



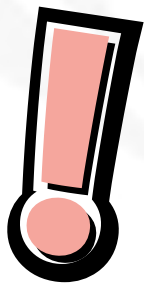
BEZPIECZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

MATERIAŁY EDUKACYJNE
DLA NAUCZYCIELI



2025/2026

Lekcja 5



Szkółą jest miejscem, w którym dzieci spędzają większość czasu. Nie tylko zdobywają tam wiedzę, ale także nawiązują relacje z rówieśnikami, budują się sympatie i antypatie oraz kształtuje się ich pozycja w grupie. Powinny zatem czuć się w jej środowisku dobrze i bezpiecznie. Dlatego niezwykle ważne jest budowanie atmosfery bezpieczeństwa psychicznego od samego początku tworzenia się grupy rówieśniczej.

Na początku edukacji dzieci nawiązują swoje pierwsze relacje, zwykle są one przelotne i wynikają z faktu siedzenia w jednej ławce, z czasem jednak zmieniają one status na trwalsze i bardziej angażujące.

Stosunek dziecka do rówieśników i jego pozycja w klasie mają decydujące znaczenie w zaspokajaniu jego **podstawowych potrzeb: aktywności, bezpieczeństwa, przynależności czy społecznego uznania**. Dzięki kontaktom z rówieśnikami dziecko zyskuje okazję do zdobywania doświadczenia w sferze społecznego funkcjonowania, uczenia się ról społecznych oraz identyfikacji siebie w klasie.

Nie zawsze odbywa się to bez trudności. W klasach szkolnych zazwyczaj daje się zaobserwować dzieci akceptowane, średnio akceptowane, izolowane oraz odrzucane przez grupę. Jakie są tego przyczyny? Zmieniają się one wraz z wiekiem. W klasach I i II dużą popularnością cieszą się dzieci, które dobrze się uczą i zachowują. Natomiast

w klasach wyższych w grupie liczy się zachowanie dziecka jako kolegi, a dopiero potem jako ucznia. Uczniowie wyśmiewani i nieakceptowani w klasie osiągają gorsze wyniki w nauce, niechętnie chodzą do szkoły, a cała sytuacja bardzo odbija się na ich psychice.

Bardzo duże znaczenie ma tutaj podejście Wychowawcy, który powinien koncentrować się na zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa i akceptacji wszystkim podopiecznym.

1 Dlatego ważne jest, aby zarówno podczas lekcji, jak i w przerwach wyrabiać w uczniach postawy pełne **szacunku do odmienności i indywidualności** każdego członka klasy.

2 Już na samym początku warto uczyć dzieci poczucia obowiązku **pomocy słabszym** lub tym, którzy radzą sobie gorzej niż inni. Zwracać im uwagę na wzajemną pomoc i nagradzać każdy przejaw takiego zachowania.

3 W integracji klasy istotne jest także **poczucie wspólnoty i współodpowiedzialności** za innych. Można na przykład organizować wspólne projekty, w realizację których zaangażowany jest każdy uczeń.

4 Bardzo dobrze jest od początku edukacji wyrabiać w dzieciach przekonanie, że każdy z nich, niezależnie od wyglądu czy osiągniętych wyników w nauce, jest ważny i stanowi wartość dla klasy. Wzmacnia to **poczucie własnej wartości**. Można to zrobić poprzez przeprowadzanie lekcji w ramach edukacji społecznej, najlepiej w formie warsztatowej.

5 **Podnosić samoocenę** uczniów poprzez angażowanie ich w odpowiedzialne zadania.

