



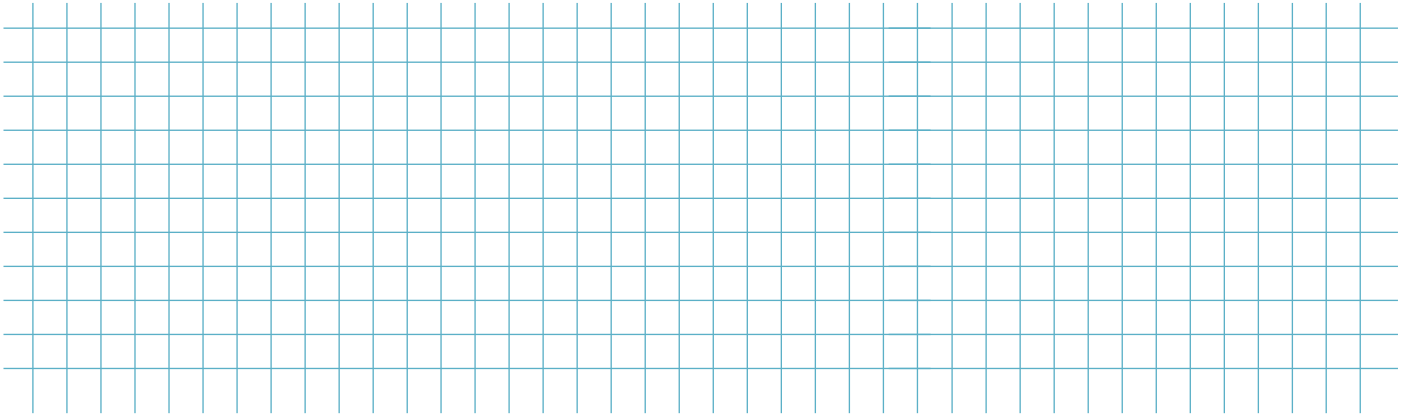
CZĘŚĆ IV.

Karty refleksji / informacyjne

Karta I: Definiujemy wykluczenie szkolne

Jakie słowa, hasła, zwroty, czynniki kojarzysz z wykluczeniem?

Wpisz własne skojarzenia z tym terminem:



Jak termin wykluczenia definiują specjaliści?

- 🟢 Jedna z bardzo silnych kar/ sankcji społecznych.
- 🔴 Znana od starożytności forma presji grupowej (ostracyzm = wygnanie na lata z miasta).
- 🟡 Nieformalne regulowanie relacji między ludźmi stanowiącymi wspólnotę.
- 🟢 Zwane również „śmiercią społeczną”.
- 🔴 Obejmuje takie zachowania, jak:

- odrzucanie,
- wykluczenie z towarzystwa,
- niechęć i/ lub wrogość,
- ignorowanie, pomijanie,
- pomawianie, nastawianie wrogo innych,
- ograniczanie możliwości.

Co to są mikronierówności?

Bardzo często wykluczenie opiera się na mikronierównościach, czyli drobnych, subtelnym, czasem nawet nieuświadomionych i nieintencjonalnych, deprecjonujących zachowaniach werbalnych i niewerbalnych.

Mikronierówności szczególnie często pojawiają się wobec osób w jakiś sposób innych od większości w grupie, osób z grup mniejszościowych, na przykład osoby z doświadczeniem migracyjnym czy uchodźczym.

Ich paradoks polega na tym, że tego typu zachowania wykluczające są, jak sama nazwa wskazuje, drobne, natomiast ich wpływ na funkcjonowanie ucznia czy uczennicy może być ogromny (mają efekt kumulacji).

Mikronierówności działają dwutorowo: z jednej strony odgradzają środowisko od wybranej osoby, z drugiej strony czynią tę osobę bezradną wobec zachowań do niej kierowanych, które trudno wskazać, nazwać, udowodnić.

Przykłady mikronierówności prowadzących do wykluczenia w szkole:

- unikanie, milczenie, ignorowanie (np. pominięcie ucznia/ uczennicy przy powitaniach, brak odpowiedzi na jego/jej pytanie, niesłuchanie jego/jej wypowiedzi),
- mimika, gestykulacja i postawa ciała („wywracanie oczami”, wzdychanie, nieprzyjemny ton głosu, odwracanie się plecami, unikanie kontaktu wzrokowego),
- pogardliwe komentarze, szeptanie o osobie na boku,
- przerywanie w trakcie wypowiedzi,
- mylenie/ przekręcanie, spolszczanie lub nadawanie polskich imion osobom z innych krajów (czasem tak, że nie wiadomo, o kogo chodzi).

