuczania jest bardzo duża. Ponad połowa dzieci w szkole podstawowej doświadcza minimum raz w miesiącu niemilego zachowania w szkole ze strony swoich kolegów i koleżanek w postaci: obgadywania, izolowania, nastawiania klasy przeciwko sobie. Pamiętaj, że dokuczanie to nie zabawa. Warto być uważnym i wrażliwym na różne postawy, które pojawiają się wśród uczniów. Czasami coś z pozoru błahego może być dla kogoś bardzo przykre. Jako ćwiczenie wprowadzające możesz potraktować poniższą wizualizację. Wyobraź sobie:

- 26 DOKUCZACZY w swojej klasie: co się dzieje, co robisz?
- Sytuację, kiedy za każdym razem, gdy wchodzisz do pokoju nauczycielskiego, koleżanki i koledzy milkną lub wychodzą?

\* *Badania pochodzą ze strony:*

[badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie](https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/czym-jest-dokuczanie)

## Tworzenie przyjaznej atmosfery w klasie

Życzliwa atmosfera to jeden z ważniejszych elementów sprawnego zarządzania klasą. Zadbaj o to, by w klasie było miło; uczniowie spędzają tam sporo czasu i ważne jest, by identyfikowali się z tym miejscem, szanowali je i o nie dbali.

Tam gdzie uczniowie się lubią, a nauczyciel ma z nimi dobry kontakt, dokuczanie jest rzadsze.

Jak tworzyć przyjazną atmosferę? Poniżej kilka punktów, które pomogą Ci sprawnie zarządzać klasą, budować dobrą relację z uczniami i kształtować ich empatyczną postawę.





## 1. Kontrakt klasowy i co dalej?

Przygotujcie razem z uczniami zasady, które będą Wam przyświecać przez wspólny czas nauki. Warto poświęcić na to zadanie więcej czasu, by spokojnie móc razem wypracować poszczególne punkty. Kontrakt zapewnia uczniom poczucie bezpieczeństwa i wprowadza partnerskie relacje poprzez ustalenie reguł, które obowiązują wszystkich członków grupy – zarówno uczniów, jak i nauczyciela.

Tworzenie kontraktu można przeprowadzić na wiele sposobów, np. rozdając uczniom kartki, na których zapiszą, co jest dla nich ważne, by w klasie dobrze się uczyło, spędzało czas, bawiło. Uczniowie mogą w parach porozmawiać o tym, co zapisali, i dlaczego jest to dla nich ważne. Następnie dzielą się swoimi propozycjami zasad na forum. Możecie zapisać je słownie lub za pomocą symboli. Jeśli zdecydujecie się na słowa, pamiętaj, że warto budować pozytywne komunikaty, a nie zakazy (np. zamiast „Nie przeszkadzamy” zaproponuj „Słuchamy siebie”). Aby kontrakt był ważny, na jego zapisy powinni się zgodzić wszyscy uczniowie, np. podpisując go, odciskając palec itp. Zawieście plakat ze swoimi ustaleniami w widocznym miejscu.

W klasach młodszych (I-III) reguły zachowania, według których będziecie pracować, możecie przygotować w formie pudełka klasowego. Zamiast słów mogą znaleźć się tam rekwizyty lub rysunki – np. zegarek, który mówi o punktualności, gumka do ścierania, która będzie przypominać, że można się pomylić; może być maskotka oznaczająca, że jesteśmy dla siebie mili itp.

Ważne jest, by każda zasada była omówiona razem z rekwizytem. W razie niedotrzymywania umowy, wyciągamy rekwizyt z pudełka i przypominamy zasadę. Wspólne ozdabianie lub tworzenia pudełka może stanowić element zabawy zespołowej.

