



Wiesław Poleszak

.....

Co to znaczy „doświadczyć przemocy”?

Scenariusz zajęć dla uczniów

.....

Wiesław Poleszak

.....

Co to znaczy „doświadczyć przemocy”?

Scenariusz zajęć dla uczniów

.....

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 978-83-68584-15-8

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 1	
Ja wewnętrzne, Ja zewnętrzne	5
Przebieg zajęć	6
Scenariusz 2	
Konsekwencje przemocy i źródła pomocy	9
Przebieg zajęć	10
Załącznik nr 1.	
Historia ucznia doświadczającego przemocy	12
Załącznik nr 2	
Materiał wprowadzający dla nauczyciela	13
Podstawowe informacje o emocjach	13
Zasady budowania relacji	16



Wprowadzenie

Celem ogólnym zajęć prowadzonych w oparciu o poniższe scenariusze jest poszerzenie wiedzy uczniów na temat konsekwencji przemocy rówieśniczej, w tym cyberprzemocy i przemocy relacyjnej, dla psychiki młodego człowieka oraz wzbudzenie empatii w stosunku do osób doświadczających przemocy.

Poniższe ćwiczenia można prowadzić na następujących po sobie lekcjach albo na kolejnych godzinach wychowawczych – z tygodniową przerwą. Zalecanym rozwiązaniem jest poprowadzenie zajęć w jednym dniu. Pozwoli to na zwiększenie ich dynamiki i zapobiegnie rotacji uczniów uczestniczących w zajęciach.



Scenariusz 1

Ja wewnętrzne, Ja zewnętrzne

Temat zajęć: Ja wewnętrzne, Ja zewnętrzne.

Treści nauczania:

- edukacja prozdrowotna,
- edukacja społeczna.

Cel ćwiczenia: ukazanie prawdziwych emocji, przeżyć i wewnętrznych stanów ucznia doświadczającego przemocy – w odróżnieniu od zewnętrznej maski, którą przyjmuje dla obrony własnego *Ja*; zapoznanie uczniów z definicją *Ja wewnętrznego* rozumianego jako głęboka warstwa przeżyć człowieka, część *Ja* reagująca na negatywne komentarze, zdarzenia w świecie zewnętrznym, presję czy przemoc ze strony otoczenia.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela i kolegów/koleżanek z klasy,
- przestrzega zasad pracy,
- bierze aktywny udział w ćwiczeniu i dyskusji, odwołując się do własnych doświadczeń,
- zna i stosuje podstawowe zasady reagowania w sytuacji doświadczania przemocy,
- wskazuje różnice pomiędzy doświadczeniem wewnętrznym a zachowaniem,
- objaśnia zależność między swoim postępowaniem a doświadczeniem drugiego człowieka,
- reaguje empatycznie,
- wykonuje pracę plastyczną na wskazany przez nauczyciela temat,
- swoim zachowaniem promuje postawy prozdrowotne.

Formy pracy: indywidualna, grupowa.

Metody pracy: dyskusja, zabawa ruchowa, praca plastyczna.

Materiały i środki dydaktyczne:

- materiały eksperckie,
- cztery arkusze szarego papieru (połączone taśmą klejącą w taki sposób, żeby zmieścił się na nich leżący uczeń), markery, kilka par nożyczek, taśma klejąca lub malarzka, kredki – 4 komplety,
- załącznik nr 1 – historia ucznia, który doświadczył przemocy rówieśniczej,
- uzupełniające zasoby 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: pogłębiona refleksja na koniec zajęć.

Przebieg zajęć

Przygotowanie sali lekcyjnej do zajęć: należy przesunąć ławki pod ściany i ustawić krzesła w kręgu – powinno stać w nim tylko tyle krzesel, ilu jest uczniów w klasie, i jedno krzesło dla prowadzącego. Na dalszym etapie realizacji zajęć będą potrzebne dwa dodatkowe krzesła ustawione poza kręgiem.

Część merytoryczna (45 minut): chętny uczeń kładzie się na dwóch połączonych arkuszach papieru pakowego lub arkuszach z flipcharta. Kolejny uczeń odrysowuje jego kontur. Należy zwrócić uwagę, aby odrysowywana linia przebiegała w pewnej odległości od ciała – zapobiegnie to przekraczaniu granicy intymności oraz pobrudzeniu ubrania markerem. Czynność powtarzamy, aby otrzymać dwa odrysowane kontury postaci.

