



Wiesław Poleszak

.....

Co poradzić na przemoc?

Scenariusz zajęć dla nauczycieli

.....

Wiesław Poleszak

.....

Co poradzić na przemoc?

Scenariusz zajęć dla nauczycieli

.....

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2025

Konsultacja merytoryczna

Elżbieta Stawecka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Redakcja i korekta

Karolina Strugińska

Projekt okładki, layout,

redakcja techniczna i skład

Wojciech Romerowicz

Fotografia na okładce i elementy graficzne: © spotty / Bank zdjęć Photogenica,

© newb1 / Bank zdjęć Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2025

Wydanie I

ISBN 978-83-68584-17-2

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji

Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Wprowadzenie	4
Scenariusz zajęć dla nauczycieli	5
Przebieg zajęć	6
Załącznik nr 1	
Mentimeter – instrukcja korzystania z bezpłatnego konta	9
Załącznik nr 2	
Zbieranie informacji na dany temat	16
Załącznik nr 3	
Materiał wprowadzający dla nauczyciela	17
Podstawowe informacje o emocjach	17
Zasady budowania relacji	20



Wprowadzenie

Celem ogólnym zajęć dla nauczycieli jest identyfikacja przyczyn przemocy rówieśniczej. Warsztatowy charakter spotkania ma posłużyć wypracowaniu metod przeciwdziałania różnym formom przemocy pojawiającej się wśród dzieci i młodzieży, w tym cyberprzemocy i przemocy relacyjnej w środowisku szkolnym.

Zaproponowane zajęcia składają się z trzech części: refleksyjnej, analitycznej i praktycznej. Powinny one zostać przeprowadzone przez specjalistę szkolnego, zaproszonego do placówki przedstawiciela poradni psychologiczno-pedagogicznej lub pracownika ośrodka doskonalenia nauczycieli.



Scenariusz zajęć dla nauczycieli

Temat zajęć: Czy przemoc rówieśnicza dotyka naszych uczniów?

Treści nauczania:

- edukacja prozdrowotna,
- edukacja społeczna,
- profilaktyka zachowań problemowych,
- działania wychowawcze.

Cele operacyjne:

Nauczyciel:

- przedstawia wyniki szkolnej diagnozy dotyczącej przemocy rówieśniczej,
- prezentuje i wykorzystuje w praktyce podstawowe informacje o czynnikach chroniących, czynnikach ryzyka i przyczynach przemocy rówieśniczej,
- wyjaśnia mechanizmy zachowań uczniów stosujących przemoc i doświadczających przemocy,
- opisuje potrzeby rozwojowe dziecka,
- wskazuje skuteczne metody wsparcia dziecka w sytuacji kryzysowej.

Formy pracy: indywidualna, grupowa.

Metody pracy: dyskusja, praca z materiałem multimedialnym.

Materiały i środki dydaktyczne:

- materiały eksperckie,
- telefon komórkowy z funkcją robienia zdjęć,
- arkusze papieru z flipcharta (1 arkusz na pięciu nauczycieli),
- markery,
- taśma klejąca lub malarska do zawieszenia arkuszy papieru,
- komputer połączony z rzutnikiem multimedialnym, z dostępem do internetu,
- materiał filmowy: [\(NIE\)Widoczny](#) – film profilaktyczny o hejcie w reż. Jakuba Bortlika, zrealizowany przez uczniów oraz nauczycieli Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Pawłowicach we współpracy z Gminą Pawłowice [dostęp: 16.09.2025].
- uzupełniające materiały zamieszczone na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej: [Jak reagować na cyberprzemoc – poradnik dla szkół](#) [dostęp: 17.09.2025]; [Przemoc rówieśnicza – scenariusz zajęć profilaktycznych](#) [dostęp: 17.09.2025].

Ewaluacja zajęć: refleksja końcowa i lista inicjatyw przeciwdziałających przemocy.

Łączny czas trwania zajęć: 45 minut.

Przebieg zajęć

Część 1. Wprowadzenie w tematykę zajęć i wywołanie emocjonalnego zaangażowania.

Czas realizacji: 15 minut.

Osoba prowadząca zajęcia prezentuje nauczycielom film profilaktyczny (*NIE*) *Widoczny* w reż. Jakuba Bortlika.

Prowadzący inicjuje i moderuje dyskusję w oparciu o treści zawarte w zaprezentowanym fragmencie filmu, angażując jak największą grupę nauczycieli. Jeśli ten aspekt nie pojawi się samoistnie w rozmowie, podkreśla obojętność i brak reakcji ze strony nauczyciela, skłania do refleksji: Jak bierność nauczyciela może być w odbierana przez uczniów?

Ważne jest, aby w konkluzji wybrzmiało, że nauczyciel jest ostatnią nadzieją ucznia, który doświadcza przemocy rówieśniczej w szkole. Taki uczeń postrzega kolegów jako zagrożenie, więc jeśli nie uzyska wsparcia od nauczyciela, jest przekonany, że pozostaje sam.

Następnie prowadzący stara się uzyskać odpowiedzi na pytania:

1. Co Państwa poruszyło w tym filmie?
2. Czy podobna sytuacja mogłaby wystąpić w naszej szkole?
3. Czy zachowanie nauczyciela, który nie odnosi się do zajścia na korytarzu szkoły, jest prawidłowe? Czy rzeczywiście nauczyciel mógł się nie zorientować, że „coś się dzieje” z uczniem?
4. Czy w naszej szkole dochodzi do przemocy rówieśniczej i cyberbullyingu? Jaka jest skala problemu w naszym środowisku szkolnym?

Prowadzący dokonuje prezentacji wyników diagnozy szkolnej dotyczącej doświadczania i stosowania przemocy rówieśniczej. W przypadku braku takiej diagnozy lub jeśli nie badano tego obszaru w danej placówce, należy sięgnąć do aktualnych wyników badań ogólnopolskich (warto wykorzystać szczegółowe dane prezentowane w literaturze przedmiotu, a także odnieść się do informacji zawartych w materiale wprowadzającym dla nauczyciela – załącznik nr 3).

Część 2. Identyfikacja przyczyn występowania przemocy rówieśniczej.

Czas realizacji: 15 minut.

Prowadzący zachęca uczestników do analizy filmu obejrzanego w pierwszej części zajęć, zwracając uwagę, że pojawiły się w nim różne formy przemocy. Prosi nauczycieli, by za pośrednictwem strony Mentimeter odpowiedzieli na pytanie: Jakie są przyczyny zachowań przemocowych wśród młodych ludzi?