Zarówno w młodszych, jak i starszych klasach, warto wspólnie określić, co w przypadku łamania kontraktu. Za pomocą metafory zobrazuj dzieciom konsekwencje, jakie mają np. pracownicy, którzy złamią umowę. Możesz zebrać propozycje w formie burzy pomysłów lub podsunąć uczniom propozycje konsekwencji – podkreśl, że Ciebie też one czekają, jeśli złamiesz kontrakt (możesz zaproponować ćwiczenia fizyczne, upomnienia, laurki do zrobienia dla innych itp.). Zapiszcie lub namalujcie konsekwencje łamania kontraktu w widocznym miejscu.



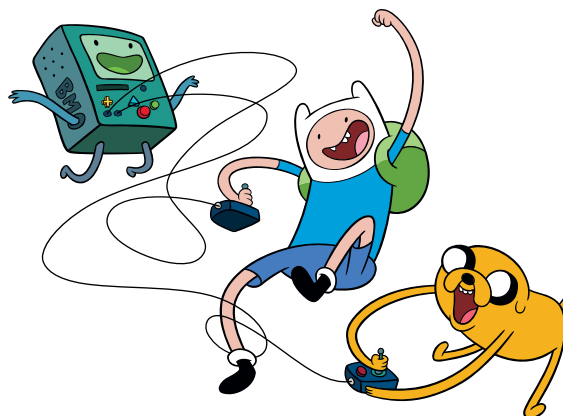
## 2. Współ w zespół. Zadbaj o integrację klasy

Możesz zapraszać uczniów do zabaw zespołowych podczas przerwy, ale też na lekcjach. Ćwiczenia integrujące rozwijają kompetencje społeczne, pomagają odnaleźć się w grupie, rozwijają komunikację między dziećmi. Ponadto, w edukacji wczesnoszkolnej możesz wprowadzać takie gry i zabawy, które bawią, integrują i jednocześnie uczą, np.: rozpoznawania liter, czytania, pisanie, zapamiętywania, zręczności. Bez względu na wiek uczestników zabawy zespołowe rozwijają wyobraźnię, podnoszą poziom energii w grupie, ale też pomagają odpoczywać i się zrelaksować. Wybieraj takie ćwiczenia, które zapewniają dobrą zabawę i pozwalają uczniom lepiej się poznać i porozmawiać z różnymi osobami.

### Budowanie mostów przyjaźni

Symbolem przyjaźni jest most. Poproś uczniów o przyniesienie swoich zdjęć lub sfotografuj każde dziecko i wydrukuj portrety. Naklejcie zdjęcia na papier i połączcie dorysowanymi mostami. Możecie też zorganizować budowanie mostów z innych materiałów: pudełek, książek, klocków.

Najlepiej zorganizować kilka „brygad budowlanych”. Mosty oznaczamy imionami „inżynierów” i organizujemy zwiedzanie. Na koniec przeprowadź krótką rozmowę: czy lepiej budować most samodzielnie, czy w zespole? Co ułatwia wspólne budowanie mostu? Nawiąż do tego, jak ważna jest rozmowa, wspólne ustalanie, co będziecie robić, z jakich materiałów, w jakiej kolejności. Budowniczości mostu nie mogą się obrazić na siebie, nie mogą też sobie dokuczać – bo to spowoduje, że most, który zbudują, nie będzie solidny i może się zawalić.



### Kolaż o przyjaźni

Poproś dzieci o przyniesienie tego, co kojarzy im się z przyjaźnią. Wyjaśnij, że mogą to być zdjęcia, wycinanki z czasopism, książeczki o przyjaciółkach. Zróbcie wspólny klasowy kolaż o przyjaźni i zawieście go w klasie.



## Co nas łączy?

Poproś kolejno, żeby wstały (podniosły rękę, podskoczyły, klasnęły) te dzieci, które np. mają młodszą siostrę, lubią pić mleko, mają psa, lubią rysować, lubią długo spać itp. Łączyć może nas wiele, np. kolor włosów, oczu, pierwsza litera imienia, posiadanie psa, zainteresowanie grami komputerowymi, ulubione potrawy. Zadbaj, aby każde dziecko przynajmniej raz wstało. Podsumujcie zabawę rozmową o tym, jak wiele nas łączy.