Jakie mogą być konsekwencje wykluczenia?

- deprywacja potrzeby przynależności, więzi,
- ból emocjonalny (może wywołać aktywność mózgu w tych samych rejonach co ból fizyczny),
- obniżenie poczucia własnej wartości,
- spadek zaangażowania oraz obniżenia jakości wykonywanych zadań (słabsza i wybiórcza uwaga, zwolnione procesy poznawcze, brak decyzyjności),
- podwyższony poziom stresu,
- reakcje fizjologiczne: bóle żołądka, nudności, kołatanie serca, przyspieszony lub brak oddechu,
- obniżenie odporności,
- duże pokłady nieskanalizowanej lub wypieranej złości,
- frustracja i nieadekwatnie silne reakcje na daną formę wykluczenia („wybuchłam, już dłużej tego nie mogłam znieść”) lub obojętność emocjonalna („wszystko mi jedno”),
- mniej empatyczne reakcje na cudze cierpienie, spadek prospołeczności.

Przy dłuższej utrzymujących się przyczynach odrzucenia symptomy reakcji na nie mogą prowadzić do izolowania się, depresji, samookaleczeń, a nawet prób samobójczych.

Karta II: Koło przyjaciół - Krok po kroku

Krok I: Rozmowy indywidualne z zaangażowanymi stronami (dyrekcja, rodzice i - co szczególnie ważne - osoba fokusowa).

Cele:

- zbudowanie zaufania do nauczyciela(-ki) jako osoby chcącej rozwiązać trudną sytuację,
- zaprezentowanie metody działania, z wytłumaczeniem procedury i zaproszenie do udziału,
- uzyskanie zgody na uruchomienie koła przyjaciół.

Krok II: Spotkanie całej klasy i wybór wolontariuszek i wolontariuszy koła przyjaciół.

Cele:

- eksploracja tematu relacji,
- próba zrozumienia sytuacji osoby fokusowej,
- zidentyfikowanie zasobów i trudnych zachowań czy cech osoby fokusowej,
- przestrzeń na rozmowę o wyzwaniach, jakie stoją przed osobą fokusową, ale i klasą,
- poznanie metody koła przyjaciół,
- wybór członków i członkiń koła przyjaciół i uzyskanie ich zgody na udział.







Krok III: Pierwsze spotkanie osoby fokusowej z kołem przyjaciół.

Cele:

- przygotowanie wszystkich osób zaangażowanych w sytuację do pracy w kole przyjaciół: przypomnienie idei i celów spotkań,
- ustalenie reguł komunikacyjnych i organizacyjnych,
- omówienie ról i współodpowiedzialności wszystkich osób (przyjaciół i osoby fokusowej),
- przydzielenie rotacyjnych ról/funkcji, zmieniających się na każdym spotkaniu (np. pilnowanie czasu, spisywanie, decydowanie w kwestiach spornych, pilnowanie, by wszyscy mogli zabrać głos, budowanie dobrej atmosfery).

Krok IV: Regularne spotkania koła przyjaciół.

Cele:

-  budowanie relacji,
-  podsumowanie minionego tygodnia,
-  dostarczenie wsparcia uczniom i uczennicom działającym w kole,
-  uznanie i docenienie sukcesów: identyfikacja, nazywanie i docenianie rozwiązań, które udało się wprowadzić w życie i konkretnych osób, którym udało się coś pozytywnego zrobić,
-  szukanie rozwiązań: analizowanie trudnych sytuacji, poszukiwanie pomysłów na poprawę zachowania czy sytuacji,
-  ewentualne przećwiczenie konkretnej umiejętności.

Karta III: Spotkanie całej klasy i wybór osób do koła przyjaciół.

Bardzo ważnym elementem procesu budowania koła przyjaciół jest spotkanie dla całej klasy bez udziału ucznia docelowego, prowadzone według podanej struktury i z użyciem konkretnych metod.

Czas: 30-45 minut.

Cele:

- 🗨️ eksploracja tematu relacji,
- 🗨️ próba zrozumienia sytuacji osoby, która nie ma przyjaciół i bliskich w szkole i mierzy się z wyzwaniami,
- 🗨️ zidentyfikowanie zasobów i trudnych zachowań czy cech osoby fokusowej.

Przebieg:

1. Wprowadzenie

Wyłumacz, że spotykacie się, by zbudować/ wzmocnić w klasie dobre relacje (podkreślaj, że zależy Ci na wszystkich w zespole, że każda osoba jest ważna).