Następnie podaje kod QR albo kod numeryczny do udzielenia anonimowej odpowiedzi prezentowanej na stronie Mentimeter. Prowadzący, którzy nie mogą podczas zajęć skorzystać z tej aplikacji, realizują zadanie bez jej używania (alternatywną propozycję zebrania danych zamieszczono w załączniku nr 2). Każdy z uczestników wpisuje 3 odpowiedzi, korzystając ze wskazanej aplikacji.

Prowadzący prezentuje odpowiedzi zebrane na stronie Mentimeter, wyświetlając je za pomocą rzutnika multimedialnego, i zachęca zebranych do dyskusji. Następnie porównuje zebrane informacje z aktualnymi wynikami badań naukowych.

Część 3. Wypracowanie metod przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.

Osoba prowadząca inicjuje burzę mózgów, zadając pytanie: Co każdy nauczyciel może zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko wystąpienia przemocy rówieśniczej?

Prowadzący dzieli grono pedagogiczne na pięcioosobowe grupy. Każda z nich otrzymuje arkusz papieru z flipcharta i marker. Zadaniem każdego zespołu jest wypisanie działań nauczycieli, które mogą ograniczyć zjawisko przemocy rówieśniczej w szkole.

Prowadzący zachęca pracujące zespoły, żeby propozycje działań pozostawały w związku z omówionymi przyczynami przemocy wskazywanymi w literaturze przedmiotu (najlepiej przypomnieć je, wyświetlając odpowiedni slajd za pomocą rzutnika). Zgłaszane pomysły powinny też być zgodne z wynikami diagnozy szkolnej, które przedstawiono w pierwszej części zajęć, a także ze specyfiką środowiska szkolnego danej placówki.

Następnie wskazane sposoby są omawiane na forum, a wszyscy uczestnicy wybierają propozycje działań najbardziej obiecujące i adekwatne do sytuacji szkoły. Prowadzący na tej podstawie tworzy w formie listy strategię działań dla nauczycieli. Następnie prosi ich o wskazanie mocnych i słabych stron każdego z rozwiązań – aby wybrać te, które wydają się najbardziej trafne.

W wielu opracowaniach naukowych pojawiają się dane dotyczące roli obserwatorów jako czynnika nasilającego lub ograniczającego przemoc rówieśniczą. Bez świadków

cel, dla którego wielu sprawców przemocy decyduje się jej użyć, przestałby istnieć. Wielu młodych ludzi podejmuje zachowania przemocowe, żeby zaistnieć w grupie lub zwrócić na siebie uwagę. Ważne, żeby ten obszar został uwzględniony w planowanych działaniach. Jako element poszerzający wiedzę na ten temat można wykorzystać dostępne w internecie [wystąpienie prof. Jacka Pyżalskiego na Digital Youth Forum 2025](#) skierowane do młodzieży [dostęp: 3.09.2025].

Kończąc zajęcia, prowadzący zachęca nauczycieli, by zobowiązali się do wspólnego wdrażania w szkolnej codzienności zaproponowanych działań profilaktycznych.

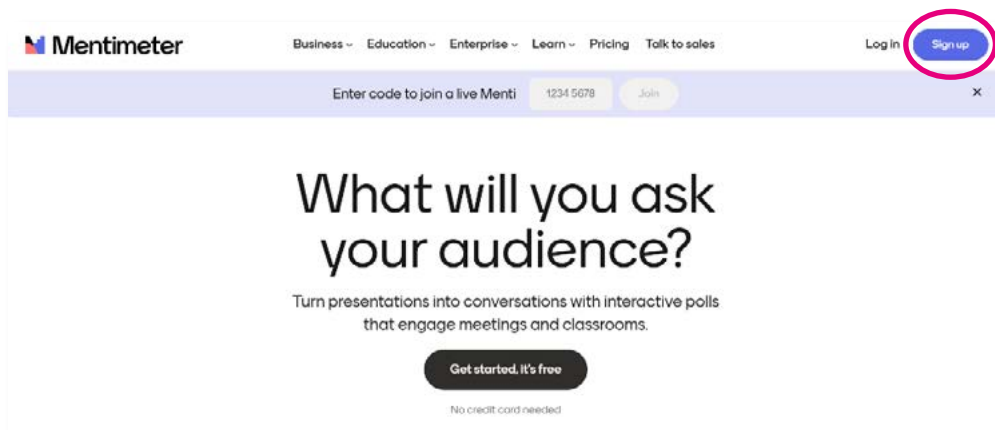


Załącznik nr 1

Mentimeter – instrukcja korzystania z bezpłatnego konta

Założenie bezpłatnego konta na stronie mentimeter.com*

1. Wejdź na stronę: www.mentimeter.com.
2. W prawym górnym rogu kliknij: **Sign up**.



3. Wybierz metodę logowania:
 - a. Poprzez konto Google – klikając: **Sign up with Google**.
 - b. Poprzez pocztę elektroniczną – podając w kolejnych polach: imię i nazwisko (*first and last name*), adres e-mail (*work email*) i hasło składające się z przynajmniej 8 znaków (*choose a password*).
4. Po uzupełnieniu danych wskazanych w punkcie 3.b. kliknij **Sign up**.