Opracowanie zabaw: *Greta Drożdziel-Papuga.*

Źródło:

[1klasa.szkolazklasa.org.pl/materialy/bawimy-sie-zabawy-cwiczenia-budowe-zespołu](http://1klasa.szkolazklasa.org.pl/materialy/bawimy-sie-zabawy-cwiczenia-budowe-zespołu)

Zobacz też materiał: „Przeciwdziałamy dokuczaniu. Promujemy postawę kumpelską – Proste ćwiczenia, zabawy, aktywności do poprowadzenia w klasie, na świetlicy lub w korytarzu”.

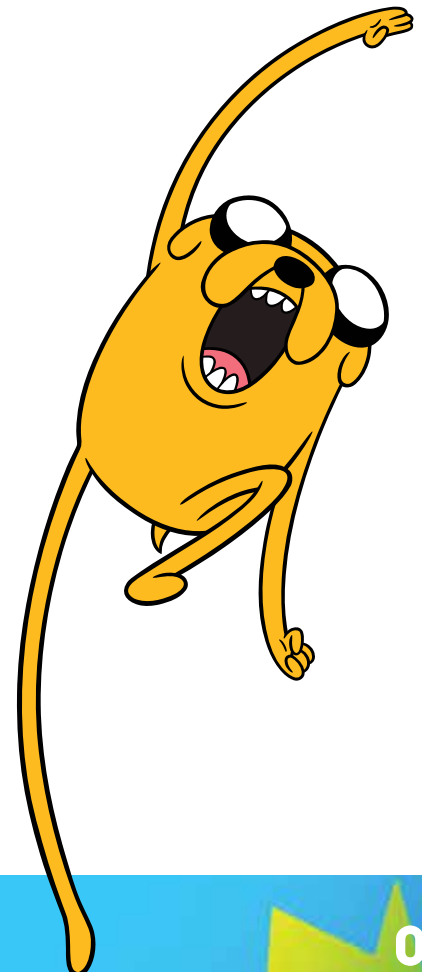
## 3. Współpraca

Jak najczęściej zachęcaj uczniów do współpracy, robienia czegoś razem. Może to być dłuższy projekt edukacyjny lub krótkie ćwiczenie, które wymaga połączenia sił.

Uczniowie w parach lub większych grupach mogą np. przygotować książkę o swojej miejscowości lub okolicy, zrobić zielnik, plakat do klasy na dany temat. Dziel uczniów często na różne grupy, dzięki czemu każdy będzie miał okazję poznać lepiej innych.

Bezpiecznie jest dzielić uczniów na grupy lub pary, używając np.:

- patyczków logopedycznych lub karteczek, na których zapisują swoje imię;





- puzzli - mogą to być pocięte kartki pocztowe lub wycinki z gazet; uczeń, który wylosuje część obrazka, musi znaleźć osobę z brakującym elementem;
- łamigłówek - możesz podzielić kilka znanych uczniom wierszyków, rymowanek lub piosenek - uczniowie, szukając pary, muszą znaleźć część swojego wiersza lub piosenki. Łatwiejsza wersja: przygotuj kilka wersji tego samego utworu; uczniowie mają za zadanie znaleźć osobę, która ma taki sam wierszyk;
- odliczanie - prosimy dzieci o odliczenie np. do pięciu - jeśli chcemy stworzyć pięć grup. Jedyńki szukają jedynek, dwójki dwójek itp.;
- fantów - uczniowie kładą w jednym widocznym miejscu coś swojego. Podziel fanty losowo i poproś, by właściciele danych przedmiotów odnaleźli się i usiedli dalej;
- przypadkowej, wybranej przez Ciebie cechy charakterystycznej (np. łączymy w grupę osoby w dżinsach, zielonych bluzach itp.).

Taki losowy dobór grupy spowoduje, że unikniesz sytuacji, w której ktoś nie chce być z daną osobą w parze czy grupie. Dzięki temu nikt nie będzie wykluczony, a tzw. papużki nierozłączki będą miały okazję pobyć w innym towarzystwie.