Dobre relacje powinny być fundamentem edukacji. W bezpiecznym środowisku, gdzie każdy z uczniów czuje się akceptowany, wzrasta ciekawość poznawcza i chęć do nauki. Atmosfera pełna wzajemnego szacunku (także dla odmiennych poglądów) i życzliwości służy budowaniu zarówno bezpieczeństwa fizycznego, jak i psychicznego. Tylko w takim środowisku uczniowie mogą pozwolić sobie na mówie-

nie w sposób otwarty i pozbawiony lęku o swoich problemach, trudnościach. Tylko wtedy mogą przyznawać się do błędu bez narażania się na negatywne oceny innych. Zatem tak istotne jest wzmacnianie wśród uczniów wzajemnej życzliwości i szacunku oraz własny przykład Nauczycieli, którzy realizują te wartości.



UwU!!
XOXO

Bardzo często dzieci mają trudności z odpowiednią reakcją na odmienność lub sytuacje, gdy ktoś się z nimi nie zgadza. Nie potrafią odpowiednio reagować, gdy ktoś wyraża opinię inną od reszty klasy, czy różni się od reszty. Mogą się wtedy pojawić zachowania, które zawstydzają lub ośmieszają innych.

Pomocna w nauce tolerancji na odmienność jest empatia oraz umiejętność rozpoznawania emocji u innych. Pozwala to na budowanie bezpieczeństwa psychicznego w grupie.

Czym właściwie jest empatia?

„EMPATIA” z greckiego „empátheia” oznacza cierpienie. W psychologii empatia to zdolność do zauważania i współodczuwania stanów emocjonalnych innych osób. To wrażliwość na uczucia innych i umiejętność postawienia się w ich sytuacji.

Osoby empatyczne są mniej agresywne, lepiej radzą sobie w sytuacjach konfliktowych i nie sięgają po rozwiązania siłowe.

Fakty są takie, że różnimy się poziomem empatii, a co za tym idzie dzieci w klasie także. Powodem są uwarunkowania osobowościowe, ale także wzorce, z którymi dzieci miały styczność w dzieciństwie i na co dzień.

Pocieszające jest jednak to, że empatię można stymulować i ćwiczyć, a przebywanie w grupie rówieśniczej, w klasie jest świetną do tego okazją.

1 Ważne, aby **Nauczyciel był przykładem**, okazywał empatię w podejściu do uczniów i w wysyłanych do nich komunikatach. Na przykład: „Opowiedz o tym, bo chcę Cię lepiej zrozumieć”, „Rozumiem Cię”, „Wyobrażam sobie, że musi to być dla Ciebie...”

2 Można także organizować **lekcje tematyczne** związane z empatią. Scenariusz nr 5 tegorocznej edycji Akademii Bezpiecznego Puchatka zawiera ćwiczenia dotyczące empatii.

3 Pomocne staje się również wspieranie uczniów w **rozwiązywaniu konfliktów** na przykład poprzez zadawanie pytań, „A jak Ty czułbyś się na miejscu kolegi?” „Jak myślisz, co ona teraz czuje?” Warto rozważyć także, aby przybliżać trudności osób izolowanych i nieakceptowanych po to, aby reszta grupy mogła lepiej je zrozumieć.

Warto pobudzać empatię u dzieci, bowiem osoby empatyczne są bardziej świadome także swoich emocji i lepiej sobie z nimi radzą.

POZYTYWNE WZMOCNIENIA

1 Dla odczuwania bezpieczeństwa psychicznego i emocjonalnego ważne jest, aby dzieci **nie bały się zadawać pytań, przyznawać do błędów** czy wyrażać swoje opinie, nawet jeśli odbiegają od większości. Dlatego każdy przejaw takiego zachowania powinien być zauważony przez Nauczyciela i doceniony.

2 Nauczyciel powinien doceniać także **każdy przejaw zaangażowania** uczniów w pracę, nawet jeśli nie wszystko udaje się od razu. Bycie Pierwszoklasistą wymaga od uczniów większej samodzielności i systematyczności, co jest wyzwaniem dla niektórych zwłaszcza na początku edukacji szkolnej. Może to sprzyjać rozwijaniu zdolności uczenia się na błędach.