Create a free account

We recommend using your work or school email to keep things separate

 Sign up with Google

or using email

First and last name 50

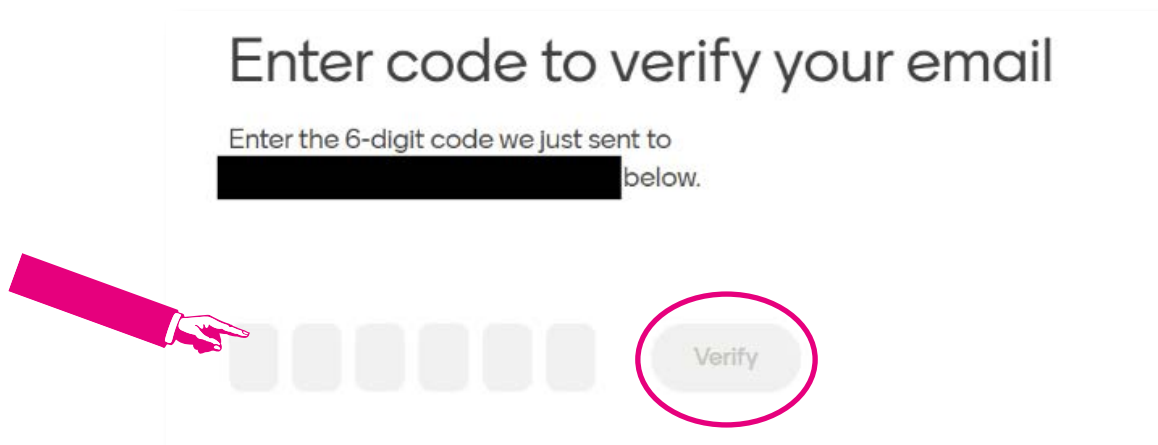
Work email
john@company.com

Choose a password 👁

At least 8 characters

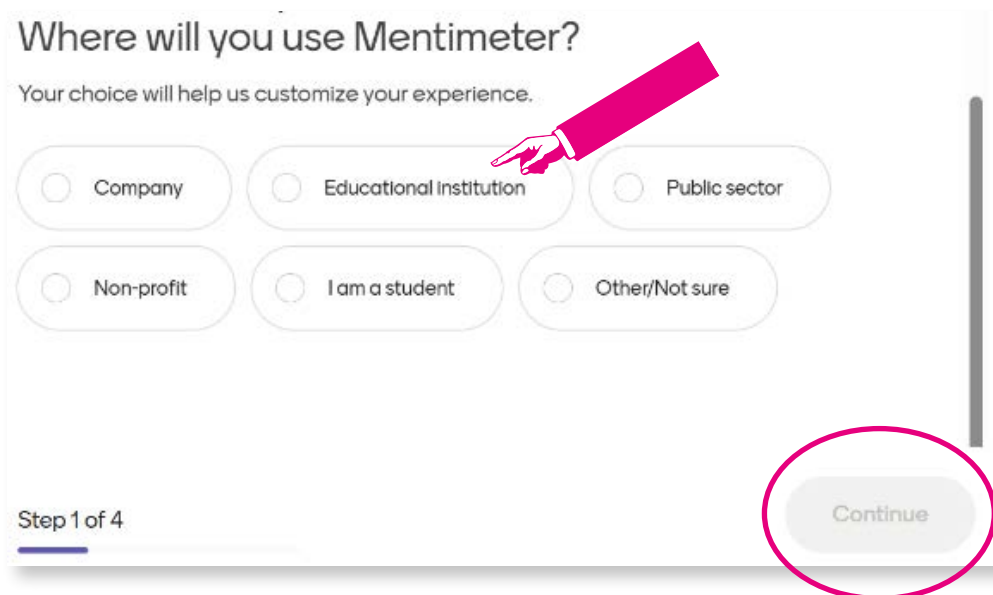
Sign up

5. Na wskazany podczas rejestracji adres e-mail zostanie wysłany 6-cyfrowy kod weryfikacyjny – wpisz go we wskazane pole i kliknij: **Verify**.



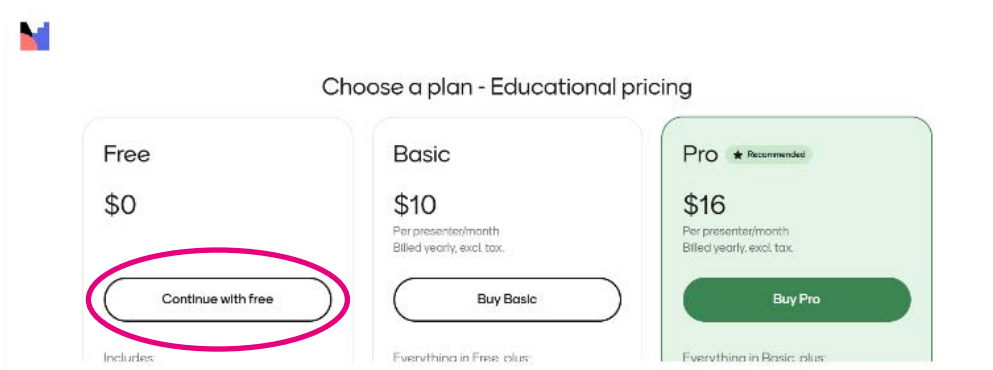
The screenshot shows a form titled "Enter code to verify your email". Below the title, it says "Enter the 6-digit code we just sent to" followed by a blacked-out email address and the word "below.". There are six empty input boxes for the code. A pink hand icon points to the first box. To the right of the input boxes is a button labeled "Verify", which is circled in pink.

6. W kolejnym kroku możesz zostać zapytany o miejsce, w którym będziesz wykorzystywać Mentimeter, jakiego rodzaju pracę wykonujesz oraz jaki jest cel użycia platformy – wybierz te opcje, które najbardziej Ci odpowiadają i kliknij: **Continue**.



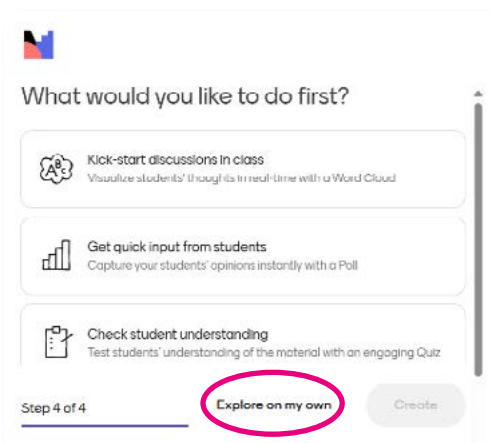
The screenshot shows a screen titled "Where will you use Mentimeter?". Below the title, it says "Your choice will help us customize your experience.". There are six radio button options: "Company", "Educational institution", "Public sector", "Non-profit", "I am a student", and "Other/Not sure". A pink hand icon points to the "Educational institution" option. At the bottom left, it says "Step 1 of 4". At the bottom right, there is a button labeled "Continue", which is circled in pink.

7. W miejscu wyboru planu wybierz opcję: **Continue with free**.



The screenshot shows a screen titled "Choose a plan - Educational pricing". There are three pricing plans: "Free" (\$0), "Basic" (\$10), and "Pro" (\$16). The "Free" plan has a button labeled "Continue with free", which is circled in pink. The "Basic" plan has a button labeled "Buy Basic". The "Pro" plan has a button labeled "Buy Pro". The "Pro" plan is marked as "Recommended".