#### **4. Rytuały klasowe**

Rytuały klasowe pomogą Ci zachować „dobrego ducha” w klasie. Warto zadbać o wprowadzenie takich rytuałów, które rozwijają wśród uczniów umiejętności komunikacyjne i rozwijają empatię.

Rytuałem, czyli powtarzającym się elementem zajęć (bądź przerwy), który ma określoną strukturę, może być to np. ustalenie jednej przerwy w tygodniu na wspólne jedzenie drugiego śniadania. Inny przykład:

#### **Wspólnie rozwiązujemy konflikty**

Rytuałem budującym życzliwą atmosferę w klasie może być też stworzenie przestrzeni do rozwiązywania konfliktów, które pojawiły się w ciągu tygodnia lub dnia w klasie. Jak to zrobić? Znajdź w klasie tablicę albo kącik, gdzie uczniowie mogą umieszczać zapisane lub namalowane trudne sytuacje. Możesz wykorzystać w tym celu także np. wiszące duże kolorowe koperty: czerwona - coś mnie rozłościło, zielona - coś mnie rozweseliło. Ostatnich 15 minut dziennie można poświęcać na wylosowanie lub wybranie kilku kartek i wspólne znalezienie rozwiązania danego problemu.



Aktywność „Coś miłego. Nasz rytuał” oraz więcej ćwiczeń na rozwiązywanie konfliktów znajdziesz w materiale: „Przeciwdziałamy dokuczaniu. Promujemy postawę kumpelską - Proste ćwiczenia, zabawy, aktywności do poprowadzenia w klasie, na świetlicy lub w korytarzu”.

## 5. Przestrzeń

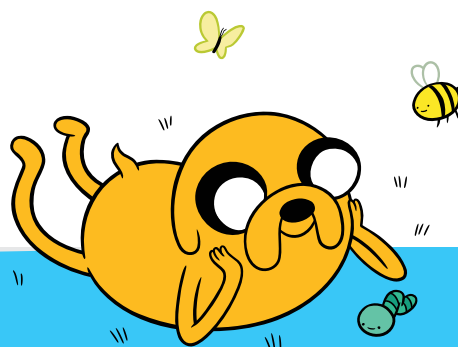
Wygląd sali, ustawienie ławek, wielkość sali, okien, wyposażenie, pomoce naukowe - to wszystko wpływa na samopoczucie uczniów, ich relacje z rówieśnikami, nauczycielem, chęć do uczenia się i aktywności. Coś, na co łatwo mamy wpływ, to ustawienie ławek i krzesel. Jeśli jesteśmy nastawieni na wzmacnianie indywidualnej pracy uczniów i słuchanie nauczyciela, wtedy ustawienie w rzędy jest odpowiednie. Jeśli natomiast zależy nam na pracy zespołowej i integracji uczniów, warto zmieniać od czasu do czasu ustawienie ławek w klasie, proponując np. segmenty (dwa stoliki połączone, a uczniowie siedzą dookoła) - tworzymy w ten sposób w jednej klasie kilka ośrodków pracy zespołowej. Jeśli zależy nam na dyskusji, rozwiązywaniu problemu, warto posadzić uczniów na krzesłach w kręgu, bez ławek; stwarza to dobre warunki do otwartej komunikacji. Układ ten pozwala lepiej obserwować uczniów oraz rozbić wszelkie układy.

Źródła:

Bogdan Jankowski, „Jak przestrzeń klasy wpływa na zachowania uczniów i uczennic?”:

[1klasa.szkolazklasa.org.pl/materialy/uczmy-sie-przestrzen-klasy-wplywa-zachowan-ia-uczniow-uczennic/](http://1klasa.szkolazklasa.org.pl/materialy/uczmy-sie-przestrzen-klasy-wplywa-zachowan-ia-uczniow-uczennic/) - na stronie znajdziecie również propozycje innych ustawień ławek.