2. Zasady współpracy na spotkaniu

Zadbaj by wszystkie osoby miały jasność co do zasad na spotkaniu.
Możesz zaproponować takie zasady, jak:

- 🗨️ dobrowolność wypowiedzi,
- 🗨️ słuchanie się nawzajem, bez przerywania,
- 🗨️ poufność (dzielenie się tylko tymi informacjami, na które się wspólnie zgodzicie, bez ujawniania, kto co powiedział),
- 🗨️ każdy pomysł i każde pytanie jest OK,
- 🗨️ lub inne, które będą pomocne w prowadzeniu efektywnie spotkania.

3. Wyjaśnienie procedury

- 🗨️ Przedstaw metodę, którą będziesz pracować.
- 🗨️ Powiedz, że koło przyjaciół to sposób na wsparcie osób/ osoby, której jest / z którą jest trudniej w klasie. Wyjaśnij, że nie ma na spotkaniu danej osoby (osoby XYZ – używaj jej imienia), ale wie o nim i zgodziła się na takie działanie.
- 🗨️ Możesz przyznać, że jest to nieco dziwne, że spotykacie się bez tej osoby i będziecie o niej mówić, ale celem jest lepsze zrozumienie sytuacji tej osoby i znalezienie sposobów, jak z nią lepiej współpracować i ją wesprzeć.

4. Lista pozytywów












Zróbcie wspólnie na plakacie listę pozytywnych cech, zachowań, umiejętności, talentów osoby XYZ (używaj jej imienia).

5. Lista wyzwań

Daj znać, że wiesz, iż są pewne wyzwania w relacjach z osobą XYZ, ale pewnie nie znasz wszystkich. Zróbcie wspólnie listę zachowań, które utrudniają relacje z osobą.

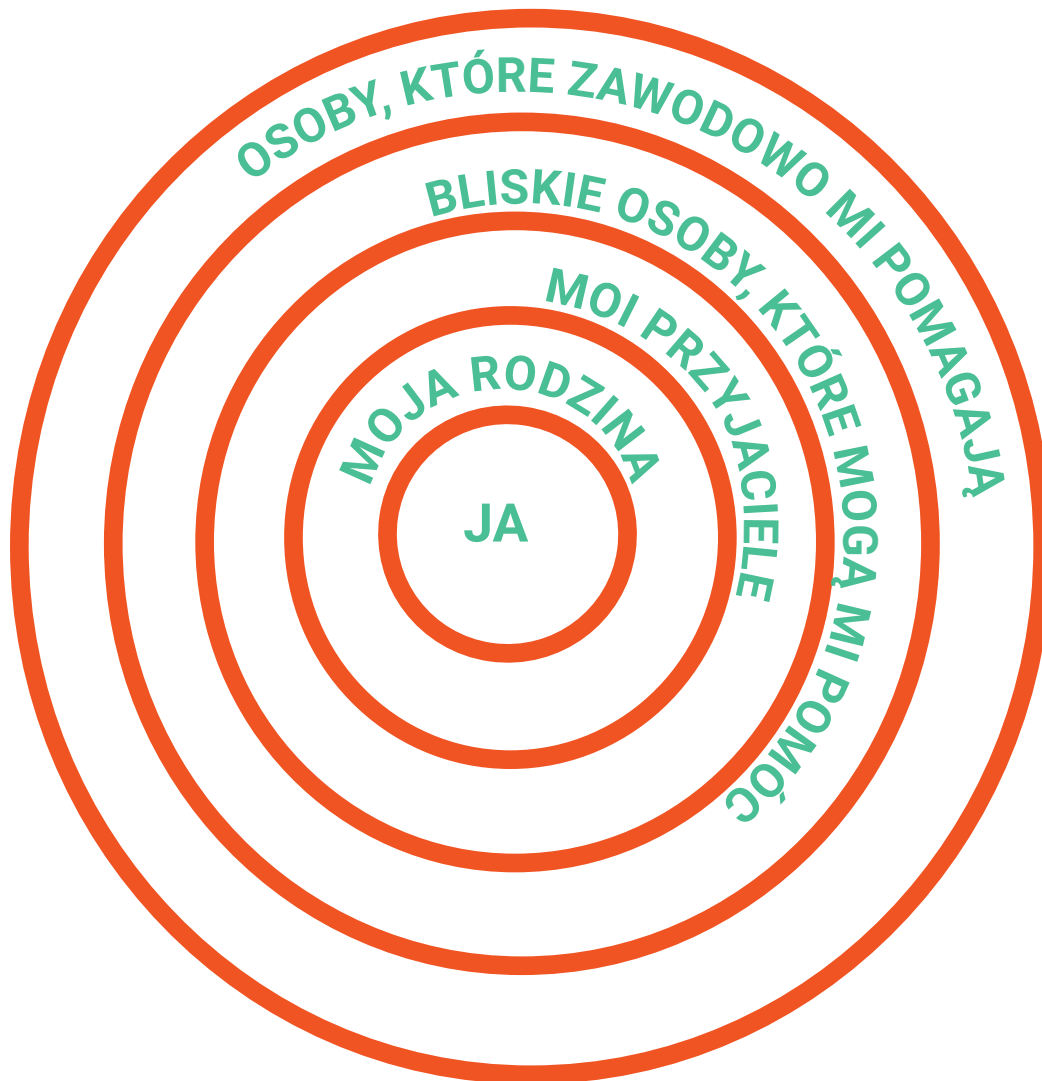
6. Rozmowa na temat znaczenia relacji i przyjaźni