Kolejny krok to wycięcie odrysowanych sylwetek (zadanie to może wykonywać kilku uczniów jednocześnie, żeby zyskać na czasie). Obie sylwetki odzwierciedlają jednego człowieka. Na jednej należy napisać: ***Ja zewnętrzne*** na drugiej: ***Ja wewnętrzne***. Prowadzący prosi uczniów o nadanie imienia postaci, którą narysowali. Ważne jest, aby nie było w klasie osoby o takim imieniu. Nadanie imienia ma na celu podkreślenie, że odrysowana postać symbolizuje ucznia z jego przeżyciami i doświadczeniami. Nauczyciel informuje, że jeśli uczniowie chcą, mogą każdą z postaci ozdobić czy pokolorować (im bardziej się przy tym napracują, tym więcej emocji przeżyją, finalnie rozrywając papier). Prowadzący dostawia dwa krzesła do kręgu. Uczniowie „sadzają” obie osoby na krzesła, przy czym to, na którym znajduje się sylwetka z napisem *Ja wewnętrzne*, zostaje umieszczone wewnątrz okręgu.

Po wykonaniu postaci należy przeprowadzić z uczestnikami dyskusję zmierzającą do określenia, czym według nich są: *Ja zewnętrzne* i *Ja wewnętrzne*.

Ja zewnętrzne – to postawa, którą przyjmujemy w kontakcie z innymi; wszystko to, co pokazujemy na zewnątrz: informacje, emocje, zachowania, które uzewnętrzniamy.

Ja wewnętrzne – to nasze osobiste przeżycia, których nie uzewnętrzniamy albo ujawniamy je tylko osobom bliskim i zaufanym; element naszej psychiki, który przekłada się na naszą godność i poczucie własnej wartości.

Uczniowie dowiadują się, że za chwilę wysłuchają opowieści na temat życia postaci, którą symbolizuje odrysowany kontur (tekst opowiadania znajduje się w załączniku nr 1). Ich zadaniem będzie podejście do krzesła i oderwanie fragmentu postaci za każdym razem, gdy usłyszą lub zobaczą coś, przez co bohater opowiadania czuje się zraniony, doświadcza bólu, cierpi lub jest mu przykro. Mają odrywać kolejne kawałki

Ja wewnętrznego, gdy ich zdaniem zostaje ono nadszarpnięte. Ma to zrobić każdy uczeń, który poczuje, że bohaterowi dzieje się krzywda.

W trakcie czytania opowiadania prowadzący zachęca uczniów, by każdy z nich podszedł do papierowej sylwetki *Ja wewnętrznego* i oderwał jej kawałek. Jeśli uczniowie wstydzą się wykonać polecenie, prowadzący modeluje ich zachowanie – samodzielnie odrywając fragment postaci (należy jednak zachęcić uczniów do działania).

Analiza tekstu – pytania:

1. Co bohater opowiadania pokazywał na zewnątrz, a co inni widzieli w jego zewnętrznej postawie?
2. Co się działo w jego wnętrzu – co czuł, co myślał?
3. Jak teraz wygląda *Ja wewnętrzne*? Co z niego zostało? Czy da się je poskładać?

Pytania pogłębiające do dyskusji po ćwiczeniu:

1. W jakim celu uczniowie sięgają po przemoc? Co w ten sposób chcą osiągnąć? Jakie swoje potrzeby chcą zaspokoić?
2. Co sprzyja przemocy rówieśniczej? Jakie są jej przyczyny?
3. Czy wasi rówieśnicy często doświadczają sytuacji przemocy? (Prowadząc dyskusję, warto wykorzystać dane przedstawione w teoretycznym materiale wprowadzającym dla nauczycieli – załącznik nr 2).

Zakończenie i podsumowanie:

Prowadzący podkreśla, że:

- każde przemocowe działanie (złośliwy czy obraźliwy komentarz, uwaga, wyśmiewanie itp.) to „wrywanie” kawałka z wnętrza człowieka: „Każdy z Was odrywał kawałek postaci, gdy poczuł, że dzieje się jej krzywda”;
- zwykle niełatwo poznać po zachowaniu człowieka, że jego *Ja wewnętrzne* w jakimś stopniu się rozpada: „Zostaje to, co widzicie na podłodze”;
- nie zawsze widać na zewnątrz zranienia powodowane przez przemoc rówieśniczą i cyberbullying.