A. Nalaskowski, „Przestrzenie i miejsca szkoły”, Kraków 2002; A. Bańka, „Architektura psychologicznej przestrzeni życia. Behawioralne podstawy projektowania”, Poznań 1999; Kristina Skjold Wennerstrom, Mari Broderman Smeds, „Pedagogika Montessori w przedszkolu i szkole”, Kraków 2007.







## Jak rozmawiać z uczniem, któremu dokuczają?

Uczeń spotkał DOKUCZACZA; jak można przypuszczać, było to przykre doświadczenie. Widzisz, że stało się coś złego. Podkreśl, że uczeń nie jest winien temu, że ktoś mu dokucza. Porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło i co teraz czuje. Jeśli widzisz, że uczeń odrağowuje złość w sposób destrukcyjny dla niego, pomóż mu ochłonać. Wyciszenie emocji pozwoli Wam spokojnie porozmawiać na ten temat. Jak to zrobić?

- Daj uczniowi, któremu dokuczano, kartkę i poproś go o namalowanie tego, jak się teraz czuje. Przyjrzyj się wnikliwie rysunkowi, a następnie poproś, by spróbował zamienić go na coś miłszego, pozytywnego.
- Przygotuj w klasie kosz i dużo gazet - osoby które są bardzo zdenerwowane, mogą przelać swoją energię na papier, gnąc go, zwijając w kulkę, rwąc i wrzucając do kosza.

*Inne ćwiczzenia np. na klasowe radzenie sobie ze złością np. „Otrząsamy się ze złości” znajdziesz w materiale: „Przeciwdziałamy dokuczaniu. Promujemy postawę kumpelską - Proste ćwiczzenia, zabawy, aktywności do poprowadzenia w klasie, na świetlicy lub w korytarzu”.*

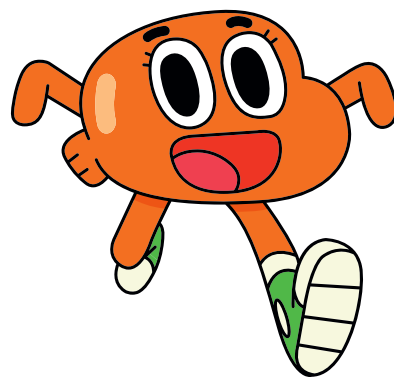
Nie pozwól, by dokuczanie wpłynęło na samoocenę ucznia - nikt nie zasługuje na złe traktowanie. Wskaż uczniowi jego mocne strony, przypomnij o jego zainteresowaniach, pasjach, świetnych pomysłach, umiejętnościach - to na pewno poprawi mu humor i pomoże uwierzyć, że może przezwyciężyć dokuczanie.

### **Wskazówka:**

**Pokaż dzieciom, jak mogą sobie radzić same, gdy ktoś im dokucza.**

Na zajęciach możesz zaprosić uczniów do wypracowania sposobów na DOKUCZACZA. Jak sobie radzić ze złym zachowaniem? W klasach IV-VI możesz zrobić to w formie pogadanki, a w klasach I-III - burzy pomysłów czy prac plastycznych.

Poniższy materiał możesz też opracować w formie ulotki lub broszury, którą rozdasz uczniom. Może to być też list do...