Pozytywne wzmocnienia są przydatne szczególnie, gdy uczniowie:

- przyznają się, że czegoś nie rozumieją,
- mają odwagę wyrazić odmienną opinię od reszty klasy,
- ponieśli porażkę, choć bardzo się starali.

3 Dla dzieci ważne jest otrzymywanie pochwały, jednak najlepiej, gdy jest ona spersonalizowana, dostosowana do indywidualnych osiągnięć i wysiłku. Częste powtarzanie tych samych słów, takich jak „dobrze” czy „świetnie”, może sprawić, że uczniowie nie będą wiedzieć dokładnie, za

co są doceniani, a także mogą poczuć się tak samo, jak wszyscy inni.

4 Słowa pochwały tracą swoją wartość, jeśli są używane zbyt często. Dlatego warto stosować bardziej szczegółowe i spersonalizowane pochwały, które pokażą uczniom, co konkretnie Nauczyciel docenia w ich zachowaniu. Na przykład: „Podoba mi się, jak kreatywnie podszedłeś do tego tematu”, „Połączenie kolorów w Twojej pracy jest niesamowite”. Dzięki temu dzieci dowiedzą się, co robią dobrze, a to niesamowicie mobilizujące. Takie podejście wpływa także na budowanie więzi między Nauczycielem i uczniami i daje im poczucie, że są przez niego wspierani.



!!Wow!!
PUF! 😊

Rozpoczęcie nauki w szkole wiąże się z silnymi emocjami, także z tymi trudnymi jak stres, strach czy smutek związany z rozstaniem. Dlatego warto rozmawiać z dziećmi o przeżywanych emocjach, analizować ich źródła i wspólnie wypracowywać sposoby radzenia sobie z nimi.

1 Dobrze, aby próbować z dziećmi **nazywać stany i przeżywane emocje**. Dzięki temu uczniowie lepiej radzą sobie z nimi, ponieważ daje to okazję do zatrzymania się i samoobserwacji. Dzieci też uczą się swoich reakcji na daną sytuację oraz uczą się rozumieć siebie i swoje potrzeby, które w danym momencie nie zostały zaspokojone. Pozwala to także na większą kontrolę przeżywanych emocji i skłania do mówienia o nich, co daje szansę otoczeniu na lepsze zrozumienie, co dane dziecko przeżywa.

2 Ważne, aby nazywając emocje dziecka nie komunikować tego jako pewnik. Wskazane jest używanie **komunikatów przypuszczających** oraz podanie nazwy emocji i możliwej przyczyny, która ją wywołała. Np.: „Wygląda na to, że jesteś zdenerwowany, bo Karol zabrał Ci piórnik”.

3 Należy dzieci zachęcać do **dzielenia się swoimi przeżyciami** z dorosłymi, jeśli coś ich niepokoi, a nie „duszenia” ich w sobie.

4 Konieczne jest, aby uczniowie mieli przekonanie, że jeśli doświadczają trudnych emocji lub dzieje się z nimi coś niepokojącego **mogą zwrócić się do zaufanych osób dorosłych** w szkole lub poza nią i zostanie udzielone im wsparcie. Dlatego należy dzieciom przekazać informację, że w szkole znajduje się psycholog czy pedagog, do których można się zwrócić (dobrze jest powiedzieć, jak dokładnie to zrobić, jaka jest procedura w danej szkole). Warto również oznajmić dzieciom, gdzie poza szkołą mogą szukać dla siebie pomocy (np. u zaufanej osoby dorosłej, w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży).

5 Można także wprowadzić w klasie pomysł w postaci zamkniętego pudełka, do którego każdy z uczniów może wrzucić karteczki ze sprawami, które go niepokoją w klasie lub sprawiają mu trudności.



6 Jeśli dzieci szukają pomocy dla siebie lub innych bardzo ważne, aby **docenić fakt, że odważyły się mówić o swoich problemach.**

7 Należy pamiętać, że każdy uczeń jest inny, dlatego ważne jest dostosowanie podejścia do indywidualnych potrzeb i sytuacji. Dzięki temu można pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i wspierać ich rozwój emocjonalny, a także odporność psychiczną.