Warto uzmysłowić uczniom analogię: przemoc = rozrywanie człowieka na kawałki!

Każdy z uczestników określa, jaka emocja lub refleksja towarzyszy mu na zakończenie zajęć. Prowadzący uważnie obserwuje, czy któryś z uczniów nie wydaje się mocno poruszony. Jeśli tak, należy zainicjować indywidualną rozmowę, nawiązując do obserwacji.

Na zakończenie prowadzący prosi uczniów, żeby zostawili porwane kawałki postaci *Ja wewnętrzne*, ponieważ zostaną one wykorzystane podczas ćwiczenia na następnej lekcji/godzinie wychowawczej (jeśli kolejne zajęcia odbędą się dopiero za jakiś czas, prowadzący zbiera kawałki i przechowuje je do następnego spotkania).



Scenariusz 2

Konsekwencje przemocy i źródła pomocy

Temat zajęć: Konsekwencje przemocy i źródła pomocy.

Treści nauczania:

- edukacja prozdrowotna,
- edukacja społeczna.

Cel ćwiczenia: ukazanie konsekwencji przemocy oraz konstruktywnych sposobów radzenia sobie z doświadczeniem przemocy, cyberbullyingu lub innymi kryzysami psychicznymi, a także wskazanie możliwych źródeł wsparcia.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela i kolegów/koleżanek z klasy,
- przestrzega zasad pracy,
- bierze aktywny udział w ćwiczeniu i dyskusji, odwołując się do własnych doświadczeń,
- poddaje analizie materiał filmowy,
- zna i stosuje podstawowe zasady wsparcia osób doświadczających przemocy,
- wymienia długoterminowe konsekwencje doświadczania przemocy,
- objaśnia zależność między swoim zachowaniem a doświadczeniem drugiego człowieka,
- określa, gdzie można znaleźć wsparcie w trudnej sytuacji,
- swoim postępowaniem promuje postawy prozdrowotne.

Formy pracy: indywidualna, grupowa.

Metody pracy: dyskusja, zabawa ruchowa, praca z materiałem multimedialnym.

Materiały i środki dydaktyczne:

- materiały eksperckie,
- odrysowany profil przygotowany na poprzednich zajęciach – *Ja zewnętrzne* oraz fragmenty porwanego *Ja wewnętrznego*,
- taśma klejąca,
- zasoby 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: pogłębiona refleksja na koniec zajęć.

Przebieg zajęć

Opis ćwiczenia:

Przygotowanie sali lekcyjnej do zajęć: należy przesunąć ławki pod ściany i ustawić krzesła w kręgu. Powinno pozostać tylko tyle krzesel, ilu jest uczniów w klasie, oraz jedno krzesło dla prowadzącego.

Część merytoryczna (45 minut): Prowadzący nawiązuje do poprzedniej lekcji i pokrótce podsumowuje, czym się skończyła.

1. Prowadzący zachęca młodzież do „poskładania” *Ja wewnętrznego*, używając imienia wybranego przez klasę dla bohatera opowiadania. Składanie postaci wiąże się z podawaniem kolejnych sposobów radzenia sobie ze zranieniami, których doświadczył główny bohater. Każda osoba, która wskaże konstruktywny sposób poradzenia sobie z doświadczeniem zranienia, bierze oderwany kawałek *Ja wewnętrznego* i przykleja taśmą do reszty postaci. Warto tak pokierować rozmową, by wśród propozycji pojawiła się rozmowa z zaufaną osobą ze szkoły oraz skorzystanie z „telefonu zaufania”. Wyznaczony uczeń lub osoba prowadząca zapisuje na flipcharcie kolejne pomysły, tworząc listę sposobów wsparcia osoby doświadczającej przemocy.
2. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, przekazując następujące treści:
„Na przykładzie ... (nauczyciel wymienia imię bohatera opowieści) możecie zobaczyć, do czego może prowadzić przemoc i z jakimi wewnętrznymi doświadczeniami się wiąże – jak bardzo niszczy każdego człowieka. Jak zauważyliście, każda pomoc, gest wsparcia, czy pozytywny komunikat daje szansę na odbudowania naszego „wewnętrznego ja” – w ćwiczeniu działało się to poprzez doklejanie kolejnych części sylwetki. Zwróćcie jednak uwagę, że posklejana postać, pomimo że jest cała, nigdy już nie będzie taka jak wcześniej – ślady po rozdarciu („zranienia”) pozostaną na zawsze. Tak samo dzieje się z człowiekiem, który doświadczył przemocy – dzięki wsparciu może odbudować siebie, jednak jego „blizny psychiczne” pozostaną na długo”.
3. Prowadzący prosi, aby każdy uczestnik wskazał wśród omówionych działań wspierających te, które wydają mu się najbardziej pomocne w trudnych chwilach. Może wybrać kilka sposobów i zestawić je w rankingu.
4. Prowadzący na forum klasy inicjuje dyskusję na temat: Co można zrobić, żeby w przyszłości nie dochodziło do przemocy w klasie?