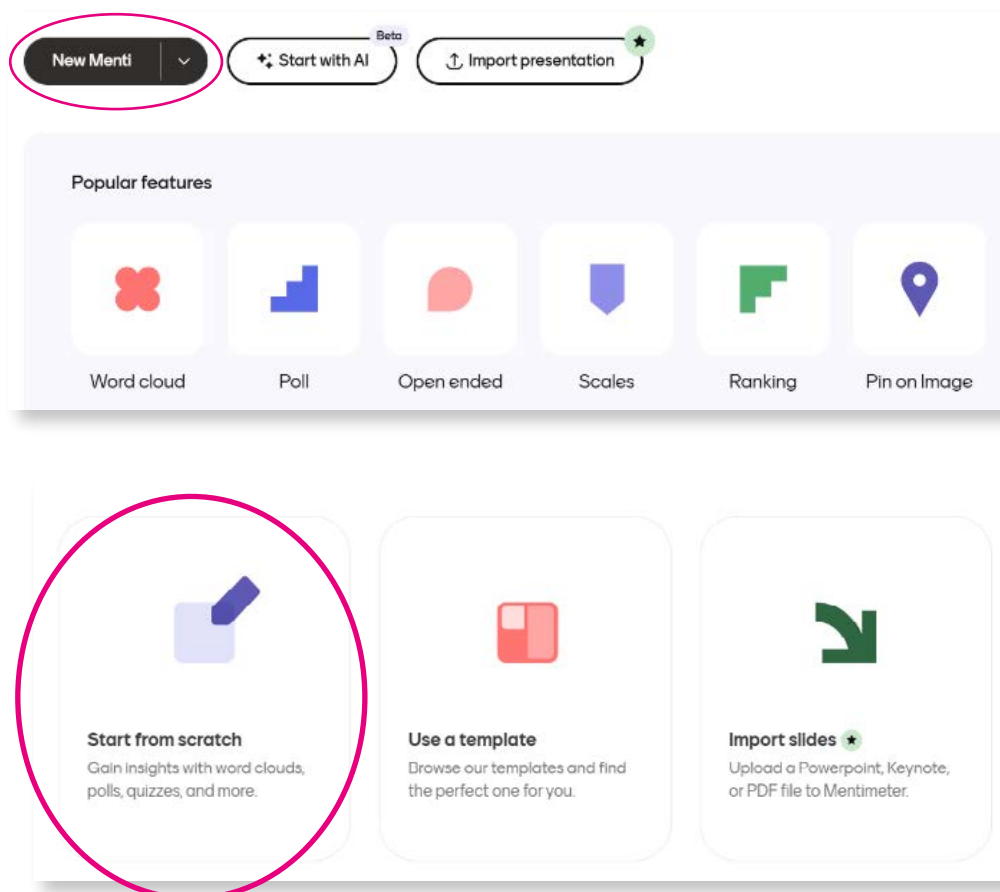
8. W miejscu pytania o to, od czego chciałbyś rozpocząć, wybierz opcję: **Explore on my own**.

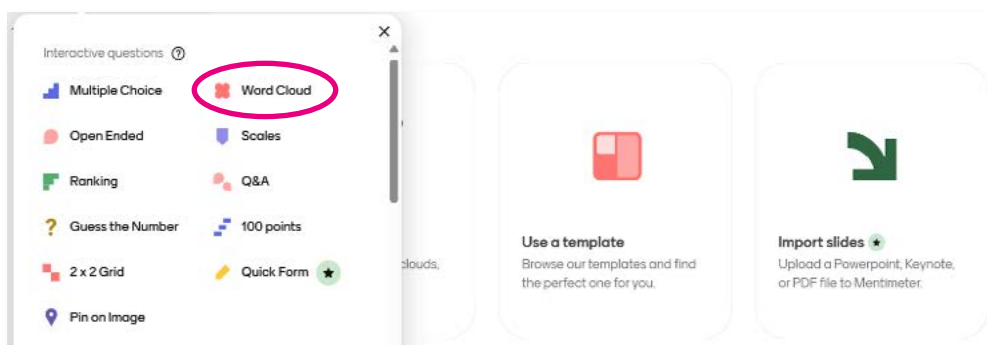


* Jeżeli masz już konto, kliknij: **Log in** i przejdź do sekcji *Tworzenie prezentacji*.