### **Kilka rad dla uczniów, jak samodzielnie zniechęcić do siebie DOKUCZACZA:**

1. Spróbuj się nie przejmować. Ignorować sprawców dokuczania; pokaż, że Cię wcale to nie obchodzi. Zrozum - DOKUCZACZ chce, abyś był smutny, zły; chce, żeby było Ci przykro - nie daj mu tej satysfakcji.
2. DOKUCZACZ za Tobą chodzi. Jeśli możesz, odejdz, zmień ławkę, miejsce na korytarzu, znajdź inne towarzystwo - nie stój przy nim.
3. Bądź pewny siebie - wyprostowany, z podniesioną głową. Taka postawa sprawia, że wyglądasz na odważną osobę, która poradzi sobie w różnych sytuacjach.
4. Głos jest Twoją siłą. Jeśli ktoś Cię zaczepi, odpowiadaj pewnym, mocnym głosem, patrz w oczy.
5. Pokaż swoje poczucie humoru, obróć w żart rzeczy, które słyszysz. Jeśli potrafisz śmiać się w trudnej sytuacji, DOKUCZACZ widzi, że się nie przejmujesz, a wtedy jego dokuczanie nie ma sensu.
6. Powiedz krótko i stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie; nie chcesz, żeby DOKUCZACZ tak do Ciebie mówił, tak cię nazywał itp.
7. Zaskocz DOKUCZACZA - możesz udać, że nie dosłyszysz, co mówi, albo że zaraz zaśniesz, bo to przezywanie jest takie nudne itp.
8. Powiedz o tym jak zachowuje się DOKUCZACZ swojemu przyjacielowi, koledze, koleżance - poczujesz się lepiej, gdy podzielisz się zmartwieniem. Razem też możecie wymyślić, co dalej robić.
9. Poradź się rodziców lub kogoś bliskiego - opowiedz im o swoim kłopotcie z DOKUCZACZEM.
10. Masz prawo prosić o pomoc - informowanie innych o czyimś zachowaniu wobec Ciebie, z którym nie możesz sobie poradzić, a które Cię rani, nie jest skarżeniem, tylko szukaniem pomocy.

### **Wskazówka:**

Zwróć się do obserwatorów dokuczania.  
Podkreślaj, że nie reagując, pomagamy w dokuczaniu.





## Jak reagować?

- Stań obok osoby, której ktoś dokucza, i powiedz jej coś miłego.
- Zaproś osobę, której ktoś dokucza, do wspólnej zabawy.
- Zwróć DOKUCZACZOWI uwagę - zapytaj, jak sam by się czuł, gdyby ktoś mu tak dokuczał.

Jeśli te sposoby nie pomagają, porozmawiaj z kimś dorosłym, komu ufasz, i opowiedz, co się dzieje.

## Podziel się zmartwieniem

Możesz zachęcić uczniów do dzielenia się swoim zmartwieniem poprzez np. stworzenie specjalnej klasowej skrzynki na listy, którą tylko Ty systematycznie sprawdzasz. Jeśli uczeń jest nieśmiały, nie chce podejść, bo boi się, że ktoś go zauważy - możliwość napisania lub narysowania problemu może być dla niego dobrym rozwiązaniem.

Wywieś w widoczny miejscu informację, z kim i gdzie można porozmawiać o wszystkim co dla uczniów ważne, o tym co cieszy, smuci i martwi. Możecie taką listę przygotować razem na zajęciach. To mogą być przeróżne osoby: rodzice, dziadkowie, ktoś z dyrekcji, pedagog szkolny, bibliotekarz lub bibliotekarka, pan lub pani ze świetlicy, przyjaciel...

Miejsca: dom, gabinet, klasa, świetlica, biblioteka itp.

Możesz podać także numer telefonu zaufania dla dzieci i strony internetowe, które oferują różne wsparcie, np.:

- Młodsze dzieci dużo porad znajdą w zakładce kampanii „Bądź kumplem, nie dokuczaj”: [badzkumplem.cartoonnetwork.pl](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl)
- Strona dla starszych dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę: <http://www.116111.pl>





## Jak rozmawiać z DOKUCZACZEM?

1. Porozmawiajcie w sprzyjającej atmosferze, tam gdzie jest cicho i spokojnie. Zaprosz DOKUCZACZA do klasy, np. po lekcjach albo poproś, by został z Tobą sam na przerwie.
2. Nie oceniaj - w pierwszej kolejności wysłuchaj, co ma do powiedzenia. Ustal, dlaczego zachował się w taki właśnie sposób. Wyjaśnij, że jego zachowanie jest przykre dla innych osób, sprawia ból, powoduje, że ktoś czuje się źle, samotnie, nie chce przychodzić do szkoły.
3. Pokaż mu, jak można zjednać sobie kolegów i koleżanki bez dokuczania im - odwołaj się do pozytywnych cech, umiejętności, talentów, zainteresowań, usposobienia DOKUCZACZA - pokaż mu, że Ci na nim zależy, że ma Twoje wsparcie i chciałabyś/chciałbyś, by dogadywał się w grupie i nie sprawiał przykrości innym.
4. Bądź czujny/czujna. Obserwuj ucznia, aby upewnić się, że u podstaw dokuczania nie leży jakiś poważny problem.