Pomysły zapisane w formie zasad uczniowie mogą zawiesić w swojej sali, aby przypominały, że klasa jest miejscem bez przemocy (formułując je, należy omówić czynniki chroniące przed przemocą wskazane w materiale wprowadzającym).

Szczególną uwagę należy zwrócić na rolę obserwatorów przemocy!

Zakończenie i podsumowanie:

Prowadzący skłania uczniów do refleksji, że każdy człowiek doświadcza niekiedy trudnych sytuacji, często działa pod presją otoczenia, a inni ludzie mają w stosunku do niego różne oczekiwania. Ważne jest, aby znaleźć konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Uczniowie zapisują puentę zajęć – np.: „Człowieka można zranić i >posklejać<, ale blizny pozostaną na zawsze, pomimo że nie widać ich na zewnątrz – posklejana postać nie jest już tą samą, którą była”.



Załącznik nr 1.

Historia ucznia doświadczającego przemocy

...^{*} zaczął niedawno chodzić do nowej szkoły. Ze swą nową klasą uczy się zaledwie od kilku miesięcy. Przez tydzień był nieobecny z powodu choroby. Ostatniego dnia zwolnienia zapytał na grupowym czacie, jakie zaległości ma do nadrobienia – wszyscy odczytali, jednak nikt nie odpisał (*oderwij*)^{**}.

Gdy następnego dnia wchodził na lekcję, okazało się, że jego grupa ma prezentację projektu. Na prezentacji brakowało jego nazwiska (*oderwij*), w związku z tym na przerwie chciał wyjaśnić tę kwestię z Asią, Moniką i Tomkiem. Doszło między nimi do kłótni, Asia twierdziła, że ... nie był zainteresowany współpracą, a to, co przygotował, wstyd byłoby pokazać. W emocjach popchnęła ..., który wpadł na przechodzących chłopaków ze starszej klasy (*oderwij*). Pomimo że przeprosił, i tak usłyszał, że jest łajzą i że lepiej dla niego, by to się więcej nie zdarzyło, bo oberwie (*oderwij*).

W oczach ... pojawiły się łzy, na co Monika powiedziała, że jest słaby, bo prawdziwi faceci przecież nie ryczą (*oderwij*). Ktoś z przechodzących korytarzem nagrał to zdarzenie i wrzucił na TikToka.

Następnego dnia, kiedy ... wchodził do sali, miał wrażenie, że wszyscy na niego zerkają, śmieją się i szepczą między sobą (*oderwij*). ... zapytał Marka, z którym dość dobrze się kolegował, o co tutaj chodzi. Okazało się, że Asia i Monika wyrzuciły Janka z klasowego czatu (*oderwij*), na którym pojawiło się nagranie z przerwy.

Kolega pokazał mu czat, na którym dziewczyny wyzywały go, a reszta klasy podłapała ten *vibe*. Tomek wymyślił *challenge*, polegający na „zlewaniu ...”. Na dodatek wrzucali jego przerobione zdjęcia, „cisnąć bekę” z niego, jego rodziny i wspólnych zdjęć (*oderwij*).

^{*} W miejscu kropek należy przeczytać imię, które klasa wybrała dla prezentowanej postaci.

^{**} Polecenia w nawiasach sugerują te momenty fabuły, w których nauczyciel powinien (np. za pomocą modulacji głosu) skłonić uczniów do aktywności.



Załącznik nr 2

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