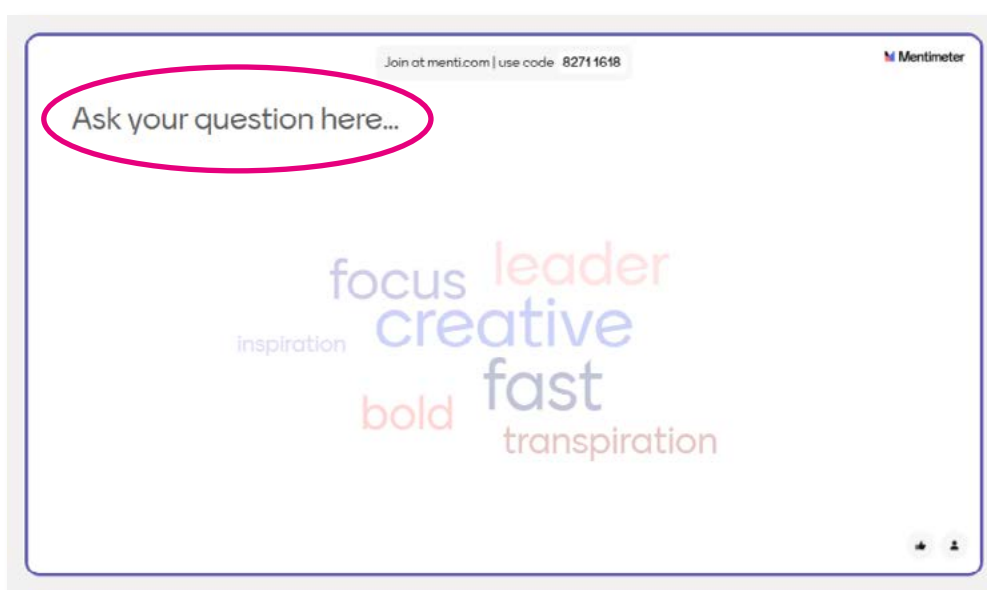
Tworzenie prezentacji

1. Na ekranie głównym kliknij: **New Menti**, a następnie: **Start from scratch** i **World Cloud**.

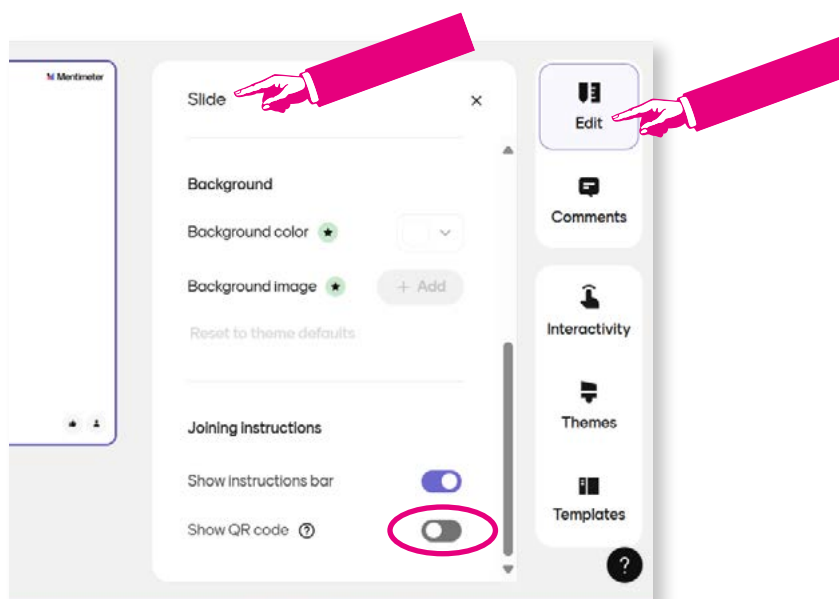




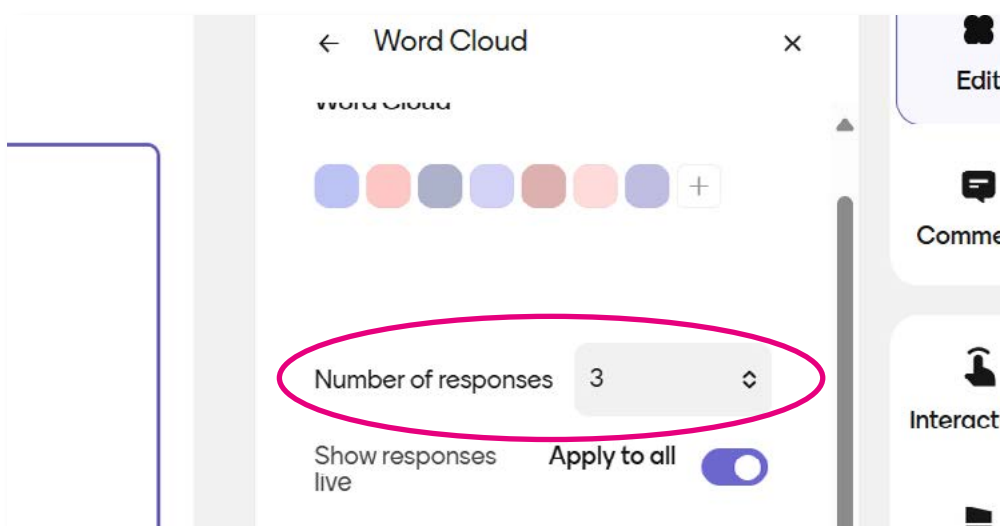
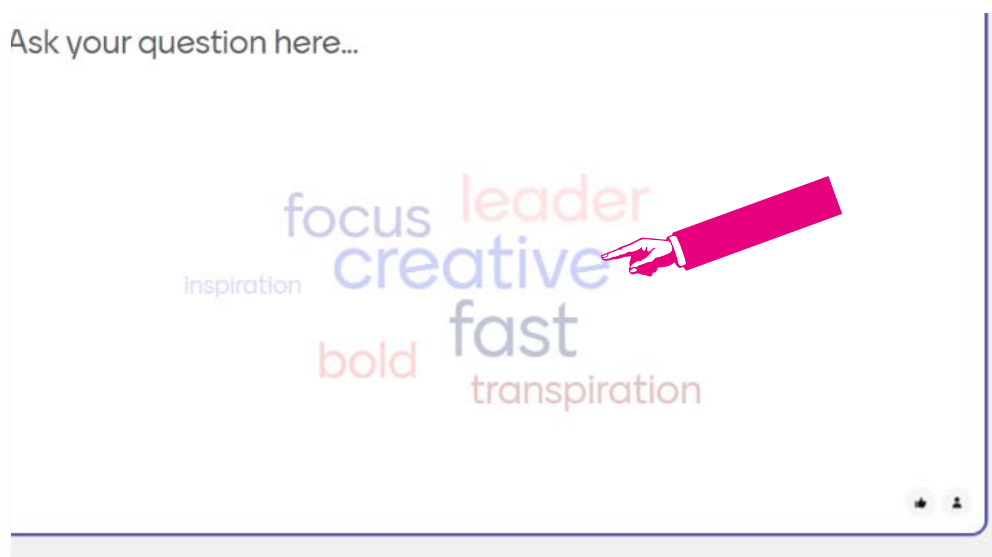
2. W polu pytania wpisz jego treść, zgodną z realizowanym scenariuszem.



3. Na slajdzie możesz dodać kod QR – ułatwi to pracę z uczestnikami. Po prawej stronie kliknij: **Edit**, następnie zjedź na dół panelu **Slide** i kliknij na szary suwak przy **Show QR code**.