8 Pomocne może być także nauczanie dzieci technik regulacyjnych, które pozwalają zapanować nad emocjami. Mogą to być proste ćwiczenia oddechowe lub rozluźniające, które pomogą zapanować nad stresem, rozładować napięcie czy uspokoić się i wyciszyć. Można je wykonywać wspólnie, całą klasą.

9 Oczywiście warto **rozmawiać z Rodzicami o niepokojących zachowaniach**, które Nauczyciel zauważył u dzieci. Należy pytać o ewentualne przyczyny i wspólnie szukać rozwiązań w atmosferze współdziałania, a nie wzajemnego obwiniania.



Ziut!!

KONFLIKT W KLASIE

Konflikt w klasie jest nieodłącznym elementem jej funkcjonowania. Tam, gdzie mamy do czynienia z grupą ludzi, prędzej czy później dochodzi do konfliktów. Jak sobie z nimi radzić? Jak wspierać uczniów w ich rozwiązywaniu?

1 Najlepszym podejściem do konfliktu jest spojrzenie na niego jako na sytuację, w której uczestniczą co najmniej dwie osoby, z własnymi potrzebami, granicami i opiniami, które najczęściej się różnią. To ta różnorodność leży zazwyczaj u podłoża konfliktów. Każda ze stron ma inną wrażliwość i to przez jej pryzmat patrzy na świat. Warto to dostrzec i podejść do sprawy z poszanowaniem obu stron, bo tylko wtedy konflikt może zostać rozwiązany.

2 W sytuacji konfliktu szukanie winnego i próba wydania „sprawiedliwego” osądu nie jest dobrym pomysłem ani dla uczniów, ani dla Nauczyciela. Lepiej podejmować działania skierowane na zapewnienie bezpieczeństwa obu stronom konfliktu.

3 Warto skupić się na uspokojeniu emocji własnych, jak i zaangażowanych w nieporozumienie uczniów. W momencie, gdy one dominują, trudno wypracować jakiegokolwiek konstruktywne rozwiązanie.

4 Należy zaopiekować się wszystkimi dziećmi, ale w pierwszej kolejności pomóc odzyskać równowagę psychiczną temu, kto jest najbardziej rozemocjonowany.

5 Powinno się także odróżnić ocenę od obserwacji. Skupienie się na faktach, unikanie wartościujących stwierdzeń bez wskazywania, które dziecko zachowało się lepiej lub gorzej może pomóc. Pomoże to uniknąć szukania winnego i podziału na ofiary i sprawców.

6 Należy koniecznie dać przestrzeń obu stronom na opowiedzenie własnej wersji wydarzeń. Da to możliwość rozłożenia konfliktu na czynniki pierwsze i okazję do zrozumienia, co tak naprawdę się stało. W tej sytuacji Nauczyciel powinien przyjąć rolę bezstronnego obserwatora, który skupia się na faktach i dzieli własnymi obserwacjami.



KONFLIKT W KLASIE

7 Dobrze jest także zapytać obie strony, co ich zdaniem powinno się zmienić, aby w przyszłości nie dochodziło do nieporozumień między nimi, a także zachęcić do wypracowania wspólnego rozwiązania.

8 Warto dodać, że konflikty pełnią ważną rolę w nauce kompetencji społecznych, ale będzie to możliwe tylko przy uzyskaniu wsparcia od Nauczyciela. Dzięki konfliktom dzieci uczą się negocjacji, wyrażania własnego zdania, asertywności i stawiania granic.

9 Przyjęcie bezstronnej roli przez Nauczyciela, zwłaszcza przez Wychowawcę może być bardzo trudne i obciążające, dlatego warto w poważnych konfliktach wesprzeć się pomocą psychologa lub pedagoga szkolnego.



Organizator

PUCHATEK

Patronat honorowy



Kuratoria Oświaty