## Dzieci sobie dokuczają. Co robić?

Nawet najlepsza atmosfera w klasie nie uchroni nas od tego, że od czasu do czasu usłyszymy, że ktoś komuś dokucza.

Bardzo istotną rzeczą jest też ćwiczenie kompetencji społecznych oraz umiejętności wyrażania emocji - dlatego jak najczęściej wplataj w zajęcia, godzinę

wychowawczą lub zajęcia świetlicowe elementy gier, zabaw, aktywności, które uczą nazywania i rozpoznawania emocji.

To mogą być elementy dramy, robienie min, naśladowanie różnych nastrojów, ale też odczytywanie, nazywanie emocji np. ze zdjęć, wycinków gazet, przeczytanych lub opowiedzianych historii.

Przykłady takich ćwiczeń: „Malowanie uczuć”, „Dzikie zwierzęta”. Znajdziesz je w materiale: „Przeciwdziałamy dokuczaniu. Promujemy postawę kumpelską - Proste ćwiczenia, zabawy, aktywności do poprowadzenia w klasie, na świetlicy lub w korytarzu”.





### Wskazówka:

1. Nie odwlekaj rozwiązania konfliktu między uczniami – porozmawiaj z każdym z osobna, w możliwie najszybszym czasie.
2. Zajmij się emocjami – dopiero jak one opadną, możliwe jest rozwiązanie problemu. Mowa tu zarówno o emocjach dzieci, jak i Twoich.
3. Unikaj ocen, zastąp je opiniami.

To z języka, tego, co i jak mówimy, bierze się najwięcej nieporozumień. Używaj „komunikatu ja”, mów o sobie, o tym, co widzisz, czujesz, w pierwszej osobie. Najczęstszy i najłatwiej nam przychodzący jest niestety „komunikat ty”, który wyraża ocenę, jest trudny do przyjęcia, często budzi sprzeciw. Co czujemy, gdy słyszymy:

- Nie wolno tak się zachowywać. Albo przestaniesz, albo powiesz wreszcie, o co chodzi.
- Jesteś taki roztrzepany! Zaczynj w końcu uważać.
- Zachowujesz się jak przedszkolak!

Warto ćwiczyć również z uczniami „komunikaty ja” od najmłodszych klas – wzbudza on bowiem w drugiej osobie empatię, informuje o odczuciach bez użycia agresji. „Komunikat ja” w wersji podstawowej brzmi:

Kiedy ty... (tu zwracamy się do osoby, np.: tak na mnie patrzysz/chowasz mi plecak/przeżywasz mnie...), wtedy ja... (tu zamieszczamy informacje o naszych odczuciach, np.: czuję się smutny, martwię się, chcę biec do domu itp.); proszę... (tu wyrażnie formułujemy nasze potrzeby, np. nie rób tak więcej, pobawmy się w inną zabawę itp.).

Zaletą takiego wyrażania zdania jest to, że nie przekonujemy nikogo siłowo, tylko pokazujemy swoje odczucia.

Więcej informacji o „komunikacie ja” znajdziesz na stronach:

- [dzialasz.ceo.org.pl/content/ja-czuj%C4%99-kiedy-ty](http://dzialasz.ceo.org.pl/content/ja-czuj%C4%99-kiedy-ty)
- [www.ceo.org.pl/sites/beta.serwisceo.nq.pl/files/news-files/zeszyt\\_dzielmy3\\_-\\_informacja\\_zwrotna.pdf](http://www.ceo.org.pl/sites/beta.serwisceo.nq.pl/files/news-files/zeszyt_dzielmy3_-_informacja_zwrotna.pdf)



## **Współpracuj**

Dla dobra dziecka – i tego, które dokucza i tego, któremu ktoś dokucza – współpracuj z innymi nauczycielami i rodzicami lub opiekunami.