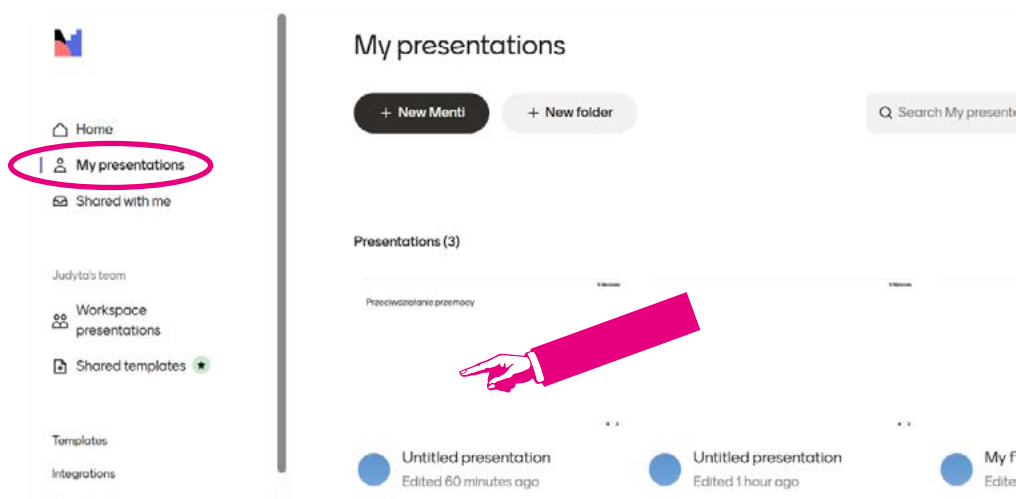


4. Aby wybrać liczbę odpowiedzi, których mogą udzielić uczestnicy, kliknij na środek slajdu. W panelu po prawej stronie, w miejscu **Number of responses**, wybierz **3**.

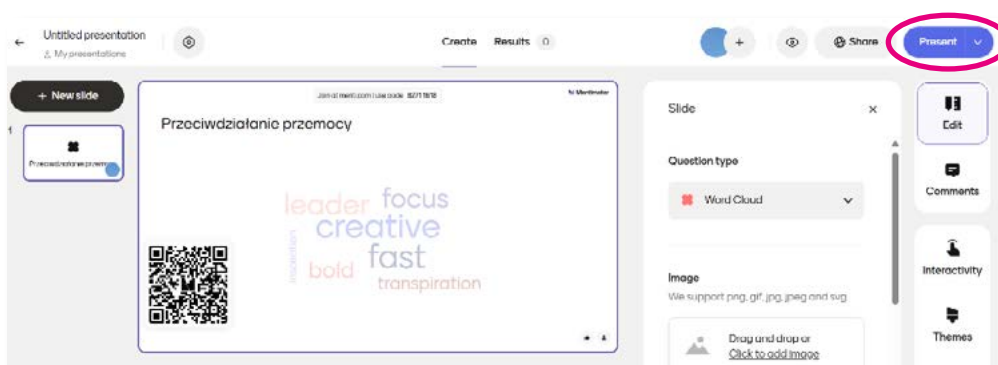


Praca z uczestnikami szkolenia

1. Zaloguj się na swoje konto, na stronie www.mentimeter.com (Jeżeli przechodzisz od bezpośrednio z poprzedniej sekcji tworzenia prezentacji, to idź do punktu 3).
2. Po lewej stronie kliknij: **My presentations**, a następnie wybierz przygotowaną wcześniej prezentację.

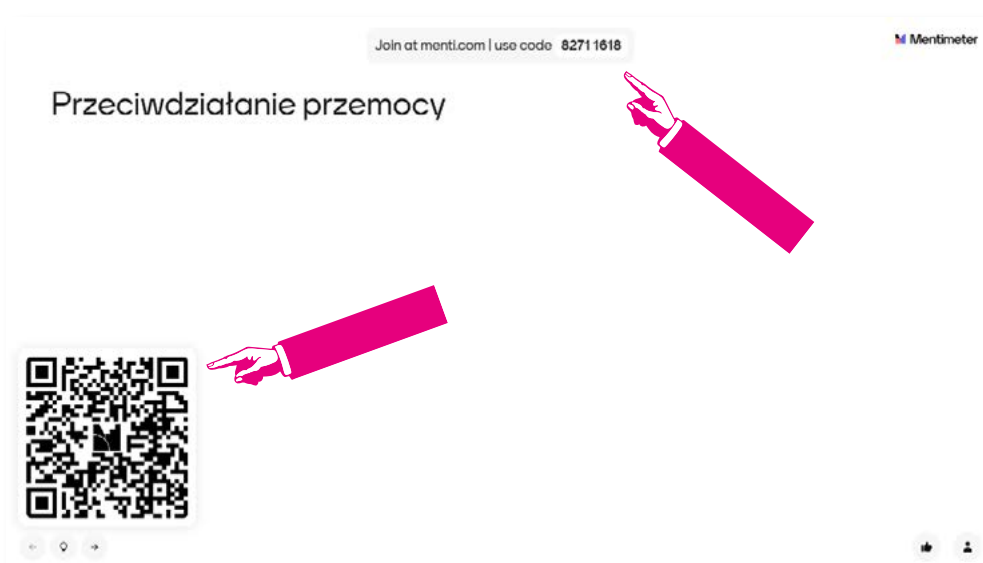


3. W prawym górnym rogu kliknij: **Present**.



Pamiętaj, aby wyświetlić prezentację na ekranie/telewizorze w taki sposób, by wszyscy uczestnicy ją widzieli.

4. Na ekranie pojawi się kod numeryczny oraz kod QR.



5. Instrukcja dla uczestników:

„Proszę, aby Państwo weszli na stronę menti.com i wpisali kod znajdujący się u góry ekranu lub zeskanowali widoczny w lewym dolnym rogu kod QR.

Następnie proszę odpowiedzieć na zadane pytanie, wpisując odpowiedzi w wyświetlone pola. Odpowiedzi powinny być krótkie – hasłowe. Po udzieleniu odpowiedzi na pytanie, proszę kliknąć: **Submit**”.

6. Anonimowe odpowiedzi uczestników będą pojawiać się na ekranie w czasie rzeczywistym.

7. Słowa o największym rozmiarze, pojawiające się w centrum, to odpowiedzi, które zostały wskazane przez największą liczbę osób – im większe jest wyświetlone hasło, tym więcej osób udzieliło takiej odpowiedzi.



Załącznik nr 2

Zbieranie informacji na dany temat

1. Przygotuj po trzy małe karteczki dla każdego uczestnika.
2. Na tablicy zapisz pytanie zgodne z realizowanym scenariuszem.
3. Poproś uczestników, aby na każdej karteczce zapisali jedną odpowiedź (odpowiedzi powinny być krótkie – hasłowe).
4. Zbierz wszystkie odpowiedzi do woreczka lub pojemnika.
5. Każdą odpowiedź zapisz na tablicy.
6. Za każdym razem, kiedy jakaś odpowiedź się powtórzy, zapisz przy niej znak plus (+) lub rozłóż te same odpowiedzi na różnych kupkach, żeby można je było szybko policzyć.
7. Otocz kółkiem te odpowiedzi, które pojawiły się najczęściej.