Porozmawiaj z klasą o wadze relacji w życiu człowieka. Możesz wybrać dowolny sposób wprowadzenia tematu lub skorzystać z gotowego schematu z użyciem kręgów relacji (Karta IV).

-  Rozdaj schemat kręgów relacji.
-  Wytłumacz, na czym polega podział okręgów (od najbliższych po dalsze relacje – ostatni krąg to ludzie, którzy pomagają z racji funkcji, zawodu, którzy często są za tę pomoc wynagradzani, jak osoby reprezentujące służbę zdrowia, osoby pracujące w szkole, w poradniach psychologiczno-pedagogicznych i innych „służbach”).
-  Zachęć każdą osobę do wypełnienia koła dla siebie indywidualnie.
-  Wypełnijcie wspólnie kartę kręgów relacji dla XYZ.
-  Porozmawiajcie, jakie są różnice i podobieństwa między schematami różnych osób a schematem XYZ (najprawdopodobniej kręgi 1 i 2 podobne, ale u XYZ mniej osób w kręgu 3 i 4).
-  Spróbujcie się wczuć w sytuację osoby, która nie ma przyjaciół lub bliskich osób, które mogą jej pomóc. Zróbcie listę: Jak taka osoba może się czuć? Jak może się zachować?.
-  Wyjaśnij ideę i przebieg „Koła przyjaciół” (karta V).
-  Rozdaj małe kartki papieru i poproś o napisanie swojego imienia i słowa TAK (jeśli chcesz wziąć udział w kole przyjaciół) lub NIE (jeśli nie chcesz wziąć udziału w kole przyjaciół).
-  Przeczytaj głosy i ogłoś, kto weźmie udział w procedurze.
-  Wyjaśnij, że wszystkie pozostałe osoby też mogą wspierać i pomagać, działać na rzecz relacji w klasie.
-  Umów pierwsze spotkanie.

Karta IV: Kręgi relacji

Kręgi relacji pomagają mi wskazać jakie, mam relacje z różnymi ludźmi z mojego życia i które osoby mogą mi pomóc.



Karta V: Idea i przebieg koła przyjaciół – komunikat do klasy

- 🗨️ Koło przyjaciół to grupa osób, która skupi się na wzmocnieniu więzi w klasie i pomocy osobie XYZ w budowaniu relacji.
- 🗨️ Wybierzemy do niej 6–7 chętnych osób z klasy.
- 🗨️ Grupa zachowa dyskrecję i nie będzie w niej wywierania presji.
- 🗨️ Nie każdy zostanie wybrany do koła, ale każdy na co dzień może pomagać i wspierać.
- 🗨️ Gdy grupa będzie potrzebować nowych członków i członkiń w późniejszym terminie, zostaną wybrane kolejne osoby.
- 🗨️ Dziś zdecydujecie, czy chcecie być członkami i członkiniami grupy.
- 🗨️ Przez jakiś czas grupa będzie się spotkać raz w tygodniu, np. w porze obiadu.
- 🗨️ Na spotkaniach, już razem z XYZ, będziecie się przyglądać trudnym sytuacjom i zachowaniom oraz szukać rozwiązań i pomysłów na lepsze relacje i współpracę w szkole.
- 🗨️ Każdy będzie mógł zgłosić swój pomysł.
- 🗨️ Będziemy sobie pomagać.