Jak rozmawiać z:

### **1. rodzicami lub opiekunami dziecka, któremu dokuczają?**

Opowiedz o sytuacjach, jakie miały miejsce, i o tym, co do tej pory sam/sama proponowałeś/proponowałaś (jakie ćwiczenia, aktywności, rozwiązania). To ważne, by rodzice lub opiekunowie wiedzieli, że aktywnie podchodzisz do tematu, nie bagatelizujesz sprawy. Dowiedz się jak najwięcej o dziecku, o tym, jakie ma hobby, co robi po szkole, jak spędza czas razem z rodzicami. Zastanówcie się wspólnie, czy jest coś, co może sprawiać, że dziecko jest odrzucane przez grupę lub inne osoby. Pokaż rodzicom, że ich wspierasz i że powinniście dzielić się wiedzą, bo tylko w taki sposób możecie znaleźć rozwiązanie.

### **2. rodzicami lub opiekunami dziecka, które dokucza innym?**

Zaznacz wyraźnie, że złe zachowanie dziecka nie oznacza, że jest one złe. Trzeba się zastanowić, jak nauczyć je być w grupie bez ranienia innych, agresji itp.

Sposobem może być propozycja sportów lub gier zespołowych – takich, które opierają się na współpracy, a nie rywalizacji. Pomysłem jest też różnorodność grup i środowisk, w których dziecko bywa (nie tylko koledzy i koleżanki ze szkoły, ale też z podwórka, z kółka zainteresowań, zajęć sportowych, dzieci znajomych rodziców itp.). Dzięki takiej różnorodności otoczenia dziecko uczy się odnajdywać w różnych grupach, komunikować z różnymi osobami, budować swoją pozycję w grupie.

Pokaż rodzicom, że jesteś ich sprzymierzeńcem, nie oceniasz dziecka, tylko jego zachowanie. Dziecko, które dręczy innych jest też samo dręczone przez samo siebie. Ważne, abyście wspólnie się zastanowili, dlaczego tak się dzieje.



Pokaż rodzicom, że jesteś ich sprzymierzeńcem, nie oceniasz dziecka, tylko jego zachowanie. Dziecko, które dręczy innych jest też samo dręczone przez samo siebie. Ważne, abyście wspólnie się zastanowili, dlaczego tak się dzieje.

*Porady dla rodziców w formie broszury opracowanej przez psychologa znajdziesz na stronie:*

[badzkumplem.cartoonnetwork.pl/porady\\_dla\\_rodzicow.php](http://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/porady_dla_rodzicow.php)

### **3. z innymi nauczycielami, którzy mają problem z dokuczaniem**

Jesteście zespołem, osobami z wiedzą i doświadczeniem; dzielcie się nią z kolegami i koleżankami z pracy. Wspólnie możecie wypracowywać sposoby radzenia sobie ze złością, emocjami, dokuczaniem. To Wy jako zespół tworzycie atmosferę w szkole. Jeśli pracujecie w dużych szkołach, możecie zaproponować powołanie zespołu ds. dokuczania, do którego zaprosić możecie chętnych nauczycieli, psychologa, pedagoga szkolnego. Możecie zainicjować festiwal życzliwości w Waszej szkole, podczas którego uczniowie w mniejszych, różnorodnych grupach (np. uczniowie starszych i młodszych klas razem) będą przygotowywać określone zadanie (np. przygotowanie planu festiwalu, harmonogramu, dekoracji, plakatów, gazetki szkolnej; zaproszenie rodziców, sąsiadów szkoły itp.).

Bardzo pomocne będzie również wymienianie się z innymi nauczycielami, którzy uczą tę samą grupę, informacjami o uczniach – ich postępach, osiągnięciach i trudnościach.