Załącznik nr 3

Materiał wprowadzający dla nauczyciela

Jest wiele koncepcji zadań rozwojowych w wieku adolescencji. Trafne wydaje się podejście Barbary i Philipa Newmanów zajmujących się teorią rozwoju człowieka.

Analizując zadania rozwojowe, badacze wyodrębnili następujące przejawy zmian zachodzących u dzieci/młodzieży w okresie adolescencji¹:

1. Dojrzewanie fizyczne, które obejmuje wzrost i masę ciała, dojrzewanie płciowe oraz skok pokwitaniowy;
2. Operacje formalne, obejmujące złożone operacje na pojęciach, stabilizację wzajemnych powiązań, co w efekcie prowadzi do kształtowania się tożsamości oraz rozumowania moralnego;
3. Rozwój emocjonalny, w ramach którego jednostka potrafi panować nad własnymi emocjami;
4. Uczestnictwo w grupach rówieśniczych, które charakteryzują się różnorodnością płciową oraz zadaniową;
5. Związki heteroseksualne, które obejmują bliskie przyjaźnie, inicjację seksualną oraz związki preintymne;
6. Autonomia w stosunku do rodziców, obejmująca sferę emocjonalną, fizyczną oraz ekonomiczną;
7. Tożsamość związana z rolą seksualną, która dotyczy przyjęcia i wypełniania standardów oraz oczekiwań społecznych, związanych z rolami przypisanymi danej płci;
8. Uwewnętrznienie moralności objawiające się tworzeniem przez młodego człowieka własnych zasad, które potrafi porównywać z zasadami innych, a także posiadaniem własnych ideałów;
9. Wybory dotyczące zawodu i pracy, które stanowią zaczątki tożsamości zawodowej.

Podstawowe informacje o emocjach

Definicja emocji

Emocje można rozumieć, najogólniej rzecz ujmując, jako zmiany w gotowości organizmu do działania – ustosunkowanie się do tego, co dzieje się na zewnątrz lub wewnątrz naszego organizmu. Gdy przeżywamy emocje, doświadczamy podwyższonego poziomu energii (aktywacja), koncentrujemy na danej sytuacji naszą uwagę i podejmujemy działania zmierzające do zmiany siebie lub sytuacji zewnętrznej. Emocje to swego rodzaju „programy działania” uruchamiane przez różne sytuacje życiowe.

¹ Newman B.M., Newman P.R., (1984), *Development through life: a psychosocial approach*, Nowy Jork: Wadsworth Inc. Fulfillment za: Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B., (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: GWP.

Emocje stanowią stosunkowo niezależny system reagowania na rzeczy i sytuacje dla nas ważne. Ich podłożem są wartości, rozumiane jako znaczenia przypisywane innym ludziom, elementom otoczenia i celom działania. Bodźce wyzwalające emocje to takie, które nie są obojętne dla wartości. Dlatego emocje pojawiają się wtedy, gdy dzieje się dla nas coś ważnego (realnie lub w naszych wyobrażeniach).

Emocje mają kluczowe znaczenie dla funkcjonowania człowieka:

1. Pozwalają na szybkie reagowanie (działają prędszej niż poznanie – dlatego nie zawsze nasze reakcje emocjonalne wydają się właściwe). W okresie dojrzewania, kiedy procesy kontroli nie są jeszcze dojrzałe, reakcje emocjonalne często okazują się nieadekwatne do sytuacji – przerysowane, nadmierne, a nawet nietrafne).
2. Stanowią istotny element w procesie wzbudzania motywacji do działania, nauki czy pracy.
3. Pełnią niezmiernie ważną rolę w komunikacji interpersonalnej, ale także w rozumieniu siebie i zarządzaniu wewnętrznymi procesami.

W zarządzaniu emocjami ważne są trzy etapy:

1. Umiejętność identyfikowania emocji w organizmie (np. „motyle w brzuchu”, „ścisk żołądka” itp.) – odczucie emocji poprzez doznania w ciele, pobudzenie afektywne lub procesy poznawcze.
2. Nazwanie przeżywanych emocji – rozpoznanie poszczególnych pobudzeń jako konkretnych programów działania (np. „czuję złość/smutek/radość”).
3. Wyrażenie emocji – czyli komunikowanie swoich stanów emocjonalnych; ważne jest, aby w procesie komunikacji padały konkretne nazwy emocji (np. „Czuję wielki lęk, gdy nie wiem, co się z tobą dzieje”).

Rodzina to miejsce, w którym człowiek uczy się sposobów identyfikowania, nazywania i wyrażania emocji.

Podstawowe emocje i ich znaczenie

Wyróżniamy następujące emocje podstawowe:

- zadowolenie i radość,
- strach i lęk,
- smutek,
- gniew,
- wstręt,
- wstyd i poczucie winy.

Zadowolenie i radość to:

- emocje o pozytywnym charakterze (pozytywnej walencji), różniące się jedynie intensywnością doświadczania;

- najprostsze stany emocjonalne, albowiem dla ich zaistnienia wystarczającym powodem jest zdarzenie się czegoś korzystnego, przyjemnego dla jednostki;
- emocje, które pojawiają się, gdy jednostka działa zgodnie ze swoimi celami – gdy jest przekonana, że dokonuje znacznego postępu w realizacji założonych celów: zarówno drobnych (np. komfort w codziennych sytuacjach), jak i ważnych w aspekcie całego życia (np. osiągnięcia zawodowe czy rodzinne).

Strach i lęk to:

- bliskie sobie emocje, ale wyraźnie rozróżniane w kontekście realności i bliskości zagrożenia;
- stany, które łączy obecność ogólnie rozumianego zagrożenia jako czynnika wywołującego, a więc takiej sytuacji, w której jednostka spodziewa się zdarzenia czegoś dla niej niekorzystnego i szkodliwego;
- emocje o charakterze antycypacyjnym, gdyż są związane z oczekiwaniem tego, co ma nastąpić;
- emocje, które różnią się ze względu na jakość zagrożenia i stopień niepewności z nim związany.

Smutek to:

- emocja trudna do jednoznacznego zdefiniowania, albowiem trudno jest wyodrębnić i określić jego biologiczne mechanizmy, a także oddzielić go od niezadowolenia i związanego z nim płaczu;
- stan związany z osłabieniem tendencji do działania lub wręcz zahamowaniem działania i zamknięciem się w sobie;
- odpowiedź jednostki na utratę czegoś ważnego lub nieosiągnięcie celu – ma charakter reaktywny;
- stan związany z wydarzeniem prowadzącym do utraty czegoś, co wiąże się z zaangażowaniem *Ja* – jest więc emocją o wyrażnie egzystencjalnym charakterze;
- przeżycie związane z tym, że odpowiedzialności za utratę podmiot nie może przypisać ani innym, ani sobie – wiąże się zatem z bezradnością, pasywnością oraz skupieniem się na sobie.

Gniew to:

- emocja powstająca jako efekt niekorzystnego doświadczenia – np. szkody wywołanej przez inną osobę, frustracji w realizacji zamierzeń;
- typowa i bezpośrednia reakcja na silny ból (fizyczny i psychiczny);
- reakcja w sytuacji, gdy za doznany uraz lub utratę jednostka obwinia inną osobę i przypisuje jej działaniom intencjonalność;
- uczucie powodujące bardzo silną chęć do działania mającego na celu kogoś skrzywdzić lub coś uszkodzić;
- emocja, której ekspresja spotyka się z negatywnym odbiorem społecznym, przez co już małe dzieci poddawane są treningowi hamowania jego ekspresji.

Wstyd i poczucie winy to:

- efekt złożonych procesów poznawczych dotyczących *Ja* – warunkiem ich doświadczenia jest posiadanie przez jednostkę zinternalizowanych norm, zasad i celów działania oraz przynajmniej elementarnej świadomości samego siebie;
- emocje, do których wzbudzenia konieczne jest przypisanie sobie odpowiedzialności za działania i ich konsekwencje będące powodem tych emocji;
- swoiste reakcje na niekomfortowe sytuacje: wstyd to reakcja na niespełnianie ideałów *Ja*, szczególnie wtedy, gdy inna osoba znacząca dla jednostki jest tego świadkiem (prototypem takiej osoby jest rodzic, od którego zazwyczaj pochodzą wymagania *Ja idealnego*, a jej obecność może być symboliczna lub wyobrażona); poczucie winy pojawia się wtedy, gdy jednostka robi, albo tylko chce zrobić coś, co jest sprzeczne z zasadami moralnymi – szczególnie wtedy, gdy powoduje to krzywdę innej osoby.

Zasady budowania relacji

W sytuacji gdy dziecko doświadcza trudności psychicznej, niezwykle ważna okazuje się jakość jego relacji z rodzicem. Więzy z opiekunem i zaufanie do niego pozwalają młodej osobie ujawnić i przezwyciężyć kryzys. By tak się stało, należy na co dzień świadomie budować z dzieckiem bliskość, wykorzystując poniższe wskazówki.

Zasady budowania bliskiej relacji z dzieckiem:

1. Przede wszystkim nie lekceważ poniższych zasad – są one proste, ale mają olbrzymi wpływ na to, czy dziecko Ci zaufa.
2. Bądź dostępny dla dziecka – najlepszą do tego okazją jest wspólny posiłek, gra w planszówki czy wspólny spacer lub aktywność fizyczna jako forma rekreacji.
3. Zwracaj uwagę na każdy przejaw informowania o problemach (dziecko w okresie adolescencji na ogół niechętnie dzieli się z rodzicem swymi kłopotami, raczej próbuje sobie poradzić samodzielnie lub przy pomocy rówieśników). Jeśli nastolatek otwiera się przed rodzicem, to znaczy, że sobie nie radzi z tym, czego doświadcza.
4. Postaraj się dowiedzieć, jakie wsparcie rówieśnicze ma Twoje dziecko – z kim spędza czas, jakiego rodzaju są to kontakty, ile ma bliskich osób, czy może liczyć na ich wsparcie.
5. Jeśli dziecko zwraca się do Ciebie – skup na nim swoją uwagę, zadawaj otwarte pytania, nie ponaglaj, nie formułuj pochopnych wniosków, a przede wszystkim nie lekceważ problemu (często młody człowiek najpierw sprawdza, czy warto Ci powierzyć swój problem).
6. Staraj się zadbać o poprawną komunikację:
 - 6.1. Aktywnie słuchaj:
 - Zadawaj otwarte pytania. Staraj się reagować otwartością na otwartość – w rozmowie ujawniaj informacje o swoich doświadczeniach i sposobach

radzenia sobie z trudnościami. Odzwierciedlaj – czyli mów, jakie emocje dostrzegasz w wypowiedzi swojego dziecka. Parafrazuj – czyli mów swoimi słowami o tym, co zrozumiałeś z wypowiedzi dziecka – daj mu to poczucie bycie słuchanym i rozumianym. Kiedy dziecko porusza wiele wątków, postaraj się koncentrować rozmowę na najważniejszym z nich (np.: „Mówisz o wielu ważnych sprawach, która z nich jest dla ciebie najważniejsza?”).

6.2. Unikaj komunikatów tworzących bariery między rozmówcami:

- Nie krytykuj, nie moralizuj, nie pouczaj i nie oceniaj. Nie używaj sformułowań typu: „Rozumiem cię, ale...” – w ten sposób zaprzeczasz, że rozumiesz.
 - Wyeliminuj używanie kwantyfikatorów: jak zwykle, jak zawsze, nigdy itp. – mówiąc: „Zawsze masz jakieś problemy” czy „Na ciebie nigdy nie można liczyć”, generalizujesz i oskarżasz.
7. Rozmawiając z dzieckiem w trudnej sytuacji, zachęcaj je, żeby mówiło, jak się czuje i nazywało emocje – pomaga to w dokonaniu wewnętrznego uporządkowania i pozbyciu się napięcia emocjonalnego.
 8. Szukaj wspólnie z dzieckiem rozwiązań (np.: „Jak myślisz, co możemy w takiej sytuacji zrobić?”).
 9. Nie bój się przyznać do bezradności i konieczności sięgnięcia po pomoc z zewnątrz lub wsparcie specjalistyczne. Ustal to najpierw z dzieckiem i zadbaj, żeby to była jego decyzja. Zewnętrzna pomoc zakłada większy dystans i będzie służyć dobru dziecka.
 10. Pamiętaj, że lepiej zapobiegać niż leczyć – to łatwiejsze i mniej kosztuje!

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl