



**WYBRANE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE  
WYKORZYSTANE W RAMACH DORADZTWA I OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ  
I PEDAGOGICZNEJ W KLASACH I-IV TECHNIKUM  
ZESPOŁU SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH  
IM. STANISŁAWA STASZICA W WIERUSZOWIE  
W RAMACH PROJEKTU NR WND-POKL.09.02.00-10-009/09  
„RÓWNE SZANSE – LEPSZY START W PRZYSZŁOŚĆ”  
REALIZOWANEGO PRZEZ POWIAT WIERUSZOWSKI  
W OKRESIE 01.09.2009 -31.08.2010 R.**

**BROSZURĘ OPRACOWAŁA:**

**mgr Danuta Urbaś**

pedagog ZSP w Wieruszowie

na podstawie materiałów dydaktycznych wykorzystywanych  
w ramach doradztwa i opieki psychologicznej i pedagogicznej

przez:

mgr Danutę Urbaś

mgr Dominikę Smolnik



**Powiat Wieruszowski**

Biuro Projektu:

Starostwo Powiatowe w Wieruszowie

98-400 Wieruszów, ul. Rynek 1-7

Sekretariat tel. 0-62 78-42-299, fax. 0-62 78-31-963

[www.powiat-wieruszowski.pl](http://www.powiat-wieruszowski.pl)

e-mail: [starostwo@powiat-wieruszowski.pl](mailto:starostwo@powiat-wieruszowski.pl)

**Wieruszów 2010**



## **Spis treści:**

1. Wstęp.
2. Udział pedagoga szkolnego w akcji informacyjno - promocyjnej projektu.
3. Praca pedagogiczno - psychologiczna z uczniami klas pierwszych techników.
4. Podpisz umowę z samym sobą.
5. Wsparcie psychologiczno – pedagogiczne uczniów: asertywność, empatia, poczucie własnej wartości, stawianie sobie celów i wzmacnianie motywacji wewnętrznej.
6. Porozmawiajmy o maturze.
7. Gospodarowanie czasem.
8. Uczniowie klas pierwszych techników - ich wrażenia po pierwszych miesiącach pobytu w naszej szkole.
9. Współpraca wychowawców i nauczycieli z rodzicami.
10. Monitorowanie sytuacji wychowawczej uczniów klas pierwszych techników.
11. Pomoc uczniom z rodzin dysfunkcyjnych.
12. Zmiana destrukcyjnych zachowań uczniów.
13. Zachowanie się uczniów w sytuacjach trudnych.
14. Problem mobbingu w szkole.
15. Trudne zachowania uczniów związane z używaniem substancji psychoaktywnych i uzależnianie się od nich.
16. Bardzo ważny problem: dzieci alkoholików - kim są, czego potrzebują?
17. Dostosowanie wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb i możliwości uczniów.
18. Wskazówki psychologiczne dla osobistego rozwoju ucznia, rodzica, nauczyciela.
19. Sztuka przyjaźni.
20. Warunki osiągania sukcesów.
21. Jeszcze słowo o konfliktach szkolnych.
22. Uwagi końcowe.
23. Literatura.
24. Spis wykresów.



## **Wstęp.**

Działania w w/w zakresie skierowane zostały do uczniów technikum przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych, którzy m.in. wykazują problemy w nauce lub z innych przyczyn zagrożeni są przedwczesnym wypadnięciem z systemu oświaty. W ramach doradztwa i opieki pedagogicznej prowadzonej przez pedagoga szkolnego zaplanowano łącznie w pierwszym i drugim semestrze roku szkolnego 2009/2010 – 240 godzin konsultacji. Zwiększenie godzin pracy pedagoga szkolnego (ponad te, które przewidziane są w ramach etatu), dało możliwość szerszego i pełniejszego kontaktu z uczniami, nauczycielami i rodzicami uczniów. W ramach doradztwa i opieki psychologicznej prowadzonej przez psychologa zaplanowano dla wszystkich klas I technikum 28 godzin zajęć integracyjnych. Ponadto dla klas maturalnych zaplanowano konsultacje i zajęcia przygotowujące psychologicznie uczniów do matury w ilości 30 godzin.

## **1. Wstępne przygotowania do realizacji projektu.**

Pierwszym etapem udziału pedagoga szkolnego w tworzeniu projektu, była analiza problemów uczniów w zakresie ilości ocen niedostatecznych jakie otrzymywali uczniowie w trakcie podsumowania semestralnego i końcowo - rocznego.

Wśród przedmiotów szczególnie stwarzających trudności w nauce wymienić należy:

- matematykę,
- języki obce,
- fizykę,
- chemię,
- język polski,
- geografę,
- biologię.

Oprócz analizy ocen, duże znaczenie ma również analiza sytuacji wychowawczej uczniów, problemy wynikające zarówno z trudności szkolnych, ale także z problemów rodzinnych i problemów wynikających z braku umiejętności radzenia sobie w środowisku szkolnym.

Główny nacisk pracy pedagogicznej położony więc został na pomoc uczniom klas pierwszych klas techników. Drugi bardzo ważny problem to problemy młodzieży klas maturalnych, nieumiejętność



radzenia sobie ze stresem w sytuacji egzaminu maturalnego. Problem obejmujący swoim zasięgiem wszystkie klasy, a więc I, II, III i IV to sprawa motywacji do nauki, systematycznej pracy i myślenia perspektywicznego. Brak utrwalonych zdolności systematycznej pracy prowadzi często do zachowań depresyjnych, sytuacja nagromadzenia się zaległości w nauce powoduje zniechęcenie i brak logicznego, realnego poradzenia sobie w sytuacji trudnej. Praca nad przeprowadzeniem projektu skupiła się więc nad wsparciem uczniów w pokonywaniu problemów dydaktycznych, nadrabianiu zaległości, ale także z równoległym wsparciem w rozwiązywaniu problemów z zakresu psychiki, radzenia sobie z problemami okresu dorastania. Ważnymi partnerami w realizacji takich założeń projektu stali się także rodzice uczniów i nauczyciele, którzy na co dzień rozpoznają sytuację wychowawczą każdego ucznia.

## **2. Udział pedagoga szkolnego w akcji informacyjno- promocyjnej.**

W trakcie rozmów z całymi klasami na lekcjach, czy też w trakcie spotkań indywidualnych z uczniami wyjaśniano ideę powstania projektu wsparcia edukacyjnego, udzielano informacji o wypełnianiu formularzy rekrutacyjnych, kontaktowano uczniów z pracownikami Biura Projektu, celem wyjaśnienia niejasności i wątpliwości. Informowano młodzież o dobrowolnym udziale w zajęciach, poprzez perswazję i racjonalne argumenty zachęcano do udziału w projekcie.

Uczniowie wybierali zajęcia z przedmiotów, na które chcieli by uczęszczać.

Jako, że projekt przeprowadzany był w naszej szkole po raz pierwszy pojawiły się trudności związane z liczbą zajęć dodatkowych, wybieranych przez jednego ucznia.

Dużą rolę odegrali tu wychowawcy, nauczyciele, a także pedagog szkolny- wspierając uczniów w racjonalnym rozpatrzeniu możliwości korzystania z zajęć.

### Problem dotyczył:

- trudności pogodzenia czasowego udziału w kilku zajęciach dodatkowych,
- trudności pogodzenia czasu rozpoczęcia i zakończenia zajęć dodatkowych z godzinami przyjazdów i odjazdów środków komunikacji,
- zmiany w planie zajęć lekcyjnych- spowodowane zwolnieniami lekarskimi nauczycieli czy innymi uzasadnionymi koniecznościami.

W trakcie trwania roku szkolnego pojawiły się także inne komplikacje jak problemy zdrowotne uczniów, konieczność udziału w miesięcznych praktykach zawodowych czy też bardzo



trudne zimowe warunki atmosferyczne, uniemożliwiające dotarcie do szkoły. Po wstępnej selekcji i analizie realnego udziału uczniów w zajęciach dodatkowych złożyli Oni formularze uczestnictwa, potwierdzone w przypadku uczniów niepełnoletnich podpisami rodziców. Rodzice zostali poinformowani o możliwości skorzystania Ich dzieci z udziału w projekcie – podczas wywiadówek, a rodzice uczniów klas pierwszych na szczególnym spotkaniu z wychowawcami, nauczycielami i Asystentem Koordynatora Projektu z ramienia szkoły. Na korytarzu szkolnym, na tablicy ogłoszeń, w sąsiedztwie pokoju pedagoga szkolnego wywieszane zostały listy uczestników projektu, a także godziny zajęć z poszczególnych przedmiotów. Każda lista opatrzona była godziną zajęć, dniem tygodnia i nazwiskiem prowadzącego zajęcia. Należy stwierdzić, że godziny zajęć ulegały czasami zmianie, w związku np. „z przesunięciem” godzin w planie lekcyjnym danego dnia, danej klasy. Zarówno nauczyciele jak i uczniowie bardzo dobrze porozumiewali się w kwestii maksymalnego wykorzystania czasu pobytu w szkole i racjonalnego zrealizowania godzin zajęć dodatkowych. Czasami w sytuacjach nagłych pedagog szkolny umożliwiał szybki kontakt uczniów z nauczycielem. Podkreślić należy dużą dyspozycyjność nauczycieli i dopasowanie się do potrzeb uczniów, dbanie o właściwe wykorzystanie czasu nauki, dbanie o higienę pracy umysłowej.



### **3. Praca pedagogiczno-psychologiczna z uczniami klas pierwszych techników.**

W miesiącu wrześni i październiku odbyły się spotkania uczniów klas pierwszych z pedagogiem szkolnym w obecności nowego wychowawcy.

Uczniowie zapoznani zostali z Wewnętrznym Systemem Oceniania jaki obowiązuje w naszej szkole oraz z głównymi zasadami dotyczącymi praw i obowiązków ucznia zawartymi w statucie szkoły.

Pierwsza rozmowa z pedagogiem dotyczyła także procedur dotyczących pracy z uczniem stwarzającym problemy wychowawcze i współpracy z rodzicami.

Oto kilka sprawdzonych rad, które przydadzą się w nowej szkolnej rzeczywistości:

- 1. Zostałeś przyjęta, przyjęty w szeregi uczniów naszej szkoły- nie było to wcale trudne, musisz wiedzieć, że teraz czeka Cię wzmożona praca i nauka, ale także nowe koleżanki, koledzy, wiele nowych wrażeń.**
- 2. W początkowych miesiącach pobytu w szkole nauczyciele będą chcieli sprawdzić Twój zakres wiedzy, Twoje osiągnięcia, ale i braki. Pozwoli to ocenić nauczycielom z jakich przedmiotów wskazane byłoby korzystanie z zajęć dodatkowych, aby nadrobić zaległości i dorównać do reszty klasy.**
- 3. Naucz się słuchać i robić samodzielne notatki, wyłapuj rzeczy najważniejsze i zapisuj je czytelnie.**
- 4. Nowi nauczyciele wymagać będą od Ciebie większej samodzielności, aktywności.**
- 5. Nie staraj się wybić na tle klasy hałaśliwym i wyzywającym zachowaniem, staraj się być punktualny, kulturalny – a więcej zyskasz !**
- 6. Jeśli czegoś nie wiesz – pytaj i rozmawiaj z wychowawcą, pedagogiem szkolnym, nauczycielami - a także pracownikiem ochrony szkoły.**
- 7. Miej poczucie czasu i tego, że on nieubłaganie płynie i ani się obejrzyśz a będą wystawiane oceny semestralne czy końcoworoczne. Nie udawaj, że wszystko nadrobisz, że do końca roku jeszcze dużo czasu – bo potem wszystkie zaliczenia i nie napisane klasówki zbiegną się**
- 8. w czasie i możesz nie podolać. Pracuj systematycznie a przywitasz wakacje bez stresu związanego z koniecznością zdawania poprawek lub powtarzania klasy.**



- 9. Szanuj siebie i innych, nikt nie ma prawa Cię poniżyć i Ty nie możesz robić tego wobec innych.**
- 10. Szanuj innych a Ciebie też będą szanować. Jeśli ktoś chce Ci zrobić krzywdę koniecznie porozmawiaj o tym z wychowawcą lub pedagogiem szkolnym, Oni są od tego, aby Ci pomóc.**
- 11. Nie zrażaj się tym, że nowe grono koleżanek i kolegów jest Ci na razie nieznanne, spokojnie Ich poobserwuj, a na pewno znajdziesz nowych przyjaciół.**
- 12. Pamiętaj! Nie poddawaj się pierwszym niepowodzeniom, powoli pokonuj stojące przed Tobą problemy, jeśli nie wiesz jak sobie z nimi poradzić – skorzystaj z pomocy wychowawcy i pedagoga szkolnego, a także grona nowych koleżanek i kolegów.**
- 13. Aha i najważniejsze! dbaj o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne – odmawiaj stanowczo tym, którzy częstują Cię papierosem, alkoholem lub narkotykiem, miej własne zdanie i nie daj w tej sprawie narzucić sobie racji, które mogą wyrządzić Ci krzywdę i zniszczyć zdrowie i życie.**



#### 4. Podpisz umowę z samym sobą!

Każdy z uczestników projektu własnoręcznie podpisem potwierdził swój akces do udziału w zajęciach dodatkowych.

Jako, że po raz pierwszy projekt zajęć dodatkowych przeprowadzany jest w naszej szkole, wielu z uczniów zapisało się na kilka zajęć np.: matematyka, j. polski, chemia, fizyka czy inne. Już na początku stało się jasne dla wielu, że nie są w stanie pogodzić uczestnictwo w wybranych zajęciach dodatkowych. Wiadomo, że klasy technikum mają rozbudowany plan lekcyjny, uczą się wielu przedmiotów nie tylko ogólnokształcących, ale głównie przedmiotów zawodowych. Jasną stała się więc kwestia powtórnego przemyślenia i wyboru zajęć dodatkowych, na które rzeczywiście uczeń będzie w stanie uczęszczać. Przed każdym z uczniów stających do udziału w projekcie oczywistym stało się, że wymagał on będzie pracy, wytrwałości i systematyczności w pracy.

Ilu z zapisanych uczniów rzeczywiście podoła temu wyzwaniu?

Wielka praca jaka będzie wymagana przy realizacji projektu wymaga od biorącego w niej udział ucznia postawienia sobie indywidualnego pytania :

- **Co jest dla mnie najważniejsze?**
- **Co nadaje sens mojemu życiu?**
- **Kim chciałbym być i co chciałbym w życiu robić?**

Podejmując naukę w murach szkoły średniej uczeń winien zdawać sobie sprawę, że jego pobyt tutaj zakończyć się powinien pomyślnie zdaniem egzaminem maturalnym. Wielu z uczniów ma nadal bardzo słabo sprecyzowane własne zainteresowania i brak pomysłu na to, co będą tak naprawdę w życiu chcieli robić, jaki zawód wykonywać. Czas pobytu w klasie pierwszej, to dla jednych potwierdzenie wybranej drogi edukacji zawodowej, dla innych zaś niestety niepowodzenie i poczucie źle obranego kierunku kształcenia, bądź też niemożności podołania stawianym w szkole średniej wymaganiom edukacyjnym. Tak więc pomoc uczniom w wyznaczaniu celów życiowych, stawianiu pytań o własne zainteresowania i trafne wybory to zadanie wychowawcy, nauczyciela, pedagoga szkolnego. Po zakończeniu projektu stwierdzić można, że praca pedagogiczna i psychologiczna polegała na współpracy, wspieraniu, motywowaniu uczniów, którzy:

- jasno i precyzyjnie mają już określone własne priorytety życiowe, właściwie obrali kierunek kształcenia, charakteryzują się dobrym potencjałem intelektualnym





(grupa uczniów aktywnych, mających poczucie własnej wartości, wymagających od nauczycieli ambitnego i nowoczesnego warsztatu pracy dydaktycznej),

- uczniowie z potencjałem intelektualnym, ale nie wyrobionymi nawykami solidnej, systematycznej pracy, niejasno sprecyzowane cele życiowe,
- uczniowie ze sporymi brakami w wiadomościach, mający problemy z przyswajaniem wiedzy, ale bardzo ambitni i dający nadzieję na pomyślny rozwój w miarę dorastania i dojrzewania,
- uczniowie mający problemy z przyswajaniem wiedzy, mało ambitni, bez sprecyzowanych zainteresowań, raczej przypadkowo wybranym kierunkiem kształcenia (za namową rodziców, lub też dlatego, że koledzy wybrali ten kierunek),
- uczniowie o słabym potencjale intelektualnym, z problemami okresu dorastania, trudna sytuacja wychowawcza w domu, rodzice niewydolni wychowawczo. Ważnym jest więc, aby podpisując formularz przystąpienia do udziału w projekcie – podpisać przede wszystkim umowę z samym sobą. Mieć świadomość, że uczestniczę w zespołowej pracy, która wzbogaca już zdobytą przeze mnie wiedzę i umacnia mnie w podjętych życiowych decyzjach, bądź też otrzymuję szansę wsparcia w moich problemach edukacyjnych, życiowych, wychowawczych. Okres dorastania młodego człowieka jest czasem rozwijania Jego predyspozycji i kształtowania osobowości.

### **W ramach projektu pedagog szkolny współpracował z 134 uczniami.**

Zakres wsparcia, pomocy i dialogu miał różny charakter i specyfikę, dynamikę procesu wychowawczego.

Oto problematyka pracy pedagogicznej z uczniami:

- pomoc i doradzanie w odpowiednim doborze przedmiotów w ramach zajęć dodatkowych, w sytuacji braku konkretnego zdecydowania ucznia co do kierunku kształcenia,
- wsparcie i perswazja w stosunku do uczniów z dużymi problemami edukacyjnymi, a nie wykazującymi chęci uczestniczenia w zajęciach dodatkowych,
- motywowanie do systematycznego uczęszczania na zajęcia, ukazywanie pozytywnych stron nadrabiania zaległości i uczenia się systematycznej pracy i realizowania wyznaczonego celu,



- przypominanie o terminach zajęć dodatkowych, ułatwianie kontaktów uczniów z nauczycielami uczącymi – co do zmiany bądź „dopasowania” godzin zajęć do możliwości czasowych uczniów i prowadzących zajęcia,
- wsparcie uczniów w trudnych sytuacjach szkolnych, konfliktach rówieśniczych,
- mediacje i rozmowy wyjaśniające w sytuacjach nieporozumień pomiędzy nauczycielem a klasą, nauczycielem a uczniem,
- pomoc i wsparcie ucznia w trudnych sytuacjach rodzinnych, konfliktach,
- wsparcie i pomoc uczniom z rodzin niewydolnych wychowawczo,
- współpraca z kuratorami sądowymi w przypadku uczniów, którzy popadli w konflikt z prawem. W sytuacjach uczniów, którzy pomimo wielokrotnych rozmów, perswazji – nie byli w stanie podołać obowiązkowi uczestnictwa w zajęciach dodatkowych - prowadzono rozmowy motywujące w obecności rodziców, wychowawców, nauczycieli uczących i Dyrektora szkoły jako Asystenta Koordynatora Projektu.

Jak już wcześniej wspomniano, w projekcie wzięli również udział uczniowie o bardzo dużych zaległościach edukacyjnych i niestety braku motywacji do solidnej i rzetelnej pracy celem ich nadrobienia. Kilku uczniów nie było w stanie podołać wymaganiom edukacyjnym stawianym przez program szkoły średniej. Zarówno z uczniami jak i ich rodzicami przeprowadzono rozmowy, celem których było rozważenie możliwości zmiany kierunku kształcenia. Rozmowy te miały na celu wsparcie ucznia, rodziców i zapobieżenie przedwczesnemu „wypadnięciu” ucznia z procesu edukacji. Uczniowie Ci z powodzeniem realizują naukę w innych profilach technikum, w liceum profilowanym, bądź też w zasadniczej szkole zawodowej. W niektórych sytuacjach wsparcia wymagali uczniowie z poważnymi problemami natury konfliktów rodzinnych, gdzie konieczna była interwencja kuratora sądowego i współpraca z policją. Problemem zawsze utrudniającym normalny tok nauki i socjalizacji młodego człowieka są problemy okresu dorastania. Rozchwianie emocjonalne, brak autentycznych autorytetów i wzorców wśród najbliższych wymagało konsultacji psychologicznych i u lekarzy specjalistów. Każde takie działanie odbywało się za przyzwoleniem i wiedzą rodziców lub opiekunów prawnych. Podkreślić należy, że dobrze układała się współpraca z rodzicami uczniów.

Rodzice stawiali się na rozmowy i wspólnie z uczniem, rodzicem, wychowawcą, pedagogiem – można było omówić i pracować nad spójnymi oddziaływaniami wychowawczymi.



Rodzice zazwyczaj kochają swoje dzieci. Jednak nie wszystkie dzieci czują się kochane i akceptowane przez swoich rodziców. Apatia, kłopoty z koncentracją, ciągły smutek, kłopoty w nauce to niektóre z przejawów tego, iż młody człowiek czuje się nieszczęśliwy, niekochany i nieakceptowany w domu.

**Pamiętajmy więc:**

- **akceptujmy swoje dziecko takim, jakie jest,**
- **okazujmy mu szacunek i miłość,**
- **poświęcajmy mu swój czas i uwagę,**
- **bądźmy szczerzy w wyrażaniu uczuć,**
- **świątujmy razem z dzieckiem jego sukcesy,**
- **dostrzegajmy, gdy czyni coś dobrze,**
- **nagradzajmy wysiłek zmierzający do osiągnięcia jakiegoś celu, a nie tylko same osiągnięcia,**
- **nie bijmy, nie szarpmy, nie krzyczymy, nie wyśmiewajmy, nie poniżajmy!**

Krzywdzimy swoje dziecko, gdy mówimy :

- nic nie potrafisz zrobić!
- z ciebie i tak nic nie wyrośnie!
- wykończę się przez ciebie!

Młody człowiek ma prawo dobrze myśleć o sobie, mieć prawo do różnych uczuć i emocji, być sobą, mieć szczęśliwych rodziców, mieć bezpieczny dom.

Rodzic ma prawo być zmęczony, zmartwiony, przerażony, zajęty, nieszczęśliwy, może się zdarzyć, że zachowa się wobec dziecka bezmyślnie albo nawet okrutnie, ale nie bójmy się wtedy powiedzieć:

**Przepraszam, wybacz mi...**



## 5. Wsparcie psychologiczne i pedagogiczne uczniów.

Uczniowie klas pierwszych mieli możliwość udziału w zajęciach z psychologiem, których tematyką była adaptacja w nowym środowisku szkolnym a przede wszystkim rozmowy o zachowaniach asertywnych. Temat ten zapewne omawiany był już w szkołach gimnazjalnych, ale powtórzenie tej tematyki zapewne wspomogło uczniów w nowym miejscu pobytu jakim jest nasza szkoła. Zajęcia miały charakter spotkań zespołów klasowych i omawiania zachowań asertywnych z wykorzystaniem filmu prezentującego sceny z życia szkolnego.

***Asertywność - to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców.***

Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka posiada pewne prawa podstawowe. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność jest zatem umiejętnością kluczową, kiedy trzeba oprzeć się naciskom m.in. w sprawie alkoholu i narkotyków.

Podstawowe terminy związane z zachowaniami wobec innych ludzi:

- Uległość- respektowanie praw innych, lekceważenie swoich praw,
- Agresja – respektowanie własnych praw, lekceważenie praw innych,
- Asertywność- respektowanie własnych praw, respektowanie praw innych.

Przykładowe ćwiczenie:

### **I. Kwestionariusz asertywności:**

Poznaj własny poziom swobody w różnych sytuacjach.

Oznaczasz przez „v” te z poniższych sytuacji, w których czujesz się swobodnie, a przez „x” te, w których czujesz się skrupowany:

1. Słyszysz komplement o swoim wyglądzie.
2. Słyszysz komplement o czymś co zrobiłeś.
3. Odpowiadasz „nie” na prośbę kolegi.
4. Prosisz nauczyciela, by pozwolił ci później przynieść pracę domową.
5. Przypominasz koledze, że jest ci winien pieniądze.



6. Umawiasz się na randkę przez telefon.
7. Umawiasz się na randkę podczas bezpośredniej rozmowy.
8. Mówisz, że nie przyjdiesz na randkę.
9. Przyznajesz, że nie miałaś racji.
10. Bronisz się przed nieuzasadnioną krytyką.
11. Prosisz kolegę, by coś ci pożyczył.
12. Nie chcesz jechać samochodem z pijanym kierowcą.
13. Mówisz koledze, że cię zdenerwował.
14. Mówisz komuś, że go lubisz.
15. Zabierasz głos publicznie.

Porównaj swoje odpowiedzi z innymi uczestnikami zajęć i przedyskutujcie wspólnie odpowiedzi na następujące pytania:

- czy jest dużo takich sytuacji, w których czujecie się skrępowani?
- czy uczucie skrępowania występuje z różnym natężeniem, w różnych sytuacjach, od niewielkiego zakłopotania poprzez duże napięcie, aż do chęci całkowitego wycofania się?
- co moglibyście zrobić, aby w tych sytuacjach poczuć się swobodniej?

**Najważniejszym indywidualnym prawem człowieka jest jego prawo do bycia sobą.**

**Oznacza to, iż każda osoba może dysponować swoim czasem, posiadanymi dobrami materialnymi oraz układać sprawy osobiste wg własnej woli i zgodnie z własnymi wartościami. Ma prawo wyrażać swoje uczucia, opinie, postawy i potrzeby, o ile nie czyni to w sposób nie naruszający praw innych ludzi.**



## II. *Scenariusze sytuacji, w których można być asertywnym:*

1. Jesteś w domu kolegi, którego rodzice wyjechali na jeden dzień.
2. Kolega proponuje, żebyście spróbowali alkoholu z barku...
3. Jesteś na dyskotecę, świetnie się bawisz. Nagle zauważasz, że grupa osób siedzących w kącie sali podaje sobie coś z rak do rąk. Jedna z tych osób, znajoma, przywołuje Cię gestem i proponuje, żebyś też się zaciągnął...
4. Po treningu w szkole brat ma Cię odwiedzić do domu. Kiedy pojawia się, wyczuwasz od niego zapach alkoholu...
5. Właśnie wyzdrowiałaś, ale ciągle jeszcze bierzesz leki. Tuż po Twoim przybyciu na imprezę ktoś, kto wydaje się być lekko pijany usiłuje cię zmusić do wypicia alkoholu...
6. Na dyskotecę osoba, którą naprawdę lubisz, prosi Cię do tańca, a potem proponuje wyjście na papierosa...
7. Jesz z kolegami obiad w szkolnej stołówce. Zbliża się nowy uczeń z waszej klasy, któremu nie dajecie żyć. Jeden z kolegów zaczyna robić zaczepne odzywki...

**Jednym z najważniejszych celów tworzenia się zespołu klasowego w nowej szkole jest budowanie wzajemnego zaufania, zachęty i wzajemnego wsparcia rówieśniczego czyli EMPATIA.**

Warunkiem zbudowania empatii w zespole klasowym jest słuchanie i reagowanie bez uprzedzeń i osądzania. Gdy uda się to osiągnąć, uczniowie zachowują się swobodnie, otwarcie dzielą się opiniami, odczuciami i wartościami.

### ***Ćwiczenie I - zapoznanie się uczestników zespołu klasowego:***

1. Grupa dzieli się na pary.
2. Jedna osoba z każdej pary opowiada drugiej przez kilka minut o swoim życiu, np. gdzie i jak najbardziej lubi spędzać wolny czas, co ciekawego wydarzyło się ostatnio w jej życiu.
3. Po kilku minutach następuje zmiana ról.
4. Gdy druga osoba skończy mówić, pary przerywają rozmowy i ponownie tworzą dużą grupę.
5. Wszyscy po kolei przedstawiają swoich partnerów, mówiąc, czego się o nich dowiedzieli.



## Ćwiczenia budujące empatię:

Ćwiczenia te mają na celu budowanie zaufania i samoświadomości. Służą również wzmocnieniu poczucia własnej wartości .

### *I. Styl życia:*

- Każdy uczestnik otrzymuje kartkę papieru, na której ma wykonać jeden lub kilka rysunków ilustrujących jego obecny styl życia.
- Kiedy wszystkie rysunki są już gotowe, każdy uczestnik przez jedną minutę prezentuje swój rysunek. Inni mogą wypowiadać się na temat rysunku i zadawać pytania.
- Wszystkie rysunki wieszamy na ścianie.
- Uczestnicy nie powinni się czuć skrępowani wykonując rysunki – to od nich zależy, co ze swego stylu życia ujawnią na rysunku.
- Należy zaznaczyć, że rysunki mają przedstawiać styl, a nie historię życia, a więc to, co jest obecnie najistotniejsze dla każdego z uczestników, co zajmuje najwięcej czasu, co lubią i w czym towarzystwie, a także najważniejsze wydarzenia.

### *II. Tygodniowy tort życia:*

Na otrzymanym papierze każdy uczestnik rysuje duże koło. Koła można podzielić promieniście na części, z których każda odpowiada ilości czasu przeznaczonego przeciętnie na różne czynności. Warto wcześniej na odwrotnej stronie sporządzić listę tych czynności. Kiedy wszyscy są gotowi, grupa dzieli się na 3-4 osobowe zespoły, których uczestnicy omawiają podział swoich tortów.

- Czy ilość energii wydatkowanej na różne czynności jest proporcjonalna do ilości czasu przeznaczonego na ich wykonanie?
- Czy rzeczywiście najbardziej interesuje nas to na co poświęcamy najwięcej czasu i energii?
- Czy sami decydujemy o tym, jak wykorzystujemy swój czas, czy też decyduje o tym ktoś inny?
- Co chcielibyście zmienić w podziale swoich tortów?



**III. Autografy:** Z poniższych zdań wybierz 5 dowolnych i oznacz je krzyżykiem.

Następnie wyszukaj osoby, które odpowiadają wybranym przez Ciebie kategoriom. Osoby te powinny złożyć swoje podpisy, autografy przy właściwych zdaniach. Z każdą z nich chwilę porozmawiaj.

- Ma taki sam znak zodiaku jak ja.
- Woli pracować sam.
- Lubi wątróbkę.
- Czyta poezję.
- Wydaje mi się atrakcyjny.
- Potrafi zwinąć język w trąbkę.
- Wierzy w magię.
- Lubi pracować w ogrodzie.
- Czasami pracuje zawodowo.
- Wydaje mi się sympatyczny.
- Jego ręka ma taką samą długość jak moja.
- Jest za otwartością.
- Gra na jakimś instrumencie.
- Kiedyś palił papierosy.
- Lubi rywalizację.

**IV. Kręgi otwartości:**

Narysuj na kartce papieru krąg i kolejne nakładające się na niego. W centrum napisz „ja”, a w następnych kręgach: bliscy przyjaciele, koledzy, znajomi, obcy.

Zastanów się z kim rozmawiał byś o:

- polityce,
- czymś co zrobiłeś, a uważasz za złe,
- sprawach rodzinnych,
- pogodzie,
- swoich osiągnięciach,
- tym, że coś ci nie wychodzi,
- swoim wyglądem,





- trudnościach w szkole,
- swoich upodobaniach,
- swoich lękach,
- swoich celach życiowych.

Porozmawiaj z innymi członkami grupy na następujące tematy:

- Czego nowego dowiedziałeś się o sobie?
- Czego dowiedziałeś się o swojej uczciwości, otwartości, skrytości?
- Czy istnieją jakieś reguły dotyczące progów otwartości w kontaktach z innymi ludźmi?

Jeśli tak, zrób listę takich reguł.



---

## ***POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.***

Uczeń o wysokim poczuciu własnej wartości podejmuje dobrze przemyślane decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska w sprawie picia i eksperymentów z narkotykami.

### ***W jaki sposób nauczyciel może wzmocnić poczucie własnej wartości ucznia?***

- Okazujemy zainteresowanie każdym uczniem.
- Witamy się z uczniami tak, żeby było widać, że ich lubimy.
- Rozmawiamy na tematy osobiste podnoszone przez uczniów.
- Podkreślamy rzeczy dobre, a mniej mówmy o złych.
- Bądźmy dobrymi modelami ról życiowych.
- Słuchajmy.
- Sondujemy reakcje.
- Opracujmy wraz z uczniami konsekwentne metody postępowania w sytuacjach konfliktowych.
- Zwracajmy się do uczniów po imieniu.
- Nie używajmy przezwisk, nie bądźmy złośliwi ani cyniczni.
- Rozpoznawajmy uczniów na boisku, placu zabaw, ulicy.
- Poznajmy szczególne umiejętności każdego ucznia.
- Unikajmy stawiania ultimatum.
- Starajmy się nie osądzać.
- Dzielimy się z rodzicami pozytywnymi uwagami o uczniu.
- Opracujmy wspólnie z uczniami zasady obowiązujące obie strony.
- Pytajmy uczniów o ich udział w zajęciach, np.: „Czy podobały ci się te zajęcia?” „Jak oceniasz własny udział w tych zajęciach?”
- Informujemy uczniów o decyzjach, które ich dotyczą.
- Pomagajmy uczniom w formułowaniu i osiągnięciu celów.
- Zachęcajmy uczniów do wypowiadania własnych opinii.



### **Ćwiczenie I. Moje wady i zalety.**

Rozwijamy tym ćwiczeniem świadomość własnych wad i zalet.

- Gdyby ktoś poprosił cię o opowiedzenie o twoich zaletach, jak byś się czuł?
- Dlaczego niektórym ludziom łatwiej jest mówić o swoich wadach niż zaletach?
- Jak się czujesz, kiedy ktoś prosi cię o opowiedzenie o zaletach innej osoby?
- Dlaczego czasami trudno jest powiedzieć komuś o jego zaletach?

Pomyśl i wymień:

- Dwie cechy własnego wyglądu, które podobają ci się.
- Dwie cechy swojej osobowości, z których jesteś zadowolony.
- Umiejętność lub talent, który posiadasz.
- Osiągnięcie, z którego jesteś zadowolony.
- Szczególnie dobre relacje z jakąś osobą.
- Marzenie, w którym realizują się twoje najlepsze cechy.

### **Ćwiczenie II. Zwierzęta (ćwiczenie grupowe)**

Uczymy się wymieniać pozytywnymi odczuciami z innymi osobami z klasy, rozwijamy samoświadomość.

- Prowadzący zajęcia rozdaje uczestnikom kartki i długopisy.
- Na kartkach uczestnicy przedstawiają siebie jako zwierzęta, które powinny posiadać cechy, które posiadają rysujący je uczniowie. Nie należy niczego pisać na kartkach.
- Kiedy rysunek jest gotowy, papier należy złożyć tak, by rysunek był niewidoczny i położyć go na podłodze.
- Każdy uczestnik losuje jeden rysunek (nie swój).
- Na wylosowanych kartkach uczestnicy wypisują wszystkie cechy, jakie ich zdaniem, posiadają przedstawione na rysunkach zwierzęta.
- Należy zaznaczyć, że wypisane cechy mają być wyłącznie pozytywne.
- Uczestnicy kolejno pokazują wszystkim wylosowane rysunki i odczytują wypisane cechy.
- Na zakończenie ćwiczenia można zadać poszczególnym uczestnikom następujące pytania:
- Czy trudno było się zdecydować, jakie zwierzę najlepiej Cię reprezentuje?
- Czy trudno było odgadnąć autorów poszczególnych rysunków?
- Czy ćwiczenie to wpawiło Cię w dobry nastrój?



### **Ćwiczenie III. Ocena samego siebie.**

Uczniowie odpowiadają na pytania zapisane na kartce :

1. Naprawdę ważne dla mnie

jest.....  
.....

2. To, co nie jest dla mnie ważne, ale co muszę robić,

to.....  
.....

3. Przeszkoda, którą chcę pokonać lub problem, który chcę rozwiązać,

to.....  
.....

Uczniowie po wypełnieniu kartki mogą podzielić się swoimi odpowiedziami z najbliższą siedzącą osobą bądź z całą grupą.

Na zakończenie ćwiczenia można zadać uczestnikom następujące pytania:

- Czy dzięki wypisaniu rzeczy, które są dla was ważne, a także nękających was problemów, stają się one dla was jaśniejsze?
- Czy sądzicie, że w rozwiązywaniu problemów mogli by wam pomóc inni uczniowie z klasy?
- Czy coś, co przedtem uznawaliście za bardzo istotne, wydaje się wam teraz mniej ważne?

### **Ćwiczenie IV. Filizanki**

Ćwiczymy mówienie dobrze o innych, uświadamiamy sobie zależność między komunikatami pozytywnymi a szacunkiem dla samego siebie.

#### **Ćwiczenie grupowe.**

Prowadzący zajęcia odczytuje grupie poniższy tekst:

Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako filizankę. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze filizanki są pełne, kiedy nie – prawie puste. Nasze filizanki mogą napełniać inni ludzie, mówiąc o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich filizanki, mówiąc dobrze o nich. Jeśli nasze filizanki są prawie puste, nie mamy ochoty dzielić się ich zawartością z innymi. I przeciwnie, jeśli są pełne, chętnie dzielimy się ich zawartością.



Filizanki innych ludzi opróżniają się, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne. Jeśli będziemy ciągle opróżniać filizanki innych, nasze własne też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego filizanki. Człowiek ten słucha nas z filizanką w wyciągniętej dłoni, ale nic do niej nie wpada. Każdy uczestnik otrzymuje filizankę oraz coś, czym można te filizanki napełnić np.: woda, piasek, ryż. Uczniowie rozchodzą się po sali i „napełniają” filizanki innych uczniów, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesypując część zawartości swoich filizanek. Na zakończenie ćwiczenia zadamy uczniom następujące pytania:

- Czy trudno było napełniać filizanki innych, czyli wypowiadać się o nich pozytywnie? Jeśli tak, to dlaczego? jeśli nie, dlaczego?
- Co czuliście, kiedy napełniano wasze filizanki? W jaki sposób można napełniać filizanki przyjaciół lub osób, których nie znamy zbyt dobrze czy członków naszej rodziny?

### *Ćwiczenie V. Linia życia*

Ćwiczenie to rozwija samoświadomość i pozwala zastanowić się nad dotychczasowymi osiągnięciami życiowymi.

- Na kartkach papieru uczestnicy oznaczają dwa punkty, które następnie łączą linią prostą.
- Punkt z lewej strony oznacza datę urodzin – należy pod nim tę datę zapisać.
- Punkt z prawej strony oznacza przewidywaną datę śmierci.
- Na linii należy zaznaczyć trzeci punkt, symbolizujący dzień dzisiejszy i napisać pod nim dzisiejszą datę.
- Następnie narysować dwa łuki, jeden łączący datę urodzin z datą dzisiejszą, drugi – datę dzisiejszą z datą śmierci. Łuk po lewej stronie symbolizuje dotychczasowe życie, a łuk po prawej stronie - lata, które pozostały jeszcze do przeżycia.
- Pod lewym łukiem uczestnicy wpisują dotychczasowe osiągnięcia, np. w nauce, sporcie, życiu rodzinnym. Pod prawym łukiem wpisują to, co chcieliby osiągnąć w przyszłości. Łatwiej jest wykonać poszczególne etapy ćwiczenia, jeśli prowadzący zajęcia uprzednio narysuje na tablicy swoją linię życia.



Uczestnicy omawiają swoje linie życia z wybranymi osobami z grupy.

Na zakończenie ćwiczenia można zadać uczniom następujące pytania :

- Czy trudno było zdecydować się na określoną datę śmierci?
- Czy poczuliście się tym, jak wiele już osiągnęliście w swoim życiu?
- Czy dzięki temu ćwiczeniu dowiedzieliście się czegoś więcej o osobie, z którą rozmawialiście?

### Ćwiczenie VI . Określamy cele.

Uczniowie wypełniają przygotowaną wcześniej przez prowadzącego kartkę z następującymi zdaniami wymagającymi dokończenia:

#### MÓJ CEL

1. Krótkoterminowy i realistyczny cel, który mogę zrealizować

to.....  
.....

2.Cel ten chcę zrealizować

przed.....(data)

3. Aby zrealizować ten cel,

muszę.....  
.....  
.....

4. Podczas realizacji celu mogę uzyskać pomoc

od.....  
.....

Kiedy osiągniesz swój cel podpisz się w tym miejscu:.....

Data:.....

Po zakończeniu ćwiczenia można zadać uczniom następujące pytania:

- Czy ustalenie konkretnej daty ostatecznej realizacji celu ułatwia tę realizację?
- Jakie trudności trzeba było pokonać, aby zrealizować wybrany cel?
- Czy mogliście uzyskać pomoc od innych osób w trakcie realizacji waszych celów?



## **Stawianie sobie celów;**

### **Jak wzmocnić motywację wewnętrzną?**

Oczywiste jest, że przymus powoduje bunt, przekorę i zniechęcenie.

- Ile razy zdarza ci się w wewnętrznym monologu mówić „muszę to zrobić”?
- Kto cię zmusza? No właśnie...nikt. Nie ma niczego na tym świecie co musiałbyś robić.
- Absolutnie wszystko robisz z własnej woli.
- Chęć i wiara w możliwości osiągnięcia celu, sprzyja uwierzeniu we własne zdolności i dzięki temu powoduje lepsze samopoczucie.
- Z kolei lepsze samopoczucie zwiększa naszą wiarę w możliwość kontrolowania sytuacji, daje nam chęć do dalszego działania.
- Zaczynj zamieniać komunikaty, polecenia, które dajesz sam sobie z „muszę” na „chcę”.
- Jeśli chcesz wpłynąć pozytywnie na swoją motywację i innych – mów bezpośrednio o tym jakiego rezultatu oczekujesz, a słowa „muszę , spróbuję” zamieniaj po prostu na „chcę, zrobię”.

### **Są trzy rodzaje komunikatów, które osłabiają twoją motywację:**

- „muszę”,
- „spróbuję”,
- „nie zrobię”.

Słowo „spróbuj” zawiera w sobie porażkę. Próbowanie jest czymś innym niż konkretne zrobienie, dokonanie czegoś. Mów do siebie i innych bezpośrednio o tym co zrobisz, czego dokonasz.

W ten sposób zwiększysz prawdopodobieństwo osiągnięcia celu.

**Trudno cieszyć się życiem, robiąc to co się musi. Trzeba kierować się tym, czego chcemy, co sprawia nam satysfakcję tu i teraz.**



## 6. Porozmawiajmy o maturze.

Ludzie odczuwają potrzebę panowania nad własnym życiem: ustanawiają cele życiowe, starają się wywiązywać z zadań i próbują radzić sobie z trudnościami dnia codziennego, które tak często wzbudzają stres, napięcie emocjonalne.

Ci, którzy nie potrafisz radzić sobie z napięciem emocjonalnym, nie umiesz stawiać sobie realnych celów i cieszyć się ich osiągnięciem – często uciekają w świat alkoholu i narkotyków.

Stres jest nieodłącznym stanem emocjonalnym towarzyszącym codziennym zmaganiom życia szkolnego. Daje on się we znaki zarówno uczniom jak i nauczycielom.

Na nic unikanie, lekceważenie, niedostrzeżenie stresu. Jeśli nie chcesz mu ulec, musisz go poznać i oswoić.

Praca klasowa, sprawdzian, niezapowiedziana kartkówka, nieporozumienia w kontaktach z rówieśnikami, trudna rozmowa z nauczycielem, problem rodzinny, nieszczęśliwa miłość i Twoje emocje stają się trudne do okiełznania.

Zbyt wysoki poziom stresu powoduje ogólne fizyczne napięcie ciała, niestrawność, może się podwyższyć ciśnienie krwi, czujesz suchość w ustach, pocisz się nadmiernie, masz zaburzenia koordynacji, zwolniony refleks, lęk i zamęt w głowie, nie możesz normalnie skoncentrować się i myśleć.

A co dopiero ma powiedzieć maturzysta, który staje oko w oko z tak ważnym wyzwaniem życiowym?

Szanowny Maturzysto! Na początku roku szkolnego wykonaj proste ćwiczenie, którego celem jest przede wszystkim określenie Twoich priorytetów.

Wyobraź sobie, że w sali wypełnionej po brzegi, podczas uroczystego rozdania świadectw ukończenia technikum – jesteś wywołany po odbiór świadectwa.

Stoisz na środku i za chwilę usłyszysz trzy przemówienia. Jedno wygłosi Twój najlepszy przyjaciel, drugie wygłosi Twój wychowawca, a trzecie wygłosi Twój rodzic.

Pomyśl przez chwilę i postaraj się odpowiedzieć na pytanie:

- Co chciałbyś usłyszeć?
- Za co chciałbyś, aby te osoby ci podziękowały?
- Co takiego osiągnąłeś, że te osoby dziś cię podziwiają?
- Jaki wpływ miałeś na ich życie?
- Za jakie cechy twojego charakteru chcą wyrazić Ci wdzięczność?





Tak, zapewne chciałbyś usłyszeć piękne, dobre i życzliwe słowa, pełne podziwu i gratulacje z powodu zdanego egzaminu maturalnego. A co usłyszałybyś, gdyby ta uroczystość odbyła się właśnie dzisiaj, na początku roku szkolnego, na początku ostatniego roku szkolnego w tej szkole? Jest przed Tobą właśnie czas, aby wprowadzić swoje marzenia o gratulacjach i pomyślnym zdaniu matury już dziś, 1 września. Jest to zapewne trudne, bo wymaga to dużego wysiłku, systematycznej pracy, wymaga odwagi. Warto jednak spróbować. Nie pozwól, by twoje lęki, stresy decydowały o Tobie i za Ciebie.

Edmund Hillary, pierwszy zdobywca Mont Everestu powiedział:

**To nie górę pokonujemy, ale samych siebie.**



Wzorując się na Lotharze Seifercie – uważanym za czołowego eksperta w dziedzinie zarządzania czasem - proponuje następującą umowę, którą zawrzesz sam ze sobą:

Co chce faktycznie osiągnąć w ostatnim roku szkolnym ..... ?

Co chce zrobić w kierunku pomyślnego zdania matury .....?

Kiedy zacznę .....?

Ile czasu poświęcę codziennie na pracę nad sobą .....?

Czy chciałbym włączyć kogoś do swoich zamierzeń .....?

Jakich wybiegów użyję, aby usprawiedliwić przed sobą brak realizacji wytyczonych celów .....?

Jakie trudności mogą napotkać w realizacji celu .....?

Termin pierwszej kontroli. Czy dotrzymuję warunków umowy .....?

Przygotuj sobie plan przygotowań do egzaminów maturalnych, podejmij zobowiązania, które możesz stworzyć w celu kontroli swoich działań. Zrób to, jeśli masz kłopoty z dyscypliną i dotrzymywaniem danego sobie i innym słowa. Nie czekaj na poniedziałek, na nowy rok, na „po feriach”, tylko wprowadź swoją umowę z samym sobą już dziś 1 września twojego maturalnego roku szkolnego. I potem tak trzymaj. Nie odkładaj na później, rób od razu to, co masz do zrobienia, kładź rzeczy na miejsce, staraj się nie robić zaległości i nie przygotowyj się zbyt długo do każdego zadania. To wszystko to pożeracze czasu. Dlatego w skutecznym gospodarowaniu czasem tak ważne są fizyczne dodatki; biurko zawsze przygotowane do pracy, odpowiednie miejsce na książki, zeszyty i inne akcesoria. Staraj się postępować w zgodzie z wyznaczonym planem. Chodzi o to, żebyś nie dał zwieść się mało wartościowym propozycjom innych. Jednak ważne, żebyś elastycznie potrafił wybierać rzeczy naprawdę ważne. Jest to dobra recepta na to, aby spokojnie i z jak najmniejszym poziomem stresu przejść przez klasę maturalną, ale także znaleźć dla siebie czas na relaks i możliwość korzystania z uroków młodości. Nazwijmy ucznia, który w ten sposób przygotowuje się do matury jako „**rozsądnego organizatora**”. Ma on poczucie satysfakcji i radości życia, zaspokaja potrzeby związane z najważniejszymi dla niego wartościami, eliminuje sytuacje stresowe i kryzysowe, ma większą kontrolę nad zdarzeniami, które dzieją się w otaczającej go rzeczywistości.



## 7. Gospodarowanie czasem.

Oto 10 zasad umiejętnego gospodarowania czasem:

1. **Uszereguj zadania stojące przed Tobą od najbardziej do najmniej ważnego i przeznacz na nie odpowiednią ilość czasu.**
2. **Skoncentruj się na sprawach najpilniejszych, a nie na dawnych porażkach czy czekających cię problemach.**
3. **Nie rób kilku rzeczy na raz.**
4. **Większe zadania realizuj etapowo.**
5. **Nie zapomnij przeznaczyć każdego dnia trochę czasu na relaks i rekreację.**
6. **Zapamiętaj powiedzenie „spiesz się powoli”. Nie goń – pracuj w optymalnym dla Ciebie tempie. Powolność jest lepsza od gorączkowego pośpiechu.**
7. **Bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu. Zawsze rezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw, których nie sposób przewidzieć.**
8. **Prowadź kalendarz zajęć.**
9. **Zastanawiaj się nad obranymi celami i zmieniaj je w razie potrzeby.**
10. **Pamiętaj, że niektórych zadań nie musisz zrealizować w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.**

Przeczytałeś, a teraz pomyśl, które z tych zasad już stosujesz, a które możesz wprowadzić w życie. Jeśli nie stosujesz ich w ogóle, zastanów się czy, aby nie warto z nich skorzystać, a wtedy sytuacje stresowe i trudne zapewne zaczną cię omijać, albo po prostu zaczniesz sobie z nimi umiejętnie radzić, **powodzenia!**

Przemyśleć warto jeszcze przeszkodę w pomyślnym realizowaniu planów, a mianowicie tzw. słomiany ogień. Skupmy się jeszcze przez chwilę na tym, dlaczego tak nam trudno skończyć to co zaczęliśmy. **Słomiany zapal, zwany też słomianym ogniem, to chaotyczne posuwanie się od celu do celu bez kończenia czegokolwiek.** Słomiany zapal jest niestety przypadłością, która szybko mija i jest niestety przypadłością, która dotyka nas wszystkich. Jak sobie radzić, aby dojść do celu i żeby koniec wiązał się sensownie z początkiem? Słomianym zapalem charakteryzują się ludzie o pewnym szczególnym typie układu nerwowego – podatnym na wpływy innych, niepewni siebie, chwiejni emocjonalnie, niecierpliwi, szybko się nudzący.



To jednak nie zwalnia ich wcale z odpowiedzialności, przeciwnie – wiedząc, że mają trudniej niż inni, powinni opracować wyraźną strategię postępowania.

### Oto siedem kolejnych kroków w walce ze słomianym zapałem:

- **Zrób listę korzyści, które osiągniesz w wyniku realizacji celu ( zdanie matury).**
- **Podziel duży cel na mniejsze, określ czasowe etapy powtarzania materiału.**
- **Uwzględnij czas na tzw. nieprzewidziane wydarzenia i zapewnij sobie czas na relaks, odpoczynek.**
- **Warto włączyć kogoś ważnego dla nas w realizację celu, bo zwyczajny wstyd, poczucie lojalności i obawa przed utratą zaufania powinny nas powstrzymać przed przedwczesnym wycofaniem się z ustalonego planu pracy.**
- **Jeśli chcemy koniecznie zrobić to coś sami, niech wszyscy wokół zostaną o tym powiadomieni, że oto wzięliśmy się do realizacji ustalonego planu przygotowań do matury. Niezręcznie będzie się wycofać.**
- **Jeśli czujemy, że mimo to zapał słabnie, można potrzymać motywację, nagradzając siebie za każdy mały krok w dobrą stronę. Może być to batonik czekoladowy albo to, co lubimy najbardziej.**
- **Czerpmy satysfakcję z trenowania silnej woli !**

### *A jak wygląda inna rzeczywistość uczniowska ?*

**Uczeń „ wiecznie zagoniony”** – to osoba, która działa pod wpływem terminów i nie panuje nad terminowym wykonaniem czynności, jest wiecznie zagoniona, odrabia lekcje w ostatniej chwili, wszystko lubi odkładać i robi wszystko w ostatnim momencie. Tłumaczy się, że jest świetna, skoro nie ucząc się systematycznie, potrafi sprężyć się w noc przed klasówką i dostać dobrą ocenę.

Czy cena, jaką płaci jednak za stres nie jest zbyt wysoka?

Jak długo może funkcjonować w takim stresie?

Rezultaty postępowania ucznia wiecznie zagonionego:

- stres i życie w napięciu,
- nerwowa atmosfera przed egzaminem,
- niepotrzebne negatywne emocje,



- frustracje, co w konsekwencji odbija się na zdrowiu,
- coraz gorsze wyniki w nauce.

**Uczeń „zawsze chętny”** – stara się zadowolić innych i spełniać ich prośby.

Nie odmawia nawet wówczas, gdy zdaje sobie sprawę, że nie jest to dobre dla niego, jednak boi się odmówić.

Rezultaty postępowania takiego ucznia:

- ma opinię osoby nieasertywnej,
- ma zaległości w szkole,
- brakuje mu samodyscypliny,
- nie ma poczucia w szacunku dla własnej osoby, nie ma poczucia własnej wartości,
- ma poczucie słabej woli i jest sfrustrowany z powodu nieumiejętności odmawiania innym.

**Uczeń „obibok”**- drobne przyjemności pochłaniają mu bardzo wiele czasu.

Chętnie spędza czas przed telewizorem lub komputerem. Można to potraktować jako relaks, który jest nam potrzebny, ale gdy oglądanie telewizji czy korzystanie z komputera przedłuża się do maratonów nocnych - nie koniecznie .

Rezultaty takiego postępowania :

- brak odpowiedzialności,
- brak silnej woli,
- niewielkie osiągnięcia w nauce,
- brak kontroli nad własnym życiem.

Pamiętaj! Trwanie w psychicznym bezruchu, myślowy zastój, lenistwo fizyczne, prowadzi nie tylko do stopniowego zaniku mięśni i uwiąznięcia mózgu, ale także silnego poczucia zmęczenia, niechęci do życia. Głupota to synonim bezmyślności i tępoty. Głupi jest także ten, kto woli, by ktoś inny myślał za niego. Myślenie bywa procesem męczącym, ale życie jest brutalne i zmusza nas do wysiłku umysłowego. Problemem głupoty jest to, że nie jest sobie świadoma – i pewnie dlatego może tak powszechnie istnieć.

Szanowny „obiboku” - młodość to ciekawość świata, zadawanie pytań „dlaczego?” i szukania na nie odpowiedzi. Brak zainteresowania dla poznawania i rozumienia charakteryzuje



mózg zaczynający się starzeć. Jeśli ktoś nie chce już niczego się nauczyć, to znaczy, że godzi się na starość. Nie możesz zostać starcem w wieku 18, 19, 20 lat!

### **Zmiana sposobu myślenia – myśl pozytywnie!**

Świadomość myśli, racjonalne i pozytywne myślenie są trzema blisko ze sobą związanymi narzędziami, które pomagają eliminować brak pewności siebie, który powoduje stres. Pozytywne myślenie, to przede wszystkim, opieranie się na mocnych stronach człowieka, a nie podkreślanie jego słabości, umiejętność zauważania w ludziach i ułatwianie im dostrzegania talentów i pozytywnych cech, jakie posiadają. To zauważanie i rozwijanie swoich pozytywnych stron, zdolności i zainteresowań, a także związana z tym odpowiedzialność za zidentyfikowanie i wydobywanie na światło dzienne swoich talentów i uzdolnień w procesie świadomego odkrywania siebie. Pozytywne myślenie to także dostrzeganie pozytywnych aspektów wydarzeń. W każdej sytuacji można zmusić się do zauważenia czegoś pozytywnego, nawet jeśli jedynym pozytywem, jaki nam przychodzi do głowy, jest lekcja, jaką właśnie otrzymujemy w „szkole życia”. Pozytywne myślenie objawia się w pozytywnych oczekiwaniach w stosunku do wyników działania, zarówno swojego, jak i innych. Jedną z zasadniczych cech człowieka sukcesu jest nawyk pozytywnego oczekiwania, że się uda i koncentrowanie się na tym, co trzeba zrobić, aby się udało, a nie szukanie przyczyn, dla których ma się nie udać. Niekiedy jednak ludzie stosują pozytywne myślenie w sposób lekkomyślny, wierząc, że jest ono skuteczne w każdej sytuacji. Należy pamiętać, że samo pozytywne myślenie jest niewystarczające! Aby przyniosło ono efekt, należy przede wszystkim realistycznie określić swoje cele, stworzyć staranny plan pracy a pozytywne myślenie traktować jako wsparcie dla swoich działań!

Nie warto czekać na inicjatywę innych, jeśli jest nam źle i smutno, bo można się nie doczekać. Ponadto ludzie uciekają od smutasów, mają dość własnych zmartwień. Można spotkać się z kimś pogodnym i radosnym, iść na komedię do kina, przeczytać śmieszny fragment w książce, poszukać komicznych aspektów swojej trudnej sytuacji, uśmiechnąć się do kogoś, komu ciężiej – wziąć swój los we własne ręce.



## Ćwiczenie I.

Weź kartkę papieru i napisz na niej następujące zdanie:

Jestem w porządku ,

ponieważ.....

a następnie podaj pięć powodów, by dobrze o sobie napisać, np.:

- jestem w porządku, ponieważ obchodzą mnie sprawy innych,
- jestem w porządku, ponieważ opiekuję się swoim psem,
- jestem w porządku, ponieważ .....itd.

Zachowaj tę kartkę i zajrzyj do niej, kiedy zdarzy ci się myśleć o sobie bardzo negatywnie.

## Ćwiczenie II :

To nie zdarzenia same w sobie, ale to, co człowiek o nich myśli – działa na niego przygnębiająco.

Przykłady sytuacji:

### Sytuacja 1

Właśnie dowiedziałeś się, że otrzymałeś ocenę niedostateczną ze sprawdzianu.

- Myślenie negatywne: jestem beznadziejny, ale kłapa!
- Myślenie pozytywne: nie przyłożyłem się wystarczająco do sprawdzianu, mam szansę poprawienia go. Ta ocena niedostateczna to przykra sprawa, ale dzięki niej zdaję sobie sprawę, że trzeba solidnie przygotować się .

### Sytuacja 2

Pierwsza próba samodzielnego usmażenia naleśników nie powiodła się.

- Myślenie negatywne: marna ze mnie kucharka, tyle zmarnowanego czasu i wysiłku.
- Myślenie pozytywne: spróbuję jeszcze raz, ćwiczenie czyni mistrzem! Poproszę mamę, aby mi pomogła.

### Sytuacja 3

Zapraszasz kogoś do kina, a ta osoba odmawia.

- Myślenie negatywne: jestem nudny i nieatrakcyjny, nic dziwnego, że nikt nie chce iść ze mną do kina.
- Myślenie pozytywne:.....(wpisz sam, sama)



#### Sytuacja 4

Zapraszasz koleżankę, aby wspólnie z nią przesłuchać nowo zakupioną płytę.

Koleżanka wydaje się być znudzona tą propozycją.

- Myślenie negatywne: najwyraźniej mam fatalny gust muzyczny.
- Myślenie pozytywne:.....

#### Sytuacja 5

Dziewczyna, z którą chodziłeś przez trzy ostatnie miesiące mówi, że odchodzi od ciebie.

- Myślenie negatywne: przestałem się jej podobać, nigdy nie znajdę nikogo, kto mnie naprawdę polubi i zostanie ze mną.
- Myślenie pozytywne:.....

Nie stosuj stwierdzeń samoniszczących, np.: Nic mi się nie udaje, nie poradzę sobie z tym, nie uda mi się, nic mi nie wychodzi.

**Za każdym razem, kiedy pojawia się myślenie negatywne,  
powiedz sobie „STOP !” i zastąp je myśleniem bardziej pozytywnym.**





## Ćwiczenie relaksacyjne :

W trakcie tego ćwiczenia kładziesz się na podłodze, dlatego pomieszczenie musi być wystarczająco duże. Poza tym powinno być ciche i dobrze przewietrzone.

Jeśli nigdy przedtem nie próbowałaś zrelaksować się w ten sposób, na początku może wydać ci się dość dziwny.

Pop prostu wykonuj polecenia, a zobaczysz, że zaraz wszystko wyda ci się jak najbardziej naturalne.

- Rozluźnij ubranie.
- Zdejmij buty. Połóż się na plecach. Nie krzyżuj nóg.
- Zamknij oczy i poczuj...że twoje ciało dotyka podłogi.
- Zrób głęboki wdech. W czasie wdychania powietrza pozwól ciału odprężyć się i wyprostować.
- Zrób jeszcze jeden głęboki oddech. Niech wydech uwolni napięcie z twojego ciała.
- Teraz rozluźnij mięśnie policzków i ust. Rozluźnij mięśnie szczęki.
- Rozluźnij wszystkie mięśnie twarzy.
- Rozluźnij wszystkie mięśnie ramion.
- Rozluźnij mięśnie klatki piersiowej.
- Rozluźnij mięśnie rąk...
- ....i dłoni...
- ....i palców....
- Rozluźnij mięśnie pleców.
- Rozluźnij mięśnie brzucha.
- Rozluźnij mięśnie ud i podudzia.
- Rozluźnij mięśnie łydek....
- ....i mięśnie wokół kostki...
- ...i stopy....
- ...i palce....
- Całe twoje ciało rozluźnia się.
- Teraz skoncentruj się na oddechu.
- Twoja klatka piersiowa powoli, spokojnie unosi się i opada w rytmie wdechu i wydechu...



- Oddychasz...
- Między jednym a drugim oddechem jest krótka przerwa.
- Oddychasz, stajesz się coraz bardziej rozluźniony....
- Przez całe twoje ciało, od czubka głowy po koniuszki palców, przesuwa się w dół rozluźniająca fala. Zabiera ze sobą napięcie, jakie jeszcze pozostało w twoim ciele .
- Całe ciało jest teraz całkowicie odprężone. Czujesz tylko spokój i ukojenie.
- Twoje stopy są jak gąbki. Zanurzasz je w czystej, świeżej, orzeźwiającej wodzie.
- Zobacz, jak ta czysta, chłodna woda się skrzy. Zanurzasz w niej swoje stopy i czujesz, jak twoje stopy, nogi, coraz wyżej i wyżej, wreszcie całe ciało, przepętnia ożywcza siła...płynie do góry...cudowna, odświeżająca energia.
- Teraz znowu słyszysz dźwięki wokół siebie. Twoje ciało dotyka znów podłogi. Poruszasz lekko palcami rąk i nóg. Wstrząsasz ramionami. Poruszasz lekko głową.
- Robisz głęboki oddech, przeciągasz się, ziewasz.
- Jeszcze jeden oddech. Otwierasz oczy.
- Budzisz się odprężony i odświeżony.
- Pamiętaj, dbaj o higienę swojego ciała i umysłu.
- Odpoczywaj aktywnie, korzystaj z uroków jakie niesie naturalne środowisko człowieka, przyroda.



**Klasa maturalna** to czas pracy, ale także przyjemnych wydarzeń – jednym z nich jest zapewne studniówka. Całe to pozytywne zamieszanie, przygotowywanie uroczystości to także bardzo ważna część życia szkolnego. Zbliża się jednak także czas matur próbnych a potem konkrety wysiłek związany z podejściem do egzaminu maturalnego. Pomyśl, jak zaprezentować się na egzaminie. Pamiętaj, matura próbna to nie tylko próba sprawdzenia twoich wiadomości, ale także wstępne przygotowanie do zmiany twojego wizerunku zewnętrznego.

Krótkie spódniczki, kolorowe marynarki, a w wielu przypadkach nawet dżinsy to egzaminacyjna panorama wielu szkolnych korytarzy. A etykieta w tym względzie jasno określa, że na egzamin, nie ważne czy ustny czy pisemny, zawsze powinno zakładać się strój galowy. Dziewczyny powinny włożyć białą bluzkę, a do niej czarną, granatową lub granatową spódnicę lub spodnie. Do tego najlepiej założyć marynarkę. Warto łączyć różne odcienie kolorów, aby strój nabrał charakteru i nie wyglądał jak uniform. Ponadto uczennice powinny ograniczyć w tym dniu ilość biżuterii, zrezygnować z krzykliwego makijażu oraz ze zbyt finezyjnych fryzur. Muszą pamiętać, że egzamin to nie konkurs piękności, tylko sprawdzian ich wiedzy. Panów obowiązuje natomiast klasyczny garnitur, koszula i krawat. Zarówno dziewczęta jak i chłopcy powinny unikać w tym dniu kolorów zbyt krzykliwych i przykuwających uwagę.

### **Dlaczego warto wspomnieć o etykiecie maturalnej?**

Wiele uczennic i uczniów czuje się bowiem w strojach galowych niewygodnie i sztucznie, i zamiast wczytywać się w pytania egzaminacyjne męczą się skrupowani eleganckim strojem. „Wypróbuj” więc już na maturze próbnej - jak czujesz się w stroju galowym, no i pamiętaj! Wchodzisz w dorosłe życie, niedługo zaprezentujesz się nowemu pracodawcy czy wykładowcy na studiach. Pokaż, że jesteś dorosły przez to jak potrafisz się luzno i z gracją znaleźć w każdej sytuacji.

Dopasuj strój do miejsca i sytuacji w jakiej się znajdujesz. A teraz stajesz przed drzwiami sali gimnastycznej, gdzie w równych rzędach ustawione są stoliki – przy jednym z nich zasiądziesz Ty. Postaraj się dzień wcześniej spokojnie przejrzeć ostatnie notatki, odpocząć np. rozgrywając mecz z kolegami albo skorzystać z przejażdżki rowerowej czy upiec ulubiony placek. Stań przed drzwiami sali powiedz sobie: jestem spokojna, spokojny. Rozluźniam się, jestem gotowa, gotów do egzaminu. Dostosuj się do wymagań komisji egzaminacyjnej, a telefon komórkowy zostaw w sekretariacie szkoły .



## **A egzamin ustny?**

Przed wejściem do sali, gdzie odbywa się rozmowa egzaminacyjna- postaraj się uspokoić i wyciszyć.

- Wchodzisz na salę. Zajmujesz wyznaczone miejsce.
- Nawiąż kontakt wzrokowy z członkami komisji.
- Nie wbijaj wzroku w podłogę, albo nie biegaj nim panicznie po ścianach.
- Przywitaj się z członkami komisji, powiedz, że odczuwasz treść, ale jesteś pełen nadziei, że udzielisz dobrych i wyczerpujących odpowiedzi.
- Dostajesz pytania. Skupiasz się na nich. Nie panikujesz. Zastanawiasz się.
- Pomyśl, jak logicznie skonstruować swoją odpowiedź, w jakiej kolejności i formie przekazać informacje.

## **Pamiętaj, egzamin ustny to kontakt jednego człowieka z drugim.**

Gdy wbijesz wzrok w podłogę, nie zauważysz życzliwego spojrzenia członków komisji! Uśmiechaj się! Zachowuj się naturalnie. Życzliwe słowo zachęty ze strony egzaminatora może uporządkować Twój chwilowy mętlik w głowie i Twoja wypowiedź stanie się płynna i rzeczowa. Zarówno Ty jak i komisja egzaminacyjna mają przed sobą ten sam cel- pomyślnego zdania przez Ciebie egzaminu ! Będzie to wspaniała nagroda dla Ciebie za włożony wysiłek w zdobycie wiedzy i dla nauczyciela, który przecież miał w tym swój ogromny udział.

**Po latach, te wspólnie z kolegami i nauczycielami przeżyte trudne chwile egzaminacyjne wspominać będziesz z sentymentem i wracać do nich pamięcią.**



---

**Kończąc szkołę średnią zyskujesz kompetencje czyli zbiór umiejętności, wiedzy i postaw pozwalający realizować zadania życiowe i zawodowe na wymaganym poziomie.**

Przeanalizuj poniższy tekst i odnieś go do swojego stanu kompetencji.

**1. Uczeń kończący technikum umie efektywnie działać w zespole :**

- umie współdziałać w grupie,
- umie organizować pracę sobie i innym,
- potrafi pełnić różne role w grupie,
- szanuje zdanie innych osób w grupie,
- zna zasady moralne, etyczne i wg nich postępuje.

**2. Skutecznie komunikuje się w różnych sytuacjach:**

- potrafi nawiązać i prowadzić rozmowę,
- prezentuje swoje własne zdanie w sposób jasny i logiczny,
- czyta teksty ze zrozumieniem,
- redaguje własne teksty,
- posługuje się tekstem użytkowym,
- poprawnie posługuje się językiem polskim w dialogu i dyskusji.

**3. Planuje, organizuje i ocenia własny sposób uczenia się:**

- dostrzega i ocenia własne osiągnięcia,
- jest odpowiedzialny za swoje działania,
- odczuwa potrzebę samodoskonalenia się,
- umie logicznie rozumować ni wnioskować,
- korzysta z różnych źródeł informacji,
- umie odczytać informacje z tabel, wykresów, diagramów,
- umie dostrzegać, formułować, rozwiązywać problemy teoretyczne,
- dostrzega związki między tekstami różnych kultur, epok,
- postrzega dzieła w różnych kontekstach(np. filozoficznym, historycznym, malarskim).



**4. Rozwiązuje problemy w sposób twórczy:**

- radzi sobie w różnych sytuacjach życiowych
- umie myśleć perspektywicznie

**5. Umie się posługiwać językiem obcym w różnych sytuacjach życiowych.**

**6. posługuje się środkami multimedialnymi.**

**7. Identyfikuje się z kulturą i tradycją własnego regionu, jest otwarty na współpracę z innymi społecznościami.**

**8. Ma poczucie tożsamości i więzi narodowej.**

**9. Dokonuje trafnych wyborów dotyczących zdrowego i higienicznego trybu życia.**



## 8. Uczniowie klas pierwszych – ich wrażenia po pierwszych miesiącach pobytu w nowej szkole.

Wśród uczniów przeprowadzona została anonimowa ankieta:

Tematem ankiety jest Twoje poczucie bezpieczeństwa w nowej szkole, problemy jakie napotkałeś/napotkałaś lub też sytuacje, które odbierasz pozytywnie.

Udziel przemyślanych i szczerych odpowiedzi:

### 1. Czy doznałeś przykrości od kogokolwiek ze starszych uczniów - z powodu tego, że jesteś uczniem klasy pierwszej?

- a) starsi koledzy dokuczali mi,
- b) nie było takich sytuacji.

### 2. Jak w skali od 1 do 5 oceniłabyś/ oceniłbyś Twoje poczucie bezpieczeństwa w nowej szkole?

### 3. Czy po pierwszym semestrze nauki w naszej szkole wiesz już, że:

- a) poradzę sobie bez problemu,
- b) mam problemy, ale do końca roku jeszcze sporo czasu, nadrobię zaległości,
- c) nie daję rady, myślę o zmianie profilu szkoły.

### 4. Środowisko twojej nowej klasy:

- a) czuję się w nim dobrze
- b) mam problemy w adaptacji do nowego środowiska
- c) jestem raczej samotnikiem

### 5. Twój stosunek do nowego wychowawcy:

- a) myślę, że wychowawca dobrze „dogaduje się” z klasą, ponieważ.....  
.....
- b) myślę, że trudno będzie znaleźć wspólne porozumienie, ponieważ .....  
.....

### 6. Jeśli masz problemy w nauce, to co uważasz za główną przyczynę takiego stanu rzeczy?

- a) mam problemy w przyswajaniu wiadomości
- b) nie mam motywacji do nauki
- c) brak porozumienia z nauczycielem przedmiotu



- d) nie odpowiada mi ten profil nauki, źle wybrałam/wybrałem kierunek kształcenia
- e) nie mam problemów w nauce

**7. Gdy masz jakiś problem, to wsparcia w jego rozwiązaniu szukasz :**

- a) w rozmowie z koleżanką, kolegą
- b) w rozmowie z rodzicem
- c) w rozmowie z wychowawcą
- d) sama/sam sobie poradzę
- e) nie radzę sobie, denerwuję się, jestem podłamana/ podłamany.

**8. Jeśli coś chcesz napisać na temat szkoły – czy Ci się w niej podoba, jeśli tak to dlaczego, jeśli Ci się nie podoba - też uzasadnij dlaczego?**

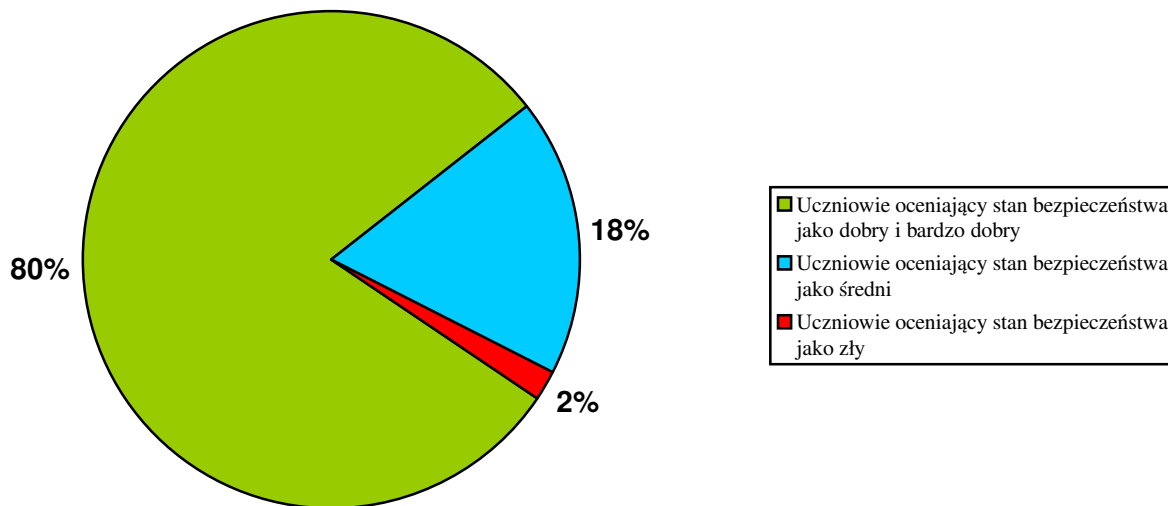
.....  
.....



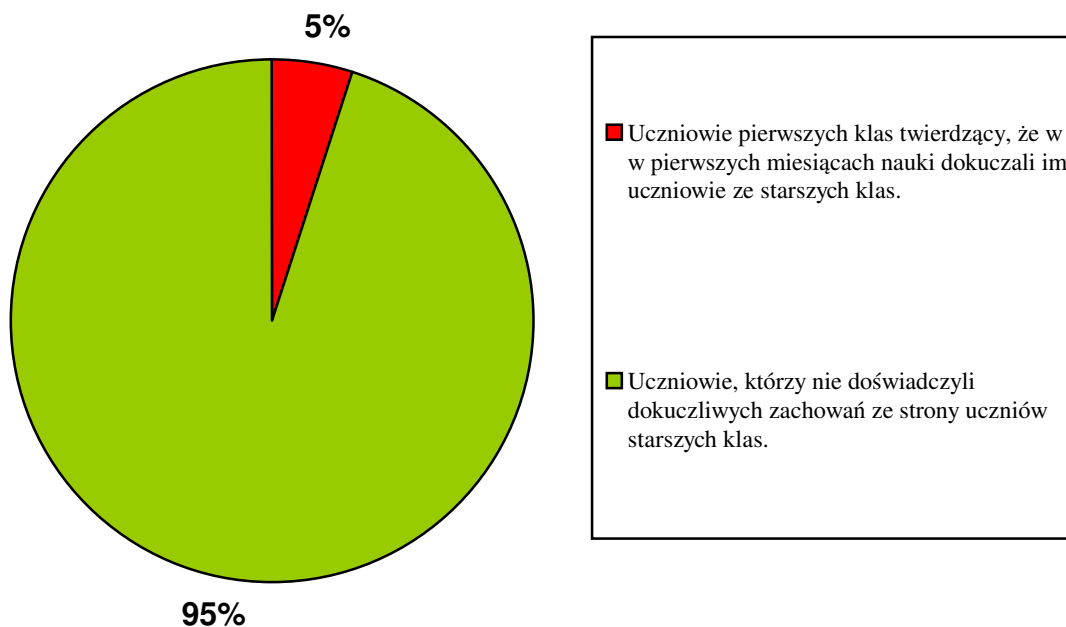


## Podsumowanie ankiety:

Wykres 1. Opinia uczniów klas pierwszych na temat ich poczucia bezpieczeństwa w szkole.

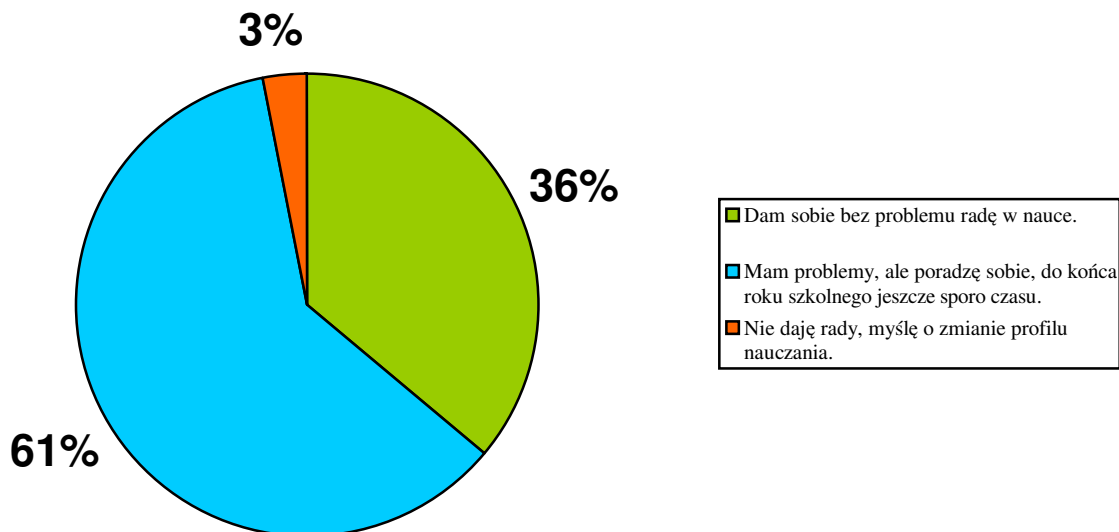


Wykres 2. Opinie uczniów klas pierwszych na temat dokuczliwych zachowań ze strony uczniów starszych klas.

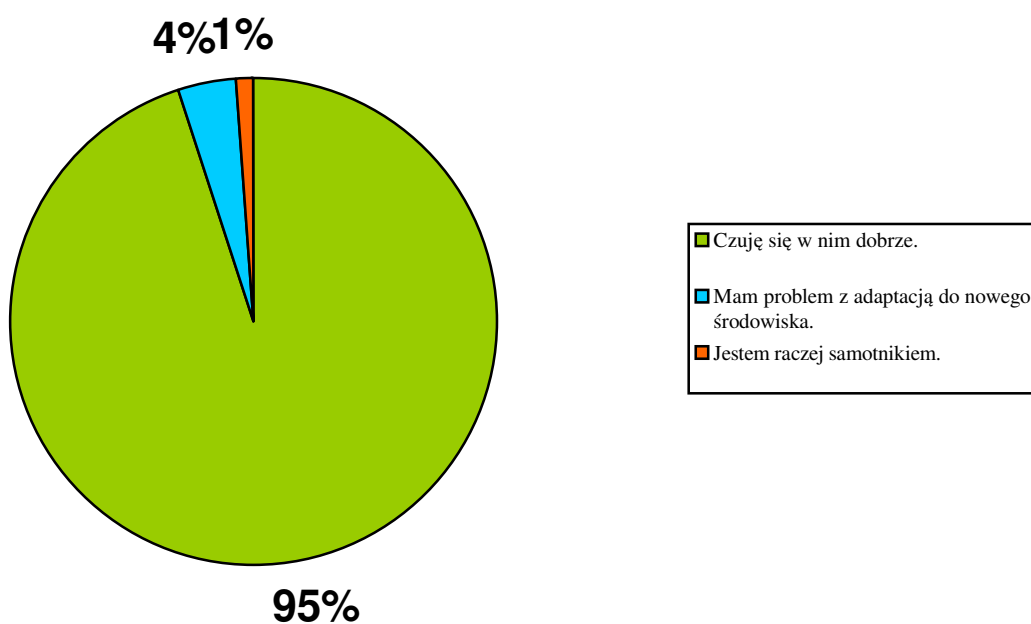




**Wykres 3. Sytuacja uczniów w nauce po pierwszym semestrze według ich opinii.**

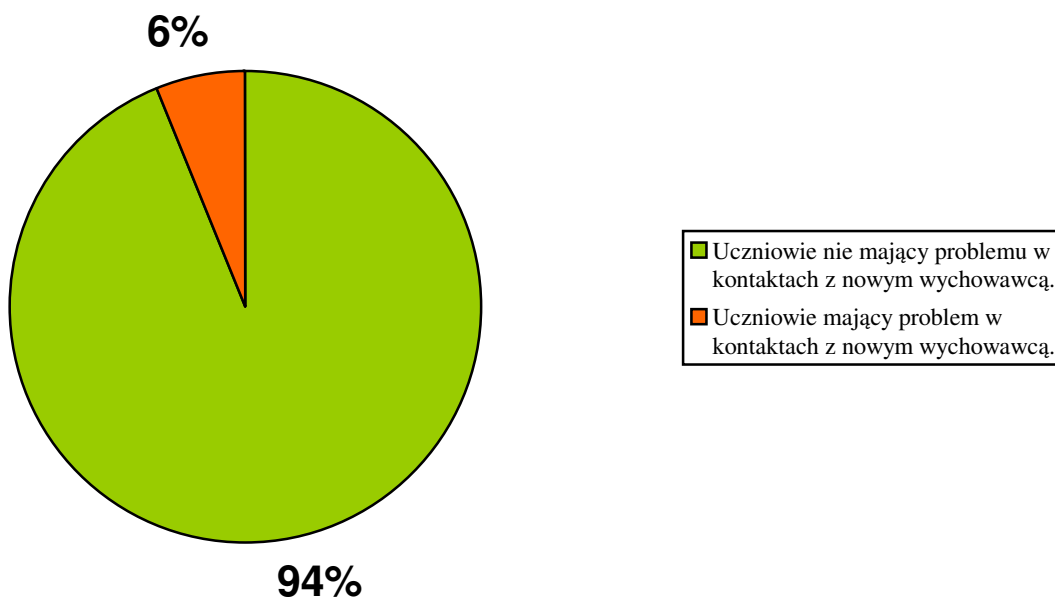


**Wykres 4. Adaptacja w nowym środowisku klasy.**





Wykres 5. Relacje uczniów z nowymi wychowawcami.

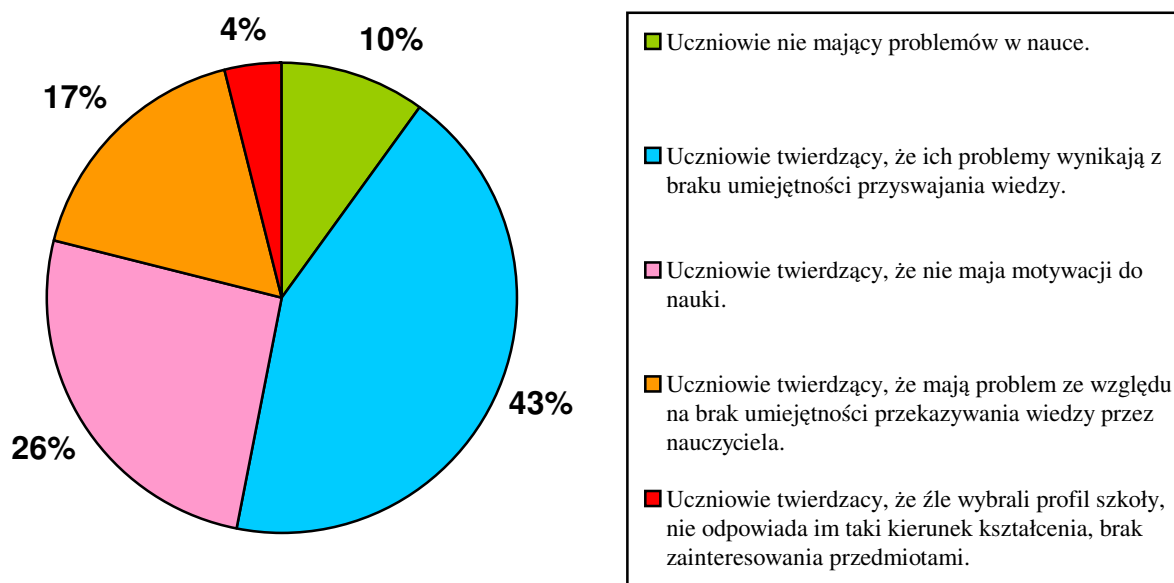


Powyższy wykres wykazuje nam iż 94% uczniów stwierdziło, że nie ma problemów we wzajemnych kontaktach pomiędzy nauczycielem a klasą. Uczniowie wypowiedali się, że z nauczycielem można się dogadać, o wszystkim porozmawiać, rozumie ucznia, jest fajny, cierpliwy, rozwiązuje razem z uczniami problemy, nauczyciel szybko nawiązuje kontakt, jest dobry, potrafi wysłuchać i doradzić w różnych sytuacjach, problemach, szczerzy, fajny, umie przeprowadzić szczerą rozmowę, traktuje wszystkich na równi, potrafi wszystko dobrze zorganizować i porozmawiać z uczniami na dowolny temat,

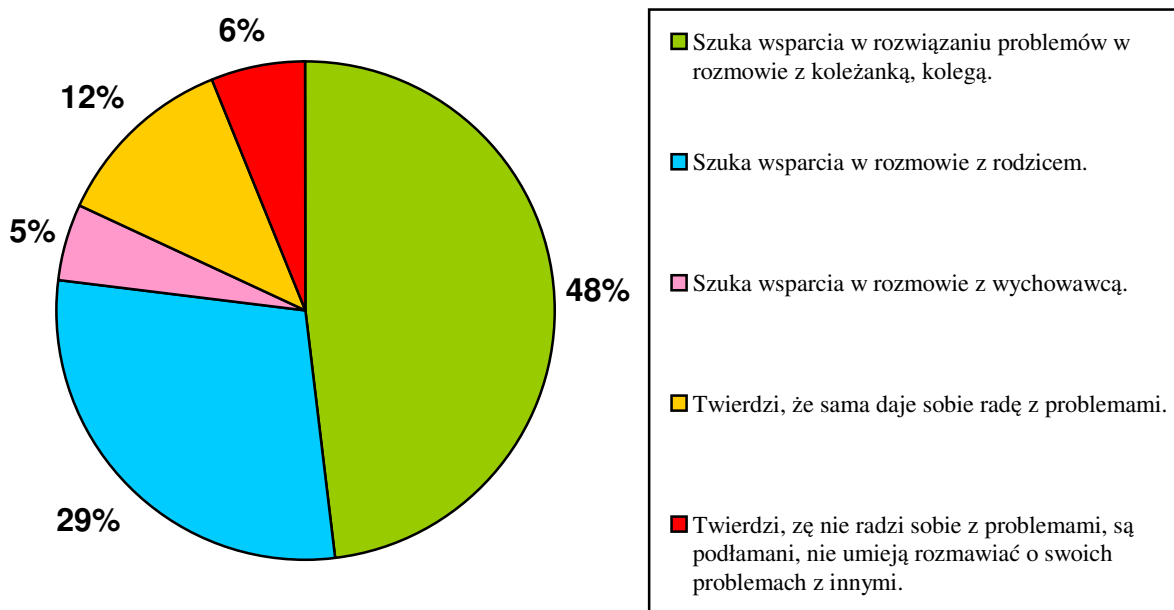
6% uczniów twierdzi, że istnieje problem w porozumieniu się z wychowawcą, ponieważ nie dostrzega naszych problemów, zawsze uważa, że wina leży po naszej stronie, wychowawca nie interesuje się klasą, często na lekcji panuje chaos, nie zapewnia uczniowi prywatności- o sprawy rodzinne wypytuje przy całej klasie.



**Wykres 6. Uczniowie wypowiadający się na temat swoich problemów w nauce.**



**Wykres 7. Wypowiedzi uczniów na temat radzenia sobie z problemami.**





## **Wychowanie w szkole z perspektywy ucznia:**

- szkoła to takie miejsce w życiu młodego człowieka, w którym spędza dziennie od 4 do 7-8 godzin,
- jest środowiskiem intensywnego doświadczania kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi w sytuacjach przewidywalnych i w sytuacjach spontanicznych,
- jest polem doświadczania sukcesów i porażek w zakresie wiedzy, umiejętności i relacji międzyludzkich,
- jest miejscem intensywnego kreowania siebie, zaspokajania bądź frustrowania swoich różnorodnych potrzeb,
- szkoła dzieli się na przerwy i lekcje,
- lekcje są ciekawe lub nudne w zależności od sposobu prowadzenia, bywa nerwowo i stresująco,
- trzeba nie tylko się uczyć, ale również zaprezentować swoją wiedzę i to w dodatku na wrywki, często z zaskoczenia,
- niektórzy wolą odpowiadać ustnie, sprawdzili już, że potrafią wpływać na nauczyciela swoim urokiem osobistym albo manipulować jego reakcjami,
- inni wolą pisać, unikają wtedy bezpośredniego kontaktu z nauczycielem, nie muszą się prezentować przez rówieśnikami, to sposób na zmniejszenie stresu,
- na lekcjach bywa także interesująco- gdy można swobodnie porozmawiać, o czymś podyskutować, gdy można dowiedzieć się czegoś nowego,
- szkoła to rówieśnicy, z rówieśnikami można się dogadać, spotkać ze zrozumieniem, wyzalić na czepliwych rodziców, beznadziejną sytuację w domu i nauczycieli widzących tylko swój przedmiot, można porozmawiać i opracować wspólna strategię radzenia sobie ze światem dorosłych,
- szkoła to w końcu nauczyciele, wśród których zawsze są tacy, którzy mają problemy w nawiązywaniu właściwych relacji z uczniami, ale są to głównie ludzie gotowi wysłuchać – co mają im do powiedzenia młodzi ludzie, okazują im szacunek i wyrozumiałość dla ich problemów okresu dorastania,
- dobry wychowawca potrafi dostrzec prawdziwe problemy i potrzeby uczniów swojej klasy.



### **Wychowanie w szkole z perspektywy nauczyciela:**

- bycie wychowawcą klasy nie jest łatwe,
- najpierw klasę trzeba poznać, poczuć jej klimat,
- jednocześnie poznać każdego ucznia z osobna, zauważyć jego niepowtarzalność zarówno jeśli chodzi o możliwości, jak i trudności,
- przecież chciałoby się, aby każdy z nich był szczęśliwym, otwartym, mądrym i miłym uczniem,
- już samo dotarcie do niektórych jest tak trudne, że czasami niemożliwe,
- bardzo starają się ukryć siebie, uciekają, chowają się, albo wręcz agresywnie odrzucają,
- zachowują się czasami tak, że chciałoby się wyrzucić z klasy, ileż można znosić niektóre zachowania? w końcu nauczyciel to też człowiek i ma swoje nerwy, potem znowu przychodzi refleksja, opanowanie i kolejna próba poprawy, danie uczniowi kolejnej szansy, czy skorzysta z niej?
- praca z dużym zespołem klasowym, kolejne lekcje, krótkie przerwy, poza tym przychodzą inni nauczyciele mówiąc o tym, jak klasa zachowywała się na ich lekcjach, co zmalował jeden z drugim, kto jest zagrożony itd.
- przychodzą też rodzice, mają pretensje, wysuwają żądania, niektórzy się angażują, inni przychodzą tylko z obowiązku, inni nie pojawiają się wcale.

**W całej naszej trudnej szkolnej rzeczywistości ważne są jednak chwile, kiedy dostrzegamy efekty wysiłku wychowawczego. Gdy na przestrzeni kilku lat pracy z klasą widać, jak uczniowie zmieniają swoje zachowanie na lepsze, bardziej dojrzałe, stają się mniej napięci, osiągają lepsze wyniki w nauce. Stają się lubiani i akceptowani, udaje się porozmawiać sensownie z klasą, coś ustalić a potem wspólnie zrealizować. Wspaniałą rzeczą jest patrzeć jak z wystraszonej grupy pojedynczych osób w klasie pierwszej - po czterech latach powstaje zgrana grupa młodych, ambitnych ludzi, którzy się przyjaźnią, wspólnie uczą, wspólnie spędzają czas. Po latach spotykają się na kolejnych rocznicach zdania egzaminów maturalnych i przeglądają zdjęcia, opowiadają o latach spędzonych w murach tej szkoły.**



**Nauczyciel z autorytetem- posiada wiedzę, umie ją przekazać, ale to co najbardziej cenią w Nim uczniowie to poczucie humoru- ono nie raz pomogło w rozładowaniu trudnej sytuacji a szkolne żarty i dowcipy wspomina się po latach.**

**Nauczycielu – kim jesteś? Przyjrzyj się sobie z dystansem i popatrz na siebie bystrymi oczami ucznia.**

**Oto kilka charakterystycznych wypowiedzi nauczycieli w stosunku do uczniów:**

1. Nauczyciel -Filozof : „Wiem, że nic nie wiesz...”
2. Nauczyciel - Roentgen: „Widzę, że nic nie wiesz...”
3. Nauczyciel – Generał: „Twój brat był kiepski z historii, więc ty też nie dasz sobie rady...”
4. Nauczyciel Encyklopedysta: „Zmieniasz kolejność wyrazów, przeczytaj jeszcze raz tą definicję”
5. Nauczyciel- Prognozyk Pesymistyczny: „Do niczego się nie nadajecie, przekonacie się, że skończycie na bruku...”
6. Nauczyciel-Pesymista Inaczej: „ I tak się tego nie nauczysz...”
7. Nauczyciel- Inkwizytor: „ No widzisz, a jednak nie umiesz! Złapałem cię!”
8. Nauczyciel – Esteta: „Człowiek, który tak się ubiera, w ogóle nie powinien zabierać głosu...”
9. Nauczyciel- Nie –Wierzący –W-Cuda: „Kaktus mi tu wyrośnie, jak zdasz u mnie na 4...”
10. Nauczyciel- Wielbiciel Krzywej Gaussa: „Nie mogę postawić tylu dobrych ocen, bo to będzie podejrzenie wyglądać...”
11. Nauczyciel – Wrażliwiec : „Aż mi się źle robi, kiedy patrzę na wasze prace...”
12. Nauczyciel – Hamlet: „Więc- wiesz, czy nie wiesz?”
13. Nauczyciel- Perfekcjonista: „Dobrze, ale mogłoby być lepiej...”
14. Nauczyciel- Wielbiciel Teorii Względności: „Bardzo dobrze...trzy z plusem...”
15. Nauczyciel Wierzący w Cuda: „Praca kiepska, popraw styl, formę, ortografię i interpunkcję...”



16. Nauczyciel – Katastrofista: „Dzieli nas przepaść....”
17. Nauczyciel –Strażnik Wielkiej Tajemnicy: „Jaką dostałeś ocenę? A to już moja sprawa...”
18. Nauczyciel – Profilaktyk: „Wszystkim stawiam pały, nauczy was to odpowiedzialności na przyszłość...”
19. Nauczyciel- Rejtan: „Po moim trupie zdasz u mnie ten egzamin...”
20. Nauczyciel- Humanista: „No, może będą z Ciebie ludzie...”

....znalezione gdzieś w „Gazecie Szkolnej”....





## 9. Współpraca wychowawców i nauczycieli z rodzicami.

- wspieranie rodziców przez wychowawców, nauczycieli – to pomoc w wywiązywaniu się z roli matki i ojca.
- wychowawca, nauczyciel, nigdy nie zastąpi rodzica nawet jeśli będzie bardzo zaangażowany w pomaganiu uczniowi,
- rodzic jest osobą, która ponosi odpowiedzialność za swoje dziecko,
- wychowawca, nauczyciel – winni się skoncentrować na tym, by pomóc rodzicowi w uruchomieniu wszystkich sił potrzebnych do sprostania roli rodzica.

Prawdziwa pomoc służąca rodzicowi to taka, dzięki której pomagamy Mu wzmocnić się, rodzic sam podejmuje działania wobec swojego **dziecka, a także bierze za nie odpowiedzialność.**

Wyręczanie rodziców w pełnieniu przez nich swojej roli nie jest właściwą pomocą, ponieważ pogłębia bezradność. Zdarzają się rodzice, którzy chcą przekazać wychowawcy odpowiedzialność za ich własne dziecko. Zwracając się o pomoc, pokazują swoją bezradność mówiąc: „Pani, Pan jest wspaniałym wychowawcą a ja nie radzę sobie z zachowaniem mojego dziecka- może Pani, Pan się tym zajmie...” Jeśli kilkakrotnie powtórzy się taka sytuacja, że wychowawca zamiast rodzica weźmie sprawę w swoje ręce – rodzic utwierdzi się w przekonaniu: „Inni potrafią lepiej niż ja rozwiązywać moje problemy, jestem niezaradny, więc nie warto podejmować jakiegokolwiek kroku i tak nic mi się nie uda ...”, utwierdzać będzie się w przekonaniu o własnej bezradności. Nie jest to dobre rozwiązanie.

**Wychowawca nie może się zobowiązać do tego, że będzie za rodziców załatwiał sprawy związane z wychowaniem ich dziecka. Energię i czas poświęcony na wyręczanie rodzica trzeba poświęcić na pomoc i wsparcie Go we wzięciu odpowiedzialności za sprawy swoje i swojego dziecka. Lepiej posłużyć to dziecku, rodzicowi i wychowawcy.**



---

## Co może zrobić wychowawca, nauczyciel, by rodzice chętnie nawiązywali z nim współpracę?

- 1) Dobry wychowawca buduje w rodzicach poczucie, że są dla niego ważnymi osobami, że będą przez niego wysłuchani i zrozumiani.
- 2) Powinien docenić to, że kontaktują się ze szkołą, wywiązują się z obowiązku jaki nakłada na nich bycie rodzicem.
- 3) Wyraźnie podkreślić w rozmowie z rodzicem, że otwarta i szczerza rozmowa na temat problemów wychowawczych, wymiana opinii i niekiedy różnica zdań mogą mieć jedynie pozytywny wpływ na dobrą współpracę w procesie wychowania dziecka.
- 4) Wychowawca, nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę z tego, że rodzice często wolą unikać wyrażania swoich prawdziwych opinii, bojąc się urazić nauczyciela, wywołać jego niechęć. Uważają, że to może mieć negatywny wpływ na sposób traktowania ich dziecka. Wychowawca stara się zjednać sobie zaufanie i życzliwość rodziców: „Zależy mi na Państwa opinii w danej sprawie... Nawet jeśli to, co powiecie będzie dla mnie trudne zapewniam, że wysłucham, rozważę i nigdy, pod żadnym pozorem nie użyję tego przeciwko Państwa dziecku...”
- 5) Szczególnie uważnie należy rozmawiać z rodzicami uczniów sprawiających trudności wychowawcze czy mających kłopoty w nauce. Rodzice tych uczniów nie spodziewają się niczego dobrego udając się do wychowawcy na rozmowę czy stawiając się na wywiadówkę.
- 6) Jeśli jednak wychowawca umiejętnie w trakcie rozmowy wzbudzi w rodzicu poczucie realnego wsparcia, to nawet w najtrudniejszych sytuacjach rodzic potrafi uwierzyć, że nie jest bezradny. Daje to szansę nawiązania przez rodzica współpracy ze szkołą, wysłuchania i przyjęcia sugestii wychowawcy czy nauczyciela. Wiedząc, że traktowany jest z szacunkiem i zrozumieniem problemów jakim musi stawić czoła – wychowując swoje dziecko – chętnie i często będzie pojawiał się w szkole, kontaktował z nauczycielami i wychowawcą.
- 7) Szkoła jako taka (budynek, ławki, dzienniki...) rodzicom jako żywo przypomina okres, kiedy sami byli uczniami. Pojawiając się w szkole jako rodzice nieświadomie podejmują rolę ucznia zależnionego i nieśmielnego autorytetem nauczyciela lub z nim „walczącego”. Zachowują się dalej tak, jak miało to miejsce przed laty i zapominają, że już są dorośli, mają teraz inne prawa i zadania jako rodzice. Rolą wychowawcy, nauczyciela jest przełamanie tego stereotypu po to, by nawiązać autentyczną współpracę.



---

## Jak wspierać rodziców w wychowaniu dzieci?

- 1) Utwierdzać ich w przekonaniu, że potrafią być dobrymi rodzicami. Bez takiego przekonania nie będą próbować zmienić tego, co im się dotychczas w wychowaniu nie udawało. Służyć temu będzie między innymi pokazywanie konkretnych rzeczy, które robią – tych pozytywnych, dobrych, na których można się oprzeć- w czym jako rodzice są dobrzy.
- 2) Pokazywaniu mocnych stron ucznia. Dla rodziców uczniów z trudnościami jest to namacalny dowód, że są rzeczy, które im się w wychowaniu udały i warto w dziecko inwestować. Odbudowuje się dzięki temu ich, często nadwyreżone, poczucie własnej wartości oraz więź z dzieckiem, które „nie jest tak złe, jak myślałam...”
- 3) Nie pogłębianiu poczucia winy u rodzica w sytuacjach pojawiających się trudności z dzieckiem. Nie da się zbudować „programu naprawczego” na poczuciu winy. Jest ono demobilizujące.
- 4) Zazwyczaj rodzice niewydolni wychowawczo po prostu nie nauczyli się dobrego pełnienia roli matki czy ojca. Są najczęściej ofiarami nieprawidłowych oddziaływań wychowawczych ich własnych rodziców. Z dzieciństwa wynieśli nieprawidłowe wzory „bycia matką czy ojcem”. Jest to jedyny wzór pełnienia roli rodzicielskiej, jakiego doświadczyli i powielają go wobec własnych dzieci.
- 5) Bezpośrednio pomagajmy w utrzymywaniu dobrych relacji dziecko-rodzic w sytuacjach trudnych poprzez podjęcie się roli mediatorów.
- 6) Wspólne spotkania: uczeń, rodzic, wychowawca, pedagog szkolny – to sposób na wysłuchanie każdej ze stron problemu wychowawczego, wspólne szukanie wyjścia z sytuacji kryzysowej, dokonywanie wspólnej analizy problemu i poszukiwanie najlepszych sposobów wsparcia ucznia i rodzica.



---

## **Jak rozmawiać z rodzicem o trudnych sprawach?**

W szkole zdarzają się sytuacje trudne. Wychowawca spotyka się często z zachowaniami uczniów wymagającymi natychmiastowej interwencji, a przede wszystkim poinformowania o tym rodziców. To, co ma do powiedzenia, nie będzie dla nich miłe. Nie jest jednak interesem nauczyciela robić sobie z rodziców wrogów. Stoi w bardzo trudnej sytuacji, będąc „postańcem przynoszącym złą wiadomość”. Rozmowa z rodzicem powinna polegać na omówieniu konkretnego problemu, a nie generalizowaniu i nie używaniu o uczniu sformułowań: „On zawsze ...” Rozmowa powinna odbyć się w odpowiednim miejscu i czasie, rozmawiaj bez niepotrzebnych świadków. Wychowawca przekazując informację o problemach wychowawczych z uczniem, mówi o swoich odczuciach dotyczących sytuacji, ale przekazuje rodzicowi również informację, że rozumie jego niepokój, zmartwienie, bezradność. Uszczypliwość, sarkazm, ośmieszanie utrudniają porozumienie, są gorzej odbierane od krytyki wprost. Bywa, że trzeba skrytykować rodzica, gdy nie godzimy się na to, jak postępuje w stosunku do dziecka. Jeśli musisz skrytykować rodzica, oprzyj się na konkretnych faktach i zrób to życzliwie. Nauczyciele są osobami, które w długim czasie, w zamierzony i niezamierzony sposób wywierają wpływ na uczniów i rodziców. Sposób w jaki to robią, powoduje, że są wiarygodni lub nie. Ich rady i sugestie mają szansę wywołać autentyczną zmianę w postawach osób, z którymi się kontaktują. Nauczyciel na co dzień oddziałuje bezpośrednio na uczniów.

Są też sytuacje, gdy próbuje zmienić zachowanie rodziców, spostrzegając je jako ewidentnie szkodzące dziecku, stanowiące przeszkodę lub zagrożenie dla jego prawidłowego rozwoju. Podejmowanie prób zmiany postępowania rodziców wobec własnych dzieci jest zadaniem tyleż ambitnym, co trudnym.



**Podsumowanie:**

- 1) **Różnymi dostępnymi metodami wychowawca, nauczyciel buduje dobrą relację z rodzicami. Udzielanie rad rodzicowi tylko wtedy ma sens, gdy rodzic darzy nauczyciela zaufaniem, wierzy, że dobrze życzy jego dziecku.**
- 2) **W relacji z rodzicami, gdy krytykujesz jego zachowanie, szanuj go jako osobę.**
- 3) **Przedkładaj ponad wszystko otwartą rozmowę, jasno przedstawiaj swoje intencje.**
- 4) **Przedstawiaj zawsze argumenty „za i przeciw”.**
- 5) **Okazuj ciepło i życzliwość.**
- 6) **Wychowawca, nauczyciel bierze odpowiedzialność za swoje postawy i zachowania. Nauczyciel to też człowiek, popełnia błędy i zdarzają mu się porażki. Przyznanie się do błędu buduje zaufanie i nie jest oznaką słabości.**
- 7) **Dotrzymujmy składanych obietnic, stajemy się dzięki temu wiarygodni.**
- 8) **Rodzice skłonni są reagować zgodnie z tym jak ich traktujemy i jaką mamy o nich opinię. Dostrzegajmy więc w nich to, co najlepsze i mówmy o tym. Zadbajmy jednak o to, by nie postrzegano nas jako naiwnych.**
- 9) **Starajmy się wykazać, że to co proponujemy ma wartość i sens.**
- 10) **Gdy robisz coś ważnego i z widocznym zapałem, rodzice zaczynają odczuwać podobnie i gotowi są do współpracy.**



## 10. Monitorowanie sytuacji wychowawczej uczniów klas pierwszych techników.

W dniach 15, 16 i 17 grudnia 2010 roku odbyły się spotkania zespołów wychowawczych. Zespół wychowawczy składa się z Koordynatora Projektu, Dyrektora ds. wychowawczych szkoły, pedagoga szkolnego, wychowawców klas pierwszych techników. Wychowawcy wszystkich klas pierwszych techników wykazali się znajomością problemów związanych z sytuacją szkolną, rodzinną, materialną uczniów. Każdy wychowawca przedłożył analizę sytuacji na piśmie i stanowi ona dokument potwierdzający rozeznanie problemów poszczególnych klas.

Arkusze monitorowania sytuacji wychowawczej klasy .....w roku szkolnym 2009/2010

1. Uczniowie, którzy mają problemy w nauce:

.....  
.....

2. Uczniowie z problemami

w zachowaniu.....

3. Uczniowie, którzy mają osiągnięcia w nauce i dobre, bardzo dobre, wzorowe zachowanie

.....  
.....

4. Sytuacja wychowawcza klasy:

problemy i sukcesy.....

5. Uczniowie mający trudną sytuację rodzinną, materialną, wymagający szczególnej opieki i uwagi.....

.....

6. Uczniowie z rodzin rozbitych

(rozwód, separacja).....

7. Uczniowie, tzw. eurosieroty (jedno lub oboje rodzice pracują za granicą)

.....

8. Uczniowie wychowujący się w rodzinach

zastępczych.....



9. Inne sytuacje wymagające szczególnej uwagi.....

10. Uczniowie stwarzający problemy na zajęciach wychowania fizycznego  
(notoryczne unikanie zajęć, brak stroju, niedostarczanie zwolnień lekarskich z wykonywania  
ćwiczeń – w wyznaczonym terminie).....

11. Frekwencja klasy za miesiąc: wrzesień....., październik.....,  
listopad.....2009r.

Wychowawca powinien posiadać wiedzę na temat zachowań uczniów żyjących w zdrowej  
(dobrze funkcjonującej) rodzinie, a także mechanizmów zachowania się, postępowania uczniów  
żyjących w rodzinach dysfunkcyjnych. Pomoże mu to zrozumieć postępowanie i tok myślenia  
uczniów, którzy sprawiają w szkole trudności wychowawcze. Zdrowa rodzina stwarza warunki do  
rozwoju indywidualnego i zaspokaja potrzeby jej członków:

- potrzeby biologiczne( jedzenie i picie, dach nad głową, pomoc i wsparcie w chorobie),
- potrzebę bezpieczeństwa (jasność praw i granic, opieka, wsparcie i wzajemna pomoc,  
uwolnienie od lęku, strachu i chaosu, ochrona przed urazami psychicznymi ),
- potrzebę miłości (okazywanie uczuć, miłości) i przynależności,
- szacunku,
- pomoc w samourzeczywistnieniu czyli realizację swoich życiowych planów. Rodzina  
dysfunkcyjna jest zamknięta, zakłamana (chroni „tajemnice rodzinne”), panuje w niej zaburzona  
komunikacja i zamieszanie co do pełnionych w rodzinie ról. Jest nastawiona raczej na sztywne  
utrzymanie systemu rodzinnego, niż na rozwój swoich członków. Dysfunkcja rodzinna, której  
skutki dotyczą dzieci, może przybierać różne formy:
- alkoholizm, inne uzależnienia lub choroba psychiczna w rodzinie,
- przemoc fizyczna lub psychiczna, maltretowanie i wykorzystywanie seksualne,
- psychiczne opuszczenie dzieci, chłód emocjonalny, brak umiejętności okazywania pozytywnych  
uczuć,
- odrzucenie dziecka,
- nadużycia emocjonalne, czyli używanie dziecka przez dorosłego do zaspokajania swoich  
potrzeb emocjonalnych( czynienie z dziecka powiernika spraw dorosłych, tworzenie  
z dzieckiem koalicji przeciw drugiemu rodzicowi),
- stawianie zbyt wygórowanych wymagań, nieadekwatnych do możliwości dziecka,



- przerost sztywnych wymagań nad okazywaniem miłości i czułości,
- nadopiekuńczość i nadmierna kontrola.

**Trudnym problemem wymagającym szczególnej czujności ze strony pedagogów jest problem przemocy w rodzinie.** Wśród uczniów klas pierwszych techników 7% chłopców i 20% dziewcząt wykazało w anonimowej ankiecie, że w ich domu ma miejsce przemoc fizyczna. Zaburzenie funkcjonowania jednego z członków rodziny uderza w jej członków, a szczególnie w dziecko- jako najłabsze ogniwo. Życie rodzina, w której jeden z rodziców uzależniony jest od alkoholu, przejawia niestabilnością emocjonalną i często nieprzewidywalne wybuchy gniewu. W takiej rodzinie dziecko notorycznie doświadcza:

- życia w ciągłym stresie i napięciu,
- koncentracji myśli i uczuć wszystkich członków rodziny wokół osoby uzależnionej,
- zaprzeczania na zewnątrz ( wobec znajomych, kolegów, koleżanek, rodziny), że w domu istnieje problem,
- izolowanie się rodziny, spowodowane utrzymywaniem tajemnicy problemu, wstyd przed otoczeniem,
- zmiana ról w rodzinie ( np. najstarszy syn w rodzinie przejmuje rolę ojca, starsze dzieci przejmują rolę rodziców wobec młodszych dzieci),
- trudnych emocji: wstydu, bezradności, niepewności, lęku o przyszłość, strachu przed przemocą fizyczną i terrorem psychicznym, poczucie winy, że jest się przyczyną picia, że jest się niedostatecznie dobrym dzieckiem, żalu z powodu notorycznie traconej nadziei, że sytuacja ulegnie poprawie, tłumionej złości i wściekłości, która niejednokrotnie wrywa się spod kontroli. Sztywne wzorce zachowań dzieci z rodzin dysfunkcyjnych wpływają na ich późniejsze, dorosłe życie. Jeśli dzieci te nie znajdą w odpowiednim czasie wsparcia osób dorosłych (nauczycieli, wychowawców), a także specjalistycznej pomocy psychologicznej i pedagogicznej, rokowania co do nic nie są pomyślne. Tego „czarnego scenariusza” można uniknąć. Przypisanie dziecku roli dziecka z rodziny dysfunkcyjnej nie jest wyrokiem. Zmiana jest możliwa, dzięki odpowiedniemu planowaniu pracy wychowawczej i specjalistycznej z tymi uczniami.





## 11. Pomoc uczniom z rodzin dysfunkcyjnych:

Nawiązanie kontaktu z uczniem z rodziny dysfunkcyjnej jest podstawowym warunkiem podejmowania prób pomagania mu. Nawiązanie tak bliskiego kontaktu jest możliwe przy spełnieniu przez wychowawcę pewnych warunków. **Postawę wychowawcy powinny charakteryzować:**

- **otwartość (gotowość do nawiązania kontaktu z uczniem, bliskiego spotkania z nim i ważnymi dla niego sprawami, wysłuchania wszystkiego z czym przychodzi),**
- **empatia czyli gotowość do rozumienia przeżyć i odczuć ucznia, wrażliwość, współodczuwanie,**
- **szczerłość,**
- **bezw warunkowo pozytywne nastawienie do ucznia,**
- **tolerancja, uznanie szeroko rozumianej odmienności ucznia,**
- **gotowość do towarzyszenia uczniowi w przeżywanych przez niego – czasami bardzo trudnych – emocjach,**
- **skuteczne komunikowanie się z uczniem poprzez aktywne słuchanie, sprawdzanie czy dobrze rozumiemy i podążamy za osobą mówiącą (nie przerywamy, trzymamy się tematu).**

Wskazówki :

- unikać błędów polegających na przerywaniu, gdy uczeń mówi,
- nie mów jednocześnie z nim,
- nie kończ zdań za niego,
- nie przypisuj swojemu rozmówcy tego, czego nie powiedział,
- nie okazuj braku skupienia na treści rozmowy przez wiercenie się, rozglądanie,
- „wyłączanie się”,
- nie wpytuj, nie przesłuchuj dla zaspokojenia własnej ciekawości,
- nie uogólniaj, nie oceniaj osoby.



## 12. Zmiana destrukcyjnych zachowań uczniów:

Eliminowanie zachowań niepożądanych nie powinno polegać na stosowaniu kar.

Aby wyeliminować niewłaściwe zachowania, należy:

- znaleźć coś pozytywnego w niewłaściwym zachowaniu ucznia i wykorzystać to konstruktywnie np.: jeśli uczeń porzuca naukę dla komputera – wymagać, aby prace domowe przynosił na dyskietce, a nie w zeszytach;
- jeśli uczeń jest gadatliwy i nadaktywny – przydzielić mu takie zadanie związane z tokiem lekcji, które wymaga chodzenia i mówienia,
- uczynić niewłaściwy sposób zachowania nieopłacalnym – jeśli prowokuje nie dać się sprowokować, jeśli chce manipulować – nie pozwolić mu na to,
- wzmacniać pozytywne przejawy funkcjonowania ucznia, zauważać zawsze ucznia wtedy, kiedy zachowuje się inaczej niż niewłaściwie, porozmawiać na tematy nie związane z nauką,
- ustalić jasne reguły i konsekwencje ich łamania, egzekwowanie konsekwencji złamania reguł nie traktować jako karę, ale jako naturalny efekt łamania umowy. Nie trzeba przy tym być bezdusznym i można dawać szanse poprawy, ale konsekwentnie stawiać granice „grom uczniowski”,
- stwarzać takie sytuacje, w których dziecko odrzucone - zostanie wybrane do pełnienia zadania w szkole, uczeń ponoszący stale porażki- odniesie sukces. W takich sytuacjach uczeń przeżyje coś innego niż to, czego się przeważnie spodziewa, a to otworzy drogę do nowych sposobów reagowania(np.: uczeń przyzwyczajony do odrzucenia, kiedy przestanie być odrzucany, może przestać się wycofywać lub obronnie atakować, uczeń oczekujący porażki, gdy zacznie odnosić małe sukcesy, powoli będzie podejmować się trudniejszych zadań.)
- korzystać z pomocy pedagoga szkolnego oraz psychologa .



### 13. Zachowanie się uczniów w sytuacjach trudnych:

Do sytuacji trudnych w jakich może znaleźć się uczeń, a które mogą być przyczyną niewłaściwego zachowania, należą między innymi deprywacja, przeciążenie, zagrożenie. Deprywacja występuje wówczas, gdy uczniowi brak jest niezbędnych warunków do zaspokojenia określonej potrzeby lub do dobrego samopoczucia. Przykładem stanu deprywacji może być uczeń, który chce mieć wysokie osiągnięcia w szkole, dąży do zaspokojenia potrzeby sukcesu, ale z różnych powodów osiągnięć nie ma. Do tego często jeszcze dochodzi sprawa oczekiwań rodziców, którzy nie rozumiejąc sytuacji nie możliwości podołania problemom przez ich dziecko - stawiają ambitne wymagania, które dodatkowo obciążają psychikę ucznia. Często uczniowie słabi – z dobrą motywacją do nauki – nie widząc rezultatów swojej pracy zniechęcają się, zaniedbują w nauce, przez co pozytywne osiągnięcia przestają być realne. Przeciążenie powstaje wtedy, gdy uczeń otrzymuje zadania zbyt trudne, na granicy jego możliwości fizycznych i psychicznych. W sytuacji przeciążenia występują u ucznia zaburzenia percepcji wzrokowej, słuchowej, uwagi, pamięci i myślenia. Uczeń nie jest w stanie myśleć poprawnie, a w każdym razie sprawia mu to dużo kłopotu. W takiej sytuacji dochodzi często do różnych form protestu. Należą do nich zachowania agresywne, złość, płacz, atak na przedmioty, otoczenie, a nawet siebie samego. Zagrożenie- wiąże się z nim niepokój i oczekiwanie niepowodzenia co jeszcze bardziej utrudnia osiągnięcie pozytywnego wyniku. Bardziej podatni na zaburzenia prawidłowego funkcjonowania są uczniowie nadpobudliwi ale także zahamowani i nieśmiali.

Opisane sytuacje szczególnego zainteresowania ze strony wychowawcy i pedagoga szkolnego- wymagają w okresie zaliczeń końcoworocznych. Brak systematycznej pracy uczniów w trakcie roku szkolnego, a następnie konieczność zaliczania dużych partii materiału, niemożność intelektualnego podołania stawianym wymaganiom- powodują w/w reakcje. W sytuacjach takich konieczna jest wspólna praca ucznia, rodzica, wychowawcy, nauczyciela uczącego w danej klasie i pedagoga szkolnego. Niektóre sytuacje wymagają włączenia także psychologa i udziału ucznia w terapii psychologicznej, nie rzadko także z udziałem rodzica. Wszystkie te działania oparte są na spokojnej analizie zaistniałej sytuacji, życzliwym wsparciu i szacunku dla osoby ucznia znajdującego się w trudnej sytuacji.



## Frustracja.

Nie zawsze łatwo jest wyjaśnić zachowanie się ucznia w różnych sytuacjach, chociaż wiadomo, że nie jest ono przypadkowe. Każde zachowanie ucznia jest wynikiem określonych przyczyn i ma swoje uzasadnienie. **Jeśli uczeń na drodze swoich działań, mających dla niego znaczenia, napotyka na przeszkodę uniemożliwiającą mu osiągnięcie celu wtedy powstaje u niego stan frustracji.** Jest to reakcja na przeszkodę wywołującą przykre stany napięcia emocjonalnego i takie formy zachowania, które pozwolą zmniejszyć lub zlikwidować ten stan. Najprostszym sposobem usunięcia frustracji byłoby obejście przeszkody lub jej pokonanie. Jeśli staje się to niemożliwe, w zachowaniu ucznia powstaje szereg zmian a nawet zaburzeń. **Do zmian tych należy: agresja i czynności obronne - regresja, fiksacja.** Agresja i napady złości wysuwają się na plan pierwszy. Agresywność jest podstawowym następstwem frustracji. Zachowanie agresywne prowadzi do likwidacji jednego stanu frustracji, ale powoduje powstawanie nowych, ponieważ otoczenie nie akceptuje takiego zachowania się ucznia. Agresywność jest atakiem, oprócz niej występują czynności obronne, do których zaliczamy regresję i fiksację. **Regresja polega na cofaniu się ucznia do okresów wcześniejszych, w których czuł się dobrze, jest to ucieczka w przeszłość.** Zaczyna zachowywać się jak uczeń szkoły podstawowej, kiedy to odnosił sukcesy i czuł się dobrze, teraz nie radzi sobie z nauką – nie jest więc już tak poważany i ceniony jak kiedyś. Zaczyna więc zachowywać się dziecinnie, błaznuje, ciągle zwracając na siebie uwagę otoczenia. **Fiksacja (usztwywnienie) zachowania występuje wtedy, gdy pewne reakcje uczeń zaczyna powtarzać, mimo, że jest za nie karany.** Są zachowania niepożądane, niewłaściwe i za pomocą kary pragnie się je zahamować lub usunąć, tymczasem kara daje efekt odwrotny i utrwała je. Np.: uczeń mający niepowodzenia w szkole pali papierosy i chociaż jest za to karany – pali je nadal i nie można wpłynąć na zmianę jego postępowania. Palenie papierosów upodabnia go do członków grupy, w której wszyscy palą, daje mu pozycję i uznanie, kompensuje niepowodzenia szkolne. Nie może więc przestać palić, aby w zespole, do którego należy i w którym czuje się dobrze, nie pomyślano, że jest inny i odrzucono go.



---

**Podsumowując: agresja, regresja i fiksacja są skutkami frustracji. Istnieje jeszcze inne zachowanie ucznia, którego celem jest niedopuszczenie do wystąpienia tych objawów frustracji, są to tzw. mechanizmy obronne. Mechanizmami obronnymi są:**

### **Racjonalizacja:**

Np. : uczeń systematycznie bije drugiego, lecz wyjaśnia, że robi to dlatego, żeby tamten nie bił słabszych, chociaż nie stwierdzono, aby to robił. Racjonalizacja jest więc sposobem zachowania, w którym uczeń przypisuje własnym czynnościom nie akceptowanym społecznie (bicie) motywy akceptowane przez innych, ale których w rzeczywistości nie ma. Aby nie poddać się frustracji, bierze odwet na słabszym od siebie. Uczeń prawdopodobnie ulega sam przemocy innych, silniejszych od niego, mogą to być starsi bracia, koledzy, srogi ojciec, którym nie może się przeciwstawić.

### **Projekcja:**

Następuje wtedy, gdy uczeń nie może bezpośrednio reagować na niepowodzenia, i przenosi swoje reakcje niezadowolenia na przedmioty lub osoby. Np.: uczeń pragnie otrzymać lepszy stopień z danego przedmiotu nauki, ale to nie udaje mu się pomimo wysiłków. Swoje niezadowolenie wyładowuje na przedmiotach niszcząc je, lub na kolegach, dokuczając im.

### **Ucieczka w fantazję:**

Uczeń, który nie może w rzeczywistości zaspokoić potrzeby i osiągnąć zamierzonego celu, stara się go zrealizować w wyobraźni. Np.: uczeń, który nie ma pieniędzy na najpotrzebniejsze rzeczy, opowiada kolegom, że składa na rower i dlatego nie może wpłacić składki na szkolną wycieczkę. Uczeń, który nie może sobie pozwolić na spędzenie wakacji w atrakcyjnej miejscowości, kupuje przewodniki, plany miasta, aby koledzy uwierzyli, że było tak rzeczywiście. Imponuje innym, podnosi swoją wartość w ich oczach, a że to, co opowiada, jest tylko fantazją – nikt nie wie. Uczniowie, którzy nie cieszą się powodzeniem i nie umieją nawiązywać kontaktów z płcią odmienną, fantazjują na ten temat często tak sugestywnie, że otoczenie im wierzy.



Znacznie łatwiej jest fantazjować opisując zdarzenia z przeszłości, których nie można sprawdzić; wtedy często urasta się do wielkości bohatera. Ucieczka w fantazję dopóty nie jest szkodliwa, dopóki nie przynosi krzywdy innym. Jeśli natomiast ubierając się w czyny bohatera przywłaszcza się cudze zdobycze, aby mieć uznanie, to jest szkodliwe społecznie. Przerosty wyobraźni, ucieczka w fantazję, osłabiają społeczną wartość działalności człowieka.

### **Identyfikacja:**

Jest to utożsamianie się częściowe lub całkowite z osobą lub grupą społeczną, klasą i przypisywanie sobie ich osiągnięć. Np.: uczeń przychodzi ze szkoły i opowiada rodzicom o osiągnięciach na lekcji. Na pytania nauczyciela odpowiadał tak dobrze, że został pochwalony i otrzymał ocenę dobrą. Tymczasem ocenę i pochwałę otrzymał jego kolega, który osiągnął powodzenie, a opowiadający uczeń nie umiał lekcji i otrzymał ocenę niedostateczną oraz nagane. Niepowodzenie, jakie go spotkało jest przykre i wywołuje napięcie emocjonalne, ale identyfikując się z kolegą i przypisując sobie jego osiągnięcia redukuje w pewnym stopniu przykre przeżycia. Długotrwałe utrzymywanie się stanu frustracji, bądź też zachowań podyktowanych mechanizmami obronnymi może doprowadzić do nieprzystosowania społecznego, utrwalenia zachowań niepożądanych.

Pamiętajmy jednak, że: z zaspokojeniem wszystkich potrzeb nie należy przesadzać i wszystkich niewłaściwych zachowań młodego człowieka nie można tłumaczyć mechanicznie, że wynikają z niezaspokojenia potrzeb. Już małe dziecko musi wiedzieć, co mu wolno, a czego nie wolno. To nie jest sprawa niezaspokojenia potrzeby, ale kształtowania u dziecka hamowania pragnień i wyznaczania granic, w jakich może się poruszać, ograniczonych różnymi czynnikami, z których dziecko nie zawsze zdaje sobie sprawę. Dziecko musi wiedzieć, że podporządkowanie się wymaganiom jest koniecznością poszanowania i postrzegania tego, co wprowadza ład i porządek w grupie społecznej, że należy liczyć się z innymi, nie tylko z własnymi egoistycznymi pobudkami. Np.: rodzice odmawiają dziecku czegoś, czego pragnie. Chcąc to osiągnąć zaczyna płakać, krzyczeć, zachowywać się agresywnie, urządzać sceny trudne do zniesienia. Wobec tego rodzice ustępują, dziecko otrzymuje upragnioną rzecz, a ponieważ jego postępowanie odniosło pożądany skutek, będzie się powtarzało w każdej podobnej sytuacji. Żeby nie dopuścić do utrwalenia się niepożądanych zachowań, nie należy dziecku niczego obiecywać, czego nie można zrealizować.



Uleganie powoduje, że dziecko zaczyna domagać się coraz to nowych rzeczy, często przekraczających możliwości otoczenia. Utrwalone zachowania dojrzewają razem ze wzrostem dziecka. Tak wychowany osobnik już w wieku dojrzałym uważa, że musi mieć wszystko, czego zapragnie, a jeśli nie otrzymuje – bierze sam, bo został do tego przyzwyczajony w ciągu swojego rozwoju. Opisane powyżej sytuacje, przykłady, problemy są codziennością życia szkolnego, to od nas nauczycieli zależy - jak bacznie obserwować będziemy zachowania młodych ludzi, szukać przyczyn zachowań trudnych i nie skupiać się tylko na niwelowaniu skutków. Otwartości nauczyciela i pedagoga na sprawy trudne wychowawczo- może dać poczucie dobrego wywiązywania się z nałożonych na szkołę zadań wychowawczych.



## 14. Problem mobbingu w szkole....

Znany jest uczniom, nauczycielom, rodzicom. Niestety dotyka on coraz większej grupy uczniów. Samo pojęcie można zdefiniować **jako terror psychiczny, stosowany przez grupę wobec jednostki przez dłuższy okres czasu**. W grupach przymusowych, których członkowie nie mogą tak po prostu opuścić ( jak na przykład klasy szkolne), obowiązują hierarchie. W obliczu narastającej frustracji społecznej i wynikającej stąd agresji nasilenie zjawiska mobbingu pełni przypuszczalnie rolę wentyla, który pozwala wyładować na bezbronnych ofiarach nagromadzoną agresję. Dręczenie najsłabszych w grupie przynosi chwilową ulgę ludziom przepelnionym agresją, lecz wcale nie powoduje jej wytłumienia. Przyczyną mobbingu może być również nuda, monotonia, ochota na rozrywkę lub dążenie do wyróżnienia się spośród innych. Podział klasy zwykle przedstawia się w sposób następujący( jest to charakterystyka bardzo uproszczona, pomocna jednak w zrozumieniu przyczyn zjawiska):

- jeden lub więcej przywódców grupy, którzy ustanawiają i określają normy,
- gromada przeciętnych członków grupy, którzy stanowią jej większość,
- jednego lub kilku outsiderów, którzy stale są ofiarami „ żartów ” lub agresji.

W większości klas pozycje zajmowane przez poszczególnych uczniów są dość stabilne. Przywódcy grupy cieszą się ze swojej pozycji, przeciętni jej członkowie są zadowoleni, że od czasu do czasu mogą wziąć udział w niezłej zabawie, sami unikając prześladowań, ofiary zaś są zbyt słabe, aby móc przekształcić strukturę grupy. Nauczyciel często na podstawie prostej obserwacji może ustalić kto jest ofiarą mobbingu. Uczeń, będący ofiarą mobbingu bywa w klasie ignorowany, inni go unikają, rzucają wymowne spojrzenia w trakcie jego wypowiedzi, lub reagują znużeniem lub zdenerwowaniem, gdy próbuje zdobyć poczucie przynależności i uznanie. W podobnej sytuacji znajduje się, gdy inni nie przekazują mu ważnych informacji. Wtedy wszyscy oprócz niego wiedzą, że dzisiejsza lekcja została przesunięta o godzinę. Osoby te nie mogą znieść trudnej sytuacji w klasie nierzadko wagarują, zaś niska frekwencja jest powodem złych wyników w nauce. W wielu klasach rozpowszechnione jest zjawisko poniżania wartości danej osoby. Inwektywy wypowiedziane są głośno w obecności nauczyciela, dopóki ich wygłaszanie nie zostanie zabronione przez nauczyciela. Ten kto znajdzie się w trudnej do zniesienia sytuacji ofiary, próbuje ratować się za pomocą różnorodnych strategii. Ich znajomość umożliwia również ustalenie, kto jest ofiarą grupy klasowej.





### **1. Trudny człowiek.**

Uczeń taki z powodu wielu negatywnych doświadczeń w relacji z innymi np. ciągle zabieranie ołówka, znajdowanie w swojej torbie odpadków itp.) stał się nieufny, podejrzliwy, dopatruje się złych zamiarów tam gdzie w grę wchodzi czysty przypadek.

### **2. Chwalipięta.**

Uczeń próbuje udawać lepszego, chwaliąc się szczególnym majątkiem albo niezwykłymi osiągnięciami (prawdziwymi lub wymyślonymi). Niezależnie od tego, czy są to wyczyny prawdziwe czy wymyślone, uczeń tylko pogłębia w ten sposób swoje wykluczenie (mówi się o nim, że jest nieznośnym chwalipiętą).

### **3. Błazen klasowy.**

Uczniowie ci doszli do wniosku, że przyjmując rolę błazna narażają się na mniejsze szykany. Godny uwagi jest fakt, iż nauczyciel koncentruje się na zachowaniach błazna bardziej niż na zachowaniach jakiegokolwiek innego ucznia (także jeżeli robi to w imię dyscypliny), uczeń ten otrzymuje stałe wzmocnienie dla swojego zachowania. Jeżeli błazen klasowy jest zabawny, to na podstawie reakcji kolegów z klasy nauczyciel może odnosić wrażenie, iż jest on przywódcą grupy.

### **4. Ucieczka z grupy.**

Uczniowie, którzy nie potrafią pogodzić się z szykanami wagarują. Ucieczka może być także wewnętrzna. Uczeń siedzi na miejscu, ale się nie odzywa, uciekając od brutalnej rzeczywistości oddaje się marzeniom. Jeśli obrzuca się go wyzwiskami zupełnie nie reaguje.

### **5. Niezdary.**

Wyśmiewanie, poniżanie i drwiny prowadzą u tych uczniów do tak wielkiego stresu, że ciągle coś im się nie udaje, z tego powodu stają się pośmiewiskiem całej klasy.



Kiedy nauczyciel w obronie ofiary mobbingu - nie podejmuje żadnych działań (ponieważ uważa, że presja wywoływana na ucznia jest faktem nieistotnym), zachowania uczniów będą się nasilać. Uczniowie nie widzą w swoim zachowaniu niczego złego, skoro nauczyciel nie interweniuje, - napomina klasę, apeluje do współczucia uczniów, to jego nieustanne, nudne napominania są po prostu ignorowane.

- nauczyciel reaguje na dyskryminację przemocą, ryzykuje, że broniony przez niego uczeń nadal będzie dyskryminowany, tylko w innym miejscu i czasie (na przerwach lub na innych lekcjach). Nauczyciele mogą i powinni pomagać ofiarom przemocy w klasie, lecz należy zdać sobie sprawę z pewnych ograniczeń. Są to następujące problemy:

- uczniowie z zaburzeniami psychicznymi nie mogą być poddani terapii przez nauczycieli, gdyż wymagają fachowej pomocy,
- coraz częściej tworzą się konstelacje klasowe, w których prowadzenie zajęć przerasta możliwości nauczyciela, jeśli niepokój, przeszkadzanie, wyzwiska i przemoc fizyczna uniemożliwiają jakąkolwiek sensowną komunikację, również zajęcia antymobbingowe nie roszą szans powodzenia,
- bywa też, że sami nauczyciele wywierają na siebie presję, udając, że nie mają trudności i czynią aluzje pod adresem innych, że sobie nie radzą.

## **Pomocy ofiarom przemocy klasowej można udzielać w następujących formach:**

### 1. ROZMOWA Z OFIARĄ MOBBINGU.

Aby przeprowadzić taką rozmowę, należy spełniać dwa warunki:

- uczeń musi mieć zaufanie do nauczyciela, w przeciwnym razie będzie się bał otworzyć przed nim,
- nauczyciel musi lubić ucznia, inaczej nie będzie mógł mu pomóc. W czasie rozmowy można się dowiedzieć na przykład - jak się mu wiedzie w klasie, poznać punkt widzenia panujących w niej układów, jego spostrzeżenia, krzywdy, których doznaje. W czasie rozmowy należy kłaść szczególny nacisk na to, aby uczeń mógł mówić jak najwięcej o swoich uczuciach.



## 2. DOWARTOŚCIOWANIE UCZNIĄ.

Podstawowa zasada polega na dowartościowaniu ucznia stojącego nisko w hierarchii społecznej przez powierzanie mu zadań, które dobrze opanował i które stanowią niezbędny etap w toku zajęć. Jeśli uczeń dobrze liczy, nauczyciel podkreśla tę umiejętność, zadając mu pytania kontrolne: „Obliczyłeś? Zgadza się?”. Gdy uczeń przytaknie, będzie to oznaczało, że nauczyciel ma do niego pełne zaufanie, a podany przez niego wynik obowiązuje wszystkich.

## 3. WSPÓŁZAWODNICTWO.

Inną możliwością zintegrowania ofiary z klasą jest na przykład zorganizowanie turnieju piłkarskiego lub konkursu wiedzy o charakterze współzawodnictwa międzyklasowego. Może się to przyczynić do zespolenia klasy, uwolnienia ofiary mobbingu od przypisanej jej roli.

## 4. LEKCJA JAKO PRACA NAD PROJEKTEM.

Praca nad projektem jest planowana i wykonywana wspólnie przez nauczyciela i uczniów. Uczniowie w czasie pracy nad projektem szczegółowo relacjonują jak postępowała wspólna praca, jaka atmosfera panowała między uczestnikami projektu, w jakim stopniu uczniowie angażowali się i utożsamiali z pracą- w ramach takich rozmów jest miejsce i na problem mobbingu.

## 5. OMÓWIENIE MOBBINGU Z KLASĄ.

### 1. Bezpośrednia ingerencja

Omówienie mobbingu w trakcie lekcji może nastąpić tylko wtedy, gdy osoba nim dotknięta wyrazi zgodę. Niektórzy domagają się natychmiastowego zintegrowania się z klasą, inni surowych kar dla sprawców. Życzeń takich nie należy respektować, nauczyciel powinien starać się jednak zrozumieć skrywaną wściekłość. Oprócz grup przyjmujących postawy aspołeczne (np. przecież to tylko zabawa, my tylko reagujemy na nieznośne zachowanie), może się w klasie znaleźć grupa osób gotowa na zmiany. Lekcja powinna się wówczas skupiać na:

- rodzajach mobbingu
- cierpieniach przez niego powodowanych
- strukturę hierarchii grupowej
- roli stereotypów w grupie



Istotne jest, by uczniowie wczuli się w rolę ofiary, nauczyli się zmiany perspektywy.

## 2. Opracowanie scenki.

Aby poszerzyć płaszczyznę poznawczą o uczucia należy opracować scenkę z podziałem na role. Im bardziej wczujemy się w rolę ofiar, poznamy ich uczucia, wyobrażenia, tym łatwiej będzie się z danymi osobami utożsamić, czyli trudniej je będzie skrzywdzić.

## 3. Pośrednia ingerencja.

W czasie lekcji można odwołać się do opowiadań, powieści czy filmów poruszających problem mobbingu lub można samemu stworzyć fikcję literacką. Na jej podstawie należy potem zainicjować dyskusję, aby rozjaśnić sytuację w klasie.

## **MOŻLIWOŚCI BARDZIEJ WNIKLIWEJ DIAGNOZY:**

### **Obserwacja.**

W trakcie obserwacji należy zebrać poszlaki, które pozwolą odpowiedzieć na pytanie, czy dana osoba jest izolowana w klasie (siedzi osobno, nie wykazuje gotowości do współpracy, nie bierze udziału w dyskusji). Czy częściej niż inni pada ona ofiarą agresji lub żartów? Czy pod jej adresem kierowane są przeważnie negatywne wypowiedzi (bierzemy tu pod uwagę mimikę, intonację, gesty). Czy reaguje ucieczką (nieobecności) lub typowymi zachowaniami outsidera? Po dokonaniu obserwacji zawsze powinna nastąpić rozmowa z potencjalnym outsiderem. Przeprowadzając ją musimy pamiętać, że celne i prawdziwe mogą być tylko te wypowiedzi, które dotyczą samopoczucia ucznia. Relacje ucznia nie mogą stanowić źródła informacji na temat struktury społecznej grupy, poprzez przeżywany przez niego stres.

### **Wywiad.**

W szkole ma sens prowadzenie rozmowy jedynie z pojedynczą osobą, w pierwszym rzędzie z domniemaną ofiarą mobbingu. Warto w czasie takiej rozmowy skorzystać ze wskazówek zawartych w książce Thomasa Gordona „Wychowanie bez porażek w szkole”. Bardziej wnikliwą rozmowę z całą klasą lepiej pozostawić profesjonalnemu terapeutce.



## **Ankieta.**

Łatwiejsze jest przeprowadzenie pisemnej ankiety, przygotowanej w związku z sytuacją zaistniałą w klasie. Należy zagwarantować uczniom anonimowość. Ankieta ma służyć jako podstawa do przeprowadzenia rozmowy na zasygnalizowane w niej problemy. Należy zaznaczyć, że korzystniej jest, gdy nad osiągnięciem pozytywnych zachowań społecznych pracuje nie jeden nauczyciel, lecz wszyscy, którzy uczą w danej klasie. Ma to tę zaletę, że zebranie wspólnych obserwacji umożliwi postawienie pewniejszej diagnozy.

## **Do Rodzica:**

Jeśli twoje dziecko ma kłopoty w szkole, wyraźnie cierpi, opowiada o swych kłopotach z kolegami albo nawet niczego nie mówi, ale nie chce chodzić do szkoły, rano zawsze boli je brzuch itp., to musisz dowiedzieć się od swojego dziecka o co chodzi.

### **Jak z nim porozmawiać ?**

#### **Postaraj się:**

- **wysłuchać je uważnie (nie przerywaj, nie pośpieszaj, sprawdzaj, czy dobrze zrozumiałeś);**
  - **zapewnić, że bardzo je kochasz, jesteś po jego stronie w kłopotach, jakie przeżywa, nie pozwolisz na krzywdzenie i zrobisz wszystko, by mu pomóc,**
  - **nie wyśmiewać się z jego słabości, nie bagatelizować;**
  - **pomóc mu uwierzyć w siebie, docenić każdy wysiłek („próbowałeś się bronić”, „odszedłeś z podniesioną głową”, „zrobiłeś co mogłeś”);**
  - **pozwoić mu na płacz, uszanować jego lęk i bezradność ( „wiem, że to przykre”).**
- Rodzicu, przyjdź do szkoły, umów się na rozmowę z wychowawcą, pedagogiem szkolnym, wspólnie rozważcie zaistniałą sytuację i podejmijcie kroki w celu naprawienia niedobrej sytuacji dziecka, ucznia w szkole.**

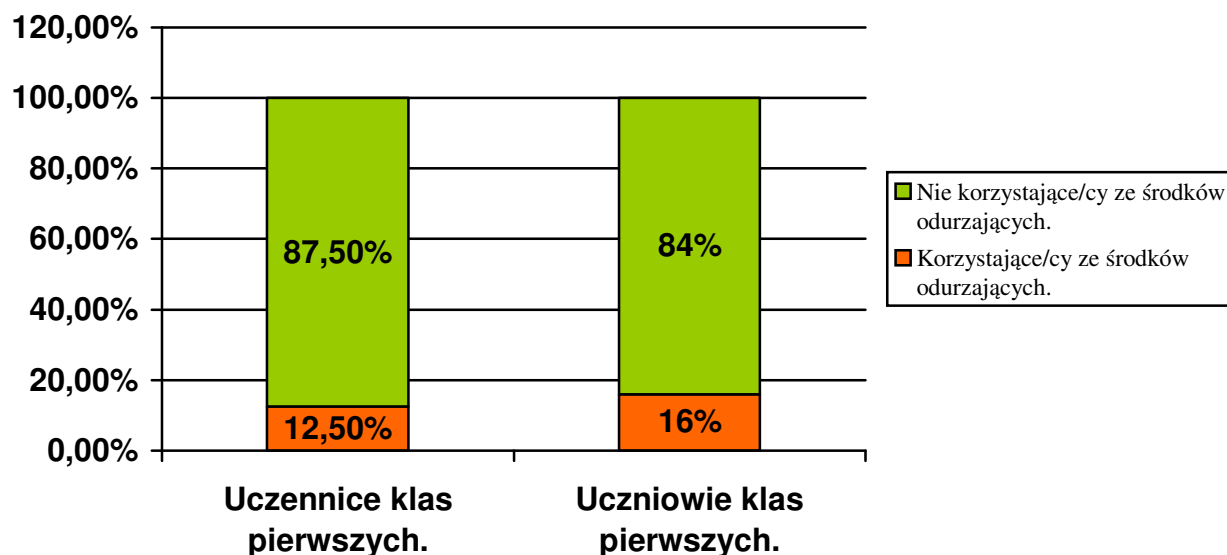


## 15. Trudne zachowania uczniów związane z używaniem substancji psychoaktywnych i uzależnienia od nich.

Od kilku lat w naszej szkole prowadzone są anonimowe badania wśród uczniów na temat ich kontaktów z alkoholem i narkotykami. Z badań tych wynika, że 13 % uczniów naszej szkoły przyznaje się do zażywania narkotyków. Szczególnie trudno przyjąć do wiadomości dane pochodzące z anonimowych ankiet prowadzonych wśród uczniów klas pierwszych, którzy dopiero co opuścili mury gimnazjum i właśnie wśród nich wskaźnik kontaktów z narkotykami jest największy. Corocznie uczniowie klas pierwszych odbywają dwudniowe warsztaty, spotkania z terapeutą uzależnień Arturem Amendą ze Stowarzyszenia Pomocy Osobom Uzależnionym „Arka Noego” z Ostrowa Wlkp. Ciekawy, spontaniczny i emocjonalny sposób prowadzenia zajęć pozwala uczniom na spojrzenie na sprawę uzależnień w racjonalny i rzeczowy sposób.

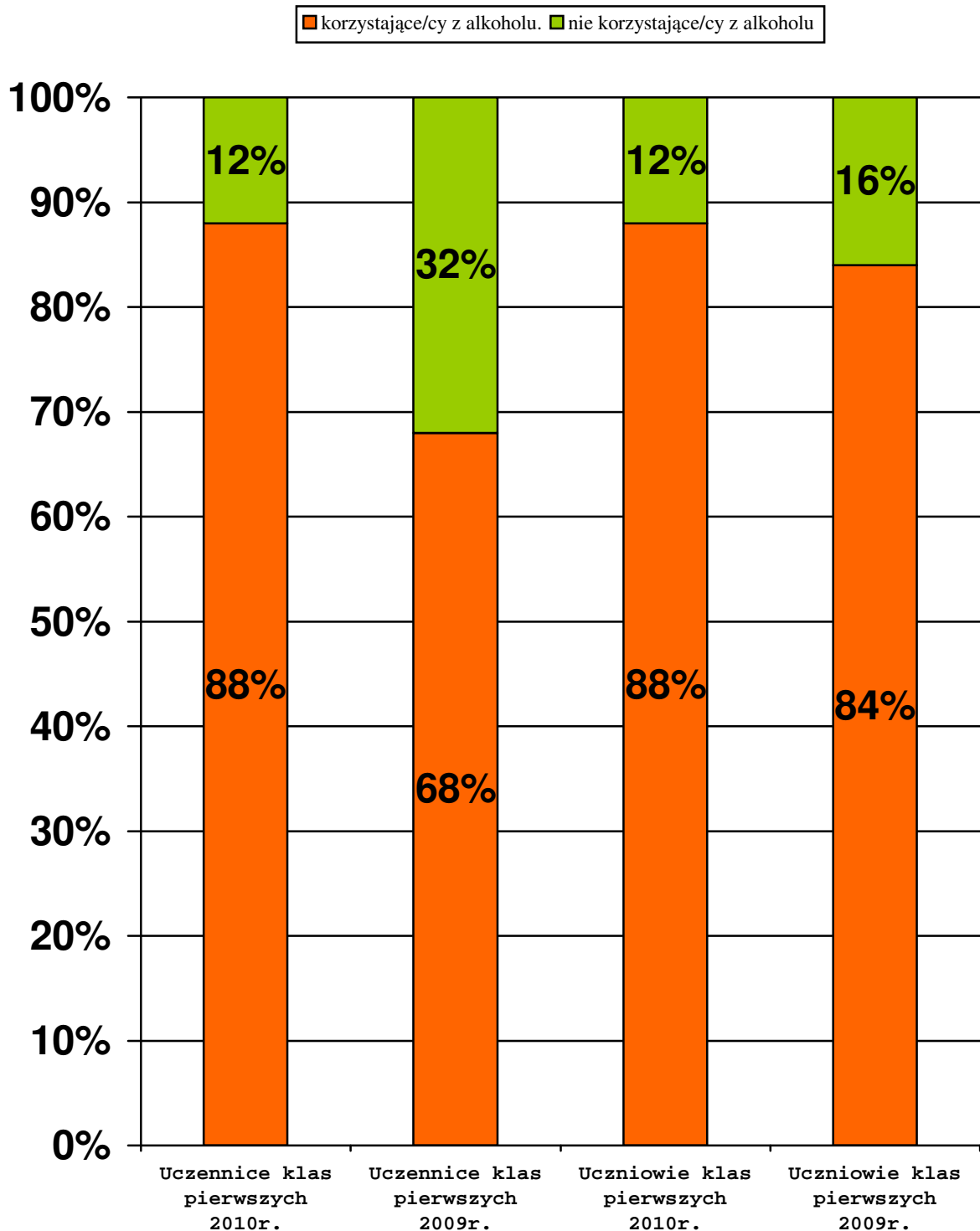
W anonimowej ankiecie - po przeprowadzonych z Arturem Amendą zajęciach, uczniowie wypowiedzieli się na temat swojego kontaktu ze środkami odurzającymi:

Wykres 8. Procent uczennic i uczniów przyznających się do korzystania ze środków odurzających.





Wykres 9. Procent uczennic i uczniów przyznających się do korzystania z alkoholu - porównanie 2009r. i 2010r.





---

## **„Rozmowa z narkotykiem” czyli fazy rozwoju uzależnienia:**

### **Faza I: „ Spróbuj mnie, mówi narkotyk, poznaj mnie”**

- branie okazjonalne, towarzyskie, eksperymentowanie z narkotykiem, poznawanie stanu odurzenia, ciekawość- jak to jest?

### **Faza II : „Weź, będzie przyjemniej”**

- branie na poprawę samopoczucia, dla rozluźnienia, w celu uzyskania ulgi, oderwania się od kłopotów, świadome dążenie do przyjemnego stanu odurzenia,

### **Faza III : „ Musisz wziąć”**

- branie na problemy będące wynikiem brania (błędne koło), klinowanie, aktywne poszukiwanie narkotyku, odczucie głodu narkotykowego i objawów abstynencyjnych, przechodzenie na twardsze, mocniejsze narkotyki,

### **Faza IV : „Nie możesz nie wziąć”**

- możliwość funkcjonowania i normalne samopoczucie jedynie po zażyciu narkotyku, branie w celu „dojścia do siebie”. Utrata kontroli nad braniem, spadek tolerancji na narkotyk, okresy długotrwałego brania.

## **Dlaczego uczniowie są szczególnie zagrożeni uzależnieniami?**

### **czynnik biologiczny :**

- organizm dopiero się rozwija, nie jest w pełni ukształtowany,
- młodzi ludzie w okresie dorastania mają niską tolerancję na alkohol i środki psychoaktywne i szybciej uzależniają się,

### **czynnik psychologiczny:**

- problemy związane z kryzysami okresu dorastania,
- stresogenne sytuacje w szkole, domu, środowisku rówieśników,
- szybciej uczą się, a więc i szybciej wyuczają nawyków związanych z piciem lub zażywaniem środków psychoaktywnych,





- wczesne rozpoczęcie picia alkoholu lub używania innych substancji zmieniających świadomość, może zastąpić trudniejszą drogę uczenie się radzenia sobie „na trzeźwo” w różnych sytuacjach,
- używanie alkoholu czy narkotyków może pełnić zastępczą funkcję w podkreślaniu swojej autonomii, tożsamości.

#### **czynniki społeczne:**

- dorośli (nauczyciele, rodzice, księża) i instytucje (rodzina, szkoła) często nie potrafią stać się źródłem oparcia dla dzieci i młodych ludzi,
- dzieci, młodzi ludzie łatwo uczą się przez naśladowanie dorosłych, a picie alkoholu może być rodzinnym wzorcem lub środowiskowym,
- szukanie akceptacji u rówieśników,
- brak umiejętności przeciwstawienia się grupie, brak zachowań asertywnych,

#### **czynniki kulturowe:**

- silna tradycja, przekazywana dzieciom w rodzinach, łączenia świąt i zabaw z konsumpcją alkoholu,
- środki masowego przekazu reklamują alkohol, a sztuka masowa promuje picie alkoholu, palenie papierosów i używanie miękkich narkotyków, jako elementy stylu życia,

#### **czynniki dostępności:**

- alkohol jest – mimo zakazów sprzedaży nieletnim – łatwy do kupienia, a dostępność narkotyków jest bardzo duża dzięki sieci dilerów wśród młodzieży,
- alkohol jest stosunkowo tani (piwo i wina owocowe), a pierwsze działki narkotyków są sprzedawana „po promocyjnych cenach”,
- sprzedaż alkoholu młodym ludziom jest bardzo dobrym interesem (do nich kierowane są kampanie reklamowe piwa), podobnie z producentami i handlarzami narkotyków, chcą jak najwcześniej zdobyć klienta, przyzwyczaić go do produktu (uzależnić) i uczynić z niego stałego nabywcę.



---

## **Powody używania substancji psychoaktywnych :**

### **w zakresie regulowania stanu emocjonalnego:**

- żeby przeżyć przyjemne wrażenia, odurzyć się, mieć odłot,
- dla zabicia nudy,
- z ciekawości, dla sprawdzenia „jak to jest”,
- żeby być „na luzie” dla złagodzenia napięcia,
- żeby uśmierzyć przykre uczucia (wstyd, lęk, smutek, gniew, poczucie winy ...),
- żeby poradzić sobie ze stresem, złym samopoczuciem lub zmęczeniem,
- żeby poprawić sobie poczucie humoru,
- żeby uciec od problemów wewnętrznych (złe myślenie o sobie, nieśmiałość, zahamowania w kontaktach, obawy i lęki, poczucie skrzywdzenia),
- żeby zapomnieć o kłopotach zewnętrznych (porażka w szkole, przykre zdarzenie, problemy rodzinne, niepowodzenia miłosne),
- z powodu uzależnienia, nałogu.

### **w zakresie określania tożsamości młodego człowieka:**

- żeby poczuć się dorosłym,
- żeby nie być „maminsynkiem”,
- żeby zrobić na złość dorosłym, złamać zakaz,
- żeby zmanifestować swoją niezależność do tego, co narzucają dorośli (bunt),
- żeby podkreślić swoją przynależność do grupy.

### **w zakresie kontaktów międzyludzkich :**

- uleganie presji rówieśników,
- żeby zdobyć akceptację rówieśników,
- żeby się nie wyróżniać z grupy,
- żeby zwrócić na siebie uwagę dorosłych lub rówieśników, „dla szpanu”, żeby zaimponować,
- żeby zmniejszyć dystans do rówieśnika (szczególnie płci przeciwnej) i ułatwić sobie kontakt z nim.



---

### **w zakresie realizacji obyczajów i wzorców kulturowych:**

- bo „nie ma zabawy bez picia”,
- żeby coś uczcić,
- bo mężczyźni piją,
- bo wszyscy u nas piją, biorą (wzorec środowiskowy lub subkulturowy),
- bo dorośli piją (naśladownictwo),
- dla zdrowia, jako lekarstwo,
- z powodu atrakcyjnych reklam.

### **Sygnaly mogące świadczyć, że dziecko, uczeń, może wchodzić w kontakt ze środkami uzależniającymi:**

- nagłe zmiany nastroju (duża aktywność lub zmęczenie), izolowanie i zamykanie się w sobie,
- nagła zmiana grona dotychczasowych przyjaciół na innych, zwłaszcza starszych od siebie,
- spadek zainteresowania szkołą, sportem, ulubionymi zajęciami,
- izolowanie się od innych domowników, spędzanie większości czasu samotnie w swoim pokoju,
- kłamstwa i wykręty, wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów, podkradanie pieniędzy,
- niewytłumaczalne spóźnienia, tzw. ciche powroty do domu lub też przebywanie nocne poza domem bez uprzedzenia,
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne,
- używanie tajemniczych określeń podczas rozmów.

### **Co można zrobić?**

Jak już wcześniej wspomniano, zazwyczaj uciekanie dziecka w świat uzależnień wiąże się głównie z „niezrozumieniem” jego odczuć i potrzeby wieku młodzieńczego, nie akceptacją środowiska i najbliższego otoczenia. Aby uniknąć takiego stanu rzeczy rodzic, nauczyciel a także rówieśnik powinien zwrócić uwagę na to, jakie problemy ma młody człowiek. Należy znaleźć czas na wysłuchanie problemów, unikać złośliwych i krytycznych porównań z rówieśnikami. Należy tak kierować swoimi poczynaniami, aby dziecko miało wiarę w siebie i poczucie bezpieczeństwa. Należy znać grono przyjaciół dziecka i w jakich miejscach przebywa i co robi. Każdą anomalię w zachowaniu dziecka trzeba sprawdzić i poznać jej przyczynę. Tańsze jest zapobieganie aniżeli



leczenie. Im wcześniej dojdzie do ujawnienia skłonności do środków narkotycznych, łatwiej jest nad tym zapanować. Jeśli dojdzie jednak do faktu, że dziecko miało bezpośredni kontakt z narkotykiem, co w dzisiejszych czasach nie jest trudne, nie należy popadać w panikę. Należy zastanowić się nad przyczyną sięgania po narkotyki.

Nie należy wahać się przed zasięgnięciem porady u specjalisty, bo zwlekanie grozi tragedią, która oprócz dziecka dotknie również Ciebie jako rodzica. Możesz skontaktować się z wychowawcą klasy twojego dziecka, z pedagogiem szkolnym, skontaktować z Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną a także z Powiatowym Punktem Interwencji Kryzysowej. Obawa, że szkoła dowie się o problemach Twojego dziecka i źle się do nich ustosunkuje jest bezzasadna.

**Zadaniem szkoły jest wesprzeć ucznia, rodzica, wspólnie zastanowić się nad sposobem zaradzenia problemowi i skontaktowania ze specjalistami leczenia uzależnień, lub po prostu podjęciu terapii psychologicznej. Jeśli okaże się, że stan ucznia wskazuje na konieczność leczenia w placówce specjalistycznej, podejmij taką decyzję.**

Po ustabilizowaniu się sytuacji emocjonalnej, zdrowotnej, uczeń może z powrotem powrócić do szkoły i kontynuować naukę. Rodzicu, nie obawiaj się presji środowiska, wstydu, że Twoje dziecko ma problemy – walcz o Nie, o Siebie i o Swoją Rodzinę. Często dobrymi pomocnikami są w takiej sytuacji koleżanki i koledzy Twojego dziecka.

W szkole często pierwsze informacje o problemach ucznia uzyskujemy-my pedagodzy od jego rówieśników, którzy są szczerze zaniepokojeni problemami kolegi i niemożnością poradzenia sobie z nimi. Świadczy to o tym, że młodzież ufa i wierzy, że wychowawca, pedagog szkolny są osobami, które mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów życiowych młodych ludzi. Okres dojrzewania młodego człowieka jest pełną, ożywioną fazą rozwoju o ogromnym znaczeniu. Może obfitować w stresy zarówno dla samego nastolatka, jak i dorosłego człowieka. Intencje rodziców skierowane ku szczęściu, zdrowiu i bezpieczeństwu Ich dzieci często mogą zostać nie nagrodzone. Nastolatki często mają za złe nieproszone rady i uwagi. Młodzi ludzie starają się uchodzić za dorosłych, niezależnych i samowystarczalnych. Bądźmy o krok za nimi, jeśli popełnią błąd, zagubią się – aby ich wesprzeć i pomóc wyjść z trudnych sytuacji. Wszak my dorośli byliśmy kiedyś tacy sami, jesteśmy bogatsi o doświadczenie życiowe, życiowe sukcesy i porażki.



---

### Test dla Rodziców.

Może on udzielić Rodzicowi przybliżonej odpowiedzi na pytanie na jakie ryzyko alkoholowe narażone jest twoje dziecko. Zaznacz odpowiedzi na poszczególne pytania, zakreślając słowo TAK lub NIE przy każdym pytaniu:

1. Czy twoje dziecko stać na zakup alkoholu(piwa, wina, wódki) ? Tak/Nie
2. Czy zauważyłeś kiedykolwiek, że sklepy w Waszej okolicy sprzedawały alkohol nieletnim? Tak/Nie
3. Czy w środowisku, w którym przebywa dziecko, dorośli uważają za normalne swoje upijanie się lub palenie, lub branie dużej ilości leków? Tak/ Nie
4. Czy punkty sprzedaży napojów alkoholowych są blisko domu czy szkoły( po drodze, na osiedlu, łatwo dostępne)? Tak/Nie
5. Czy życie Państwo w skrajnie trudnych warunkach materialnych(długi, niedożywienie)? Tak/Nie
6. Czy życie Państwo w bardzo korzystnych warunkach materialnych, bardzo odbiegających od otoczenia? Tak/ Nie
7. Czy sąsiedzi piją alkohol, naruszają prawo lub awanturują się po pijanemu? Tak/Nie
8. Czy w rodzinie ze strony ojca lub matki był ktoś uzależniony od alkoholu lub narkotyków? Tak/Nie
9. Czy zostawiacie dziecku wolną rękę w sprawach tego, co mu wolno, a czego nie wolno w związku z alkoholem i innymi używkami? Tak/Nie
10. Czy Wasze małżeństwo znajduje się w stanie dłuższego i poważnego konfliktu (liczne kłótnie, ciche dni, brak zgody w ważnych sprawach), bądź w konflikcie są inne osoby dorosłe wychowujące dziecko? Tak/Nie
11. Czy dziecko niechętnie z Wami przebywa i rozmawia, unika kontaktu? Tak/Nie
12. Czy we wczesnym dzieciństwie (do 10 roku życia) dziecko zachowywało się agresywnie? Tak/Nie
13. Czy dziecko ma stale kłopoty w szkole? Tak/Nie
14. Czy zauważyłeś lekceważenie przez dziecko spraw swojej przyszłości, nauki, zawodu? Tak/Nie
15. Czy Twoje dziecko było odsunięte od rówieśników we wczesnym dzieciństwie? Tak/Nie



16. Czy w środowisku domowym ktoś upija się lub bierze narkotyki (nawet od czasu do czasu)?

Tak/ Nie

17. Czy koleżanki, koledzy twojego dziecka palą papierosy, popijają lub próbują narkotyków?

Tak/Nie

18. Czy Twoje dziecko izoluje się, jest osamotnione, nie ma przyjaciół? Tak/Nie

19. Czy zdarzyło ci się zauważyć, że dziecko dodatkowo wyrażało się o picciu lub paleniu, że było pozytywnie nastawione do używek lub oczekiwało korzyści po ich zażyciu? Tak/Nie

20. Czy Twoje dziecko miało wcześniej (np. przed ukończeniem 14-15 lat) incydent upicia się lub zaczęło palić lub wzięło narkotyk? Tak/Nie

21. Czy miałeś trudności z udzieleniem odpowiedzi na te pytania? Tak/Nie

Im więcej jest odpowiedzi na TAK, tym bardziej zagrożone jest dziecko. Każde TAK to punkt.

1-6 punktów- stopień ryzyka podstawowy, obejmujący praktycznie większość młodych ludzi (90%). Wspieraj dziecko, pogłębiaj umiejętności wychowawcze i więź z dzieckiem.

7-13 punktów- powiększony stopień ryzyka. Mogą być konieczne zmiany w postępowaniu dorosłych w rodzinie, wzmocnienie wpływu wychowawczego na dziecko, konieczny udział dziecka w działaniach profilaktycznych.

13- 17 punktów- stopień ryzyka bardzo wysoki, obejmuje od 10% do 15% młodzieży szkół ponadpodstawowych, zazwyczaj pijącej w sposób pozostawiający trwałe szkody . Sytuacja wymaga od rodzica głębszego zaangażowania i współpracy z innymi osobami np.: pedagogiem szkolnym, innymi rodzicami. Powyżej 17 punktów – ryzyko skrajnie wysokie, może oznaczać konieczność współpracy ze specjalistami, potrzebę terapii. Nawet jeśli liczba punktów jest wysoka – nie wpadaj w panikę.

**Jako rodzic możesz zrobić dla swojego dziecka więcej, nawet jeżeli byłaby to pomoc specjalistyczna, eksperci nie zrobią wiele bez Twojego udziału!!!!**

Doskonaląc wzajemne związki w rodzinie, dostosowując je do rozwoju dzieci i Was samych, rodziców – wykonujecie ważną pracę chroniącą Wasze dzieci przed problemami.

Rodzice – jesteście dla Nich ważni!!!!!!!



## WASZE DZIECI - Gibran Kahlil – poeta i filozof libański.

„Wasze dzieci nie są waszą własnością,  
są synami i córkami samej mocy Życia.  
Jesteście ich rodzicami, ale nie stwórcami.  
Mieszkają z wami,  
a mimo wszystko do was nie należą.  
Macie dać im swą miłość –  
lecz nie wasze idee, ponieważ ich dusze mają swoje idee.  
Możecie dać im dom ich ciałom –  
Ale nie ich duszom,  
Ponieważ ich dusze mieszkają w domu przyszłości,  
którego wy nie możecie odwiedzić  
nawet w waszych snach.  
Możecie wysilać się, by dotrzymać im kroku,  
ale nie żądać, by byli podobni do was,  
ponieważ życie się nie cofa,  
ani nie może zatrzymać się na dniu wczorajszym.  
Wy jesteście jak łuk, z którego wasze dzieci,  
jak żywe strzały, zostały wyrzucone naprzód.  
Strzelec mierzy do celu na szlaku nieskończoności  
i trzyma cięciwę napiętą całą swą mocą,  
ażby strzały mogły szybować szybko i daleko.  
Poddajcie się z radością ręką Strzelca,  
ponieważ on kocha równą miarę  
i strzały, które szybują,  
i łuk, który pozostaje niewzruszony.”



## **16. Bardzo ważny problem:**

### **dzieci alkoholików – kim są, czego potrzebują?**

W każdej klasie szkolnej są uczniowie, których jedno z rodziców, bądź też oboje są alkoholikami. Alkoholizm rodziców wywiera dominujący wpływ na rozwój dziecka, jego problemy oraz strategie życiowe. Choroba alkoholowa ojca lub matki dotyka bowiem całą rodzinę i mówimy wtedy o wspólnym uzależnieniu współmałżonka i dzieci. Skutki choroby rodziców są widoczne nie tylko w chorym stosunku do alkoholu i picia, lecz także w ogólniejszych postawach życiowych i cechach osobowości.

### **Psychologiczne skutki wychowania się w rodzinie z problemem alkoholowym to m.in.:**

- **poczucie braku kontroli nad własnym życiem,**
- **brak zaufania do ludzi,,**
- **poczucie niskiej wartości i związana z nim potrzeba ciągłej aprobaty,**
- **niedorozwój potrzeby odpoczynku i zabawy.**

Niezależnie od indywidualnych różnic sytuacje psychologiczne i trudności, z jakimi mierzą się dzieci alkoholików mają wiele cech wspólnych. W domu, gdzie jedno z rodziców pije wszystko obraca się wokół alkoholu, niezależnie od tego, czy rodzic jest trzeźwy, trochę wstawiony, czy leczy kaca, czy akurat stara się utrzymać abstynencję. Dla dziecka nie starcza na ogół uwagi, a jego problemy stają się dodatkowym ciężarem. Atmosfera w domu jest napięta, następują wybuchy żalu, wypominania krzywd, a często złość i nienawiść ze strony pijącego i innych domowników. Ważnym elementem sytuacji psychologicznej dziecka jest poczucie niepewności, braku kontroli nad własnym życiem, skoro tyle zależy od nieprzewidywanych i często niezrozumiałych reakcji pijanego rodzica i pozostałych członków rodziny. Nie wiadomo, czy ojciec wróci pijany, czy trzeźwy, czy będzie w dobrym humorze czy w złym? Jak zachowa się matka, czy będzie go uspokajać, czy raczej nie wytrzyma i rozpocznie kłótnię? Czy brat da radę ich rozdzielić? Lęk i brak zaufania do najbliższych pozostawiają w psychice dziecka głębokie ślady. Poczucie krzywdy przeplata się tu z poczuciem winy za sytuację w domu – dzieci mają skłonność do obciążania się odpowiedzialnością, zwłaszcza, że wiele z nich słyszy z ust rodziców oskarżenia, że to przez nich ojciec pije. Najbardziej powszechnym doznaniem wszystkich dzieci alkoholików





jest poczucie wstydu za pijącego i całą rodzinę. Dzieci bardzo wczesnie orientują się, że pijacy są wyśmiewani, potępiani, odrzucani, co wpływa także na ich własną samoocenę.

One same też zaczynają czuć się „inne, „gorsze”, stają się bardzo wrażliwe na sygnały dezaprobaty. Wiele wysiłku wkładają więc w bezskuteczne ukrywanie rodzinnej tajemnicy, odcinając tym samym możliwość uzyskania wsparcia. Dzieci alkoholików próbują na wszystkie możliwe sposoby poradzić sobie z warunkami, w których przyszło im żyć.

### **Najczęściej wymienia się cztery typowe strategie przetrwania:**

Pierwsza to rola „bohatera rodzinnego” czyli osoby, z której wszyscy mogą być dumni, odpowiedzialnej, dbającej o innych, nie sprawiającej nigdy kłopotów.

**„Bohater rodzinny”** – czasem wielkim kosztem – osiąga sukcesy we wszystkich dziedzinach. Opiekuje się młodszym rodzeństwem, pociesza matkę, przyprowadza pijanego ojca do domu. Nadodpowiedzialność, potrzeba całkowitej kontroli i perfekcjonizm powodują, że dziecko-bohater, żyje w stanie ciągłego napięcia, nie umie się bawić, ani być zadowolonym z siebie i innych. Także w życiu dorosłym ma skłonności do kontrolowania innych i przyjmowania za nich odpowiedzialności, żyje w napięciu, często jako partnera życiowego wybiera osobę, którą trzeba się opiekować np.: alkoholika.

**„Kozioł ofiarny”** notorycznie sprawia kłopoty, wchodzi w konflikty z dorosłymi i rówieśnikami, źle się uczy. Jest impulsywny i agresywny. Jego rola polega na skupieniu na sobie uwagi otoczenia i odciążeniu jej tym samym od alkoholika i rodzinnej choroby. Ci, którym przypadła w udziale rola „kozła ofiarnego”, stanowią najbardziej widoczną społecznie (w domu, w szkole, na podwórku) kategorię dzieci alkoholików, a jednocześnie wzbudzają lęk, poczucie bezradności, a nawet nienawiść. Gdy nie uzyskują pomocy, będą w życiu dorosłym naruszać normy społeczne, wchodzić w konflikt z prawem, a często także nadużywać alkoholu.

**„Dziecko zagubione”, zwane też „aniołkiem”,** swą strategią uczyniło bierność i wycofanie. Nie rzuca się w oczy, nikomu nie sprawia kłopotu. Jest smutne i samotne. Cierpi na chroniczny brak nadziei i poczucie bezradności. Sprawia wrażenie jakby nie zauważało awantur i scen wywołanych alkoholizmem



rodzica, stopniowo rzeczywiście tracąc kontakt z rzeczywistością i otoczeniem. W dorosłym życiu pozostaje wycofane i nieufne, co czyni je niezdolnym do nawiązania bliskich relacji.

„Maskotka” czyli „clown” to dziecko, które przyjmuje rolę osoby rozładowującej napięcia rodzinne. Żartem, podstępem czy psotą odciąga uwagę domowników od prawdziwych problemów i do tego celu jest też używane przez innych. Za niefrasobliwością kryje się jednak niepokój i napięcie. Nastroje „maskotki” zależne są od samopoczucia innych, a poczucie własnej wartości dziecka nie płynie z szacunku do samego siebie, lecz z aprobaty otoczenia. Skazuje to dzieci „maskotki”- na wieczną niepewność oraz konieczność ciągłego zabiegania o cudze względy. Cztery portrety dzieci alkoholików rzadko występują w postaci „czystej”- zazwyczaj dziecko przyswaja elementy kilku ról, z przewagą jednej. Sztwyne sposoby reagowania wyznaczone przez role ograniczają rozwój emocjonalny i społeczny; umożliwiają uczenie się innych sposobów radzenia sobie z trudnościami i przekraczanie wewnętrznych i zewnętrznych konfliktów. W domu dotkniętym chorobą alkoholową obowiązują sztwyne role i sztwyne, obwarowane surowymi sankcjami normy zachowań.

**Można je streścić trzema zakazami:**

**Nie mów, nie ufaj, nie czuj !**

**Nakaz milczenia zobowiązuje do utrzymania w tajemnicy rodzinnego nieszczęścia**, do omijania tematu picia nawet w obrębie samej rodziny (zdarza się często, że rodzeństwo nie rozmawia ze sobą na ten temat) i to nawet wtedy, gdy alkoholizm niemożliwy jest do ukrycia (na przykład w czasie pijackiej awantury). Koledzy i sąsiedzi też na ogół wierni są zasadzie „prania brudów” we własnym domu, która skazuje dzieci alkoholików na całkowite osamotnienie.

**Drugi zakaz to nauka, jaka wynika z niedotrzymywania obietnic, domowych kłótni i awantur oraz po wielokroć naruszanego poczucia bezpieczeństwa. Dziecko poddane takim próbom uczy się nieufności, która przenosi się na innych dorosłych i kolegów, uniemożliwiając tym samym uzyskanie wsparcia czy nawiązania bliskich relacji. Trzecia norma dotyczy ujawniania prawdziwych uczuć. Dziecko alkoholika nie może otwarcie okazywać swych trudnych przeżyć: lęku, rozczarowania, złości, nienawiści, wstydu;**



**uczy się zatem spychania ich w głąb, tłumienia. Takie zaprzeczanie własnym emocjom powoduje utratę kontaktu z samym sobą, a często także atrofię uczuć.**

Nie oznacza to, że wszystkie dzieci alkoholików skazane są na patologię. Znacznej ich liczbie udaje się przetrwać, ale też w konstruktywny sposób z sytuacją psychiczną, w jakiej przyszło im żyć. Szanse są większe, gdy dziecku uda się spotkać kogoś, kto pomoże mu zrozumieć chorobę alkoholową rodziców i okaże zainteresowanie. Potrzebują kogoś, komu będą mogły opowiedzieć o swoim życiu, komu będą mogły zaufać, kto pozwoli im przestać się wstydić i czuć winnym. Może to być koleżanka, kolega, sąsiadka, nauczyciel ...

**Ważne jest, by dzieci alkoholików dowiedziały się, że:**

- **nie są same, że jest wiele dzieci, których rodzice piją,**
- **alkoholizm jest chorobą, co oznacza, że ich ojciec czy matka nie piłyby, gdyby mógł i że nałóg ten można zaleczyć,**
- **nie są winni choroby rodziców, nawet jeśli kiedyś usłyszeli z ich ust takie oskarżenie,**
- **to, że ojciec czy matka pije nie znaczy, że ich nie kocha,**
- **zasługują na pomoc i mają prawo do udanego życia.**

Nie wystarczy, by dzieci tylko usłyszały te stwierdzenia z ust jakiegoś dorosłego. Z pewnością najlepiej przyswoić je mogą w trakcie odpowiednio zorganizowanej sytuacji społecznej, mającej taką właśnie wymowę, np. w czasie spotkań z innymi dziećmi alkoholików, kiedy dowiedzą się, że inni też wstydzą się za swoich rodziców i też chcieliby móc kochać i być przez nich kochani. Dzieci alkoholików otoczone taką pomocą biorą udział w zajęciach we wspólnotach Alateen, organizowanych na wzór samopomocy Anonimowych Alkoholików.



**17. Dostosowanie wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia** (na podstawie Rozporządzenia ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych Dz. U. z 2007r. Nr 83, poz.562) ).

Uczniowie i rodzice uczniów klas pierwszych proszeni są o przedłożenie u wychowawcy lub pedagoga szkolnego Opinii Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w związku ze specyficznymi zaburzeniami rozwojowymi umiejętności szkolnych – oczywiście o ile opinie takie zostały wydane danemu uczniowi w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej. Informacje zawarte w opiniach pomagają nauczycielom w podjęciu w stosunku do ucznia odpowiednich działań pedagogicznych i dydaktycznych. Zaburzenia te polegają na częściowych deficytach w konkretnej klasie umiejętności intelektualnych przy zachowanej inteligencji ogólnej.

**Do zaburzeń tych należą :**

- **dysortografia, polegająca na niemożności opanowania umiejętności ortograficznego pisania,**
- **dysgrafia, polega na trudnościach w pisaniu: pismo wykracza poza linie, jest nieczytelne, niekształtne**
- **dysleksja, polega na niemożności opanowania umiejętności czytania: uczeń ma trudności z wyodrębnieniem poszczególnych słów/ wyrazów, w zapisywaniu wyrazów ze słuchu, ma trudności z automatyzacją czytania, czyta znacznie poniżej poziomu innych przeciętnych uczniów w tym samym wieku,**
- **dyskalkulia, polega na niemożności opanowania umiejętności arytmetycznych.**

Prowadząc sprawdziany, odpytując ucznia i oceniając nauczyciel powinien:

- oceniając pracę ucznia dyslektycznego, powinno się uwzględnić włożony w nią wysiłek,
- ocena w głównej mierze powinna dotyczyć sprawności wypowiedzi ustnych i strony merytorycznej prac pisemnych,
- należy wydłużyć limit czasu na pisanie sprawdzianów,
- należy zastąpić pisanie ze słuchu pisanem z pamięci,



- dyktanda i prace pisemne oceniać jakościowo (opisowa ocena błędów) pod warunkiem, że uczeń wykaże się systematyczną pracą, znajomością reguł ortograficznych i dokonuje korekty błędów w zeszytach,
- nie należy odpytywać ucznia z czytania głośnego przed całą klasą,
- nie należy oceniać pisma w przypadku dysgrafii,
- u uczniów z poważną dysgrafią wskazane jest zastąpienie niektórych sprawdzianów pisemnych indywidualnymi sprawdzianami ustnymi,
- wskazane jest udzielenie zgody na pisanie prac na komputerze lub pismem drukowanym,
- zaakceptować ucznia takim jaki jest i stawiać wymagania dostosowane do jego możliwości,
- kontrolować i egzekwować wykonywanie ćwiczeń, chwalać i nagradzając ucznia nie tyle za efekt pracy, ile za włożony wysiłek,
- opracować program indywidualnych wymagań wobec ucznia, dostosowany do jego możliwości i wkładu pracy.

### **Uwaga!**

Ważne jest, aby umieć oddzielić specyficzne zaburzenia umiejętności szkolnych od zwykłego zaniedbania pedagogicznego z jednej strony, a z drugiej strony od nasilających się trudności szkolnych będących wynikiem innych czynników, np.: patologii rodzinnej.

### **Umiejętności szkolne, w których odzwierciedla się występowanie zaburzeń w pisaniu:**

- trudności w przepisywaniu, pisaniu z pamięci i ze słuchu,
- mylenie liter podobnych,
- pomijanie drobnych elementów graficznych,
- odwracanie kolejności liter w wyrazach,
- litery wybiegające poza linię, nierówne, rozchwiane, za duże lub małe odstępnymi między literami,
- tempo pisania wolne,
- błędy typowo ortograficzne wynikające z gorszej pamięci wzrokowej, stąd w jednym zdaniu prawidłowa i błędna forma zapisu tego samego wyrazu,



- pisanie w niewłaściwych liniach,
- pismo lustrzane, zwierciadlane odbicie symboli literowych i cyfrowych,
- trudności związane z techniczną stroną pisma- zniekształcenie graficzne strony pisma,
- zniekształcona pisownia, niekiedy „zlepki liter”,
- zniekształcone wyrazy tak, że stają się niemożliwe do odczytania,
- trudności w pisaniu wyrazów ze zmiękczeniami, dwuznakami, zamiana głosek dźwięcznych na bezdźwięczne (w - f, b -p), słabe różnicowanie i – j, kłopoty z odróżnianiem samogłosek nosowych, ę od zespołów dźwiękowych: om, on, em, en,
- trudności w analizie zdań na wyrazy, wyrazów na sylaby i głoski,
- łączenie przyimków z rzeczownikami np.: „wklasie”,
- opuszczanie końcówek i części wyrazów, „gubienie” liter, zwłaszcza samogłosek,
- liczne przekreślenia i poprawki w zeszytach świadczą, że uczeń podczas pisania, szczególnie ze słuchu, pomaga sobie pamięcią wzrokową.

#### **w czytaniu:**

- trudności w różnicowaniu dźwięków mowy, trudności w scalaniu dźwięków w wyraz,
- trudności we właściwej intonacji czytanych tekstów,
- zamiana liter,
- nieprawidłowe odczytywanie całych wyrazów,
- trudności w zrozumieniu przeczytanych treści wynikające z błędów w czytaniu,
- hałas, a zwłaszcza rozmowy potoczenia mogą całkiem uniemożliwić czytanie,
- trudności w kojarzeniu dźwięku z odpowiednim znakiem graficznym, myli litery i wyrazy o podobieństwie graficznym (kratka – kalka),
- często czyta na pamięć, zgaduje,
- przestawia, opuszcza litery, a nawet całe wyrazy,
- czyta bardzo wolno i niechętnie,
- czyta nierytmicznie,
- „gubi się w tekście” przez opuszczanie lub powtarzanie tekstu,
- jakość czytania zależy od wielkości i wyrazistości druku,
- odczytuje cyfry w sposób zwierciadlany, np.: 21 jako 12.



**w rysowaniu :**

- rysuje niechętnie, nie kończy pracy,
- prace robią wrażenie niedbale wykonanych, ponieważ są często poplamione, podarte, pogniecione,
- niezręcznie wycina, szarpie papier (źle koordynuje ruchy rąk),
- nadmierne napięcie mięśniowe powoduje zbyt silny nacisk na długopis, łamie ołówki,
- ruchy ręki są gwałtowne, mało płynne, „kanciaste”, co powoduje, że na rysunkach przeważają linie proste (mało lub brak linii falistych),
- przy zbyt małym napięciu mięśniowym (co jest rzadziej spotykane) rysunki są nikłe, ledwo widoczne.

**w innych przedmiotach nauczania:**

- trudności w nauce języków obcych,
- w uczeniu się pamięciowym( wiersze, słowa piosenek, ciągi słowne – dni tygodnia, miesiące, tabliczka mnożenia),
- trudności w przyswajaniu materiału z gramatyki,
- rozumieniu dłuższych wypowiedzi słownych i poleceń nauczyciela,
- trudności w nauce geografii: utrudnione wzrokowe ujmowanie stosunków przestrzennych na mapie,
- trudności w orientacji w stronach świata,
- trudności w nauce geometrii wynikające w trudności w różnicowaniu kształtów geometrycznych, zakłóconej orientacji i wyobraźni przestrzennej ( na, pod, w prawo, w lewo),
- słaba orientacja w schemacie własnego ciała rzutuje na błędne rozumienie instrukcji,
- trudności w nauce języka rosyjskiego – nowe znaczenie liter, mylenie liter o podobnym kształcie i tych, które w języku polskim i języku rosyjskim mają ten sam obraz graficzny a inne znaczenie: m, y, u, b.



---

**w czynnościach codziennych, na lekcjach wychowania fizycznego:**

- mała aktywność ruchowa,
- brak koordynacji ruchów przy współdziałaniu różnych grup mięśniowych,
- trudności w utrzymaniu równowagi przy skakaniu na jednej nodze i innych
- ćwiczeniach gimnastycznych,
- zakłócenie koordynacji wzrokowo- ruchowej w zabawach, w których ruch odbywa się pod kontrolą wzroku (rzut piłką, gra w klasy) oraz naśladowaniu demonstrowanego ruchu,
- szybko zniechęca się, nie kończy pracy,
- ma trudności z koncentracją uwagi.

**Uwaga maturzyści!**

Na podstawie „Sposobów dostosowania warunków i formy przeprowadzania egzaminu maturalnego do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych absolwentów lub odpowiednich ze względu na ich stan zdrowia” (Komunikat Dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej z dnia 1 września 2008 r.) uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się ( na podstawie opinii Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej) zdający egzamin maturalny, w części pisemnej:

- mają możliwość pisania pracy na komputerze lub maszynie do pisania, gdy głębokość zaburzenia uniemożliwia odczytanie i dokonanie prawidłowej oceny arkusza egzaminacyjnego
- oraz zastosowania szczególnych kryteriów oceniania arkuszy egzaminacyjnych z języka polskiego i języków obcych nowożytnych, języka mniejszości narodowej, języka regionalnego – języka kaszubskiego i języka łańcubskiego i kultury antycznej, uwzględniających specyficzne trudności w uczeniu się.

Opinia powinna być wydana nie później niż do końca września roku szkolnego, w którym jest przewidywany egzamin maturalny i nie wcześniej niż na cztery lata przed terminem egzaminu maturalnego. Opinię może wydać publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, w tym publiczna Poradnia Specjalistyczna, albo niepubliczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna, w tym niepubliczna Poradnia Specjalistyczna.





---

### **Uprawnieni do dostosowania warunków i formy przeprowadzenia egzaminu maturalnego:**

- zdający niewidomi na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego,
- zdający słabo widzący na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego,
- zdający niesłyszący o podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego,
- zdający słabo słyszący na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego,
- zdający z chorobami przewlekłymi na podstawie zaświadczenia lekarskiego,
- zdający niepełnosprawni ruchowo w zakresie kończyn górnych na podstawie zaświadczenia lekarskiego,
- zdający niepełnosprawni ruchowo w zakresie kończyn dolnych na podstawie zaświadczenia lekarskiego,
- zdający z porażeniem mózgowym, spastycznym porażeniem czterokończynowym i znacznie obniżoną sprawnością narządu artykulacyjnego na podstawie zaświadczenia lekarskiego lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego,
- zdający z zaburzeniami komunikacji językowej na podstawie zaświadczenia lekarskiego,
- zdający z zaburzeniami psychicznymi i nerwicowymi na podstawie zaświadczenia lekarskiego,
- zdający ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się na podstawie opinii Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej.

**Dokładne informacje na temat dostosowanie warunków i formy przeprowadzania egzaminu maturalnego – można uzyskać u Dyrektora Szkoły jako Przewodniczącego Szkolnego Zespołu Egzaminacyjnego a także u pedagoga szkolnego.**



## 18. Wskazówki psychologiczne dla osobistego rozwoju ucznia, rodzica, nauczyciela!

- 1) Bądź sobą. Nie udawaj osoby mądrzejszej niż jesteś. Inni i tak wyczują, że się zgrywasz, albo, że nie jesteś zbyt pewny siebie.
- 2) Mów po prostu „nie wiem”, kiedy czegoś nie wiesz i pamiętaj, że pierwszym symptomem wiedzy jest przyznanie się do niewiedzy.
- 3) Bądź odważny i przyznawaj się do błędów, jeśli je popełniłeś. Każdy człowiek popełnia błędy (także nauczyciele i rodzice) i każdy ma do tego prawo.
- 4) Mów zawsze „nie zgadzam się”, gdy uznasz, że powinienesz tak postąpić. Masz do tego prawo.
- 5) Nie mów stale źle o innych – to źle świadczy o Tobie. Spróbuj znaleźć w ludziach coś pozytywnego, a pewnie oni znajdą coś takiego w Tobie.
- 6) Nie wmawiaj sobie, że jest Ci dobrze, kiedy jest Ci źle, bo uświadomienie sobie przyczyn złego samopoczucia jest pierwszym krokiem do zlikwidowania go.
- 7) Nie wyładowuj złości na ludziach, raczej na przedmiotach martwych. Na worku bokserskim wyładowujesz bezpiecznie nadmiar gniewu i energii.
- 8) Jeśli krytykujesz innych – nigdy nie obrażaj, nie poniżaj, nie wyśmiewaj, mów o konkretnych zachowaniach, które ci się nie podobały, a nie o cechach charakteru, na raz wysuwaj tylko jeden zarzut, zachowaj spokój. Pamiętaj: nie wolno Ci krytykować, jeśli sam nie dopuszczasz do krytykowania siebie.
- 9) Częściej chwal niż krytykuj!
- 10) Wysłuchując krytyki- słuchaj naprawdę, nie broń się, nie zmieniaj tematu, próbuj zrozumieć zarzuty. Tylko głupiec uważa, że wszystko robi dobrze.
- 11) Zanim wyrobisz sobie własne zdanie – słuchaj różnych argumentów i nie staraj się udowodnić, że masz rację, jeśli czyjeś argumenty są lepsze niż Twoje.
- 12) Oddzielaj fakty od interpretacji, czyli to, co zdarzyło się naprawdę, od tego, co ty lub ktoś inny sądzicie na ten temat. To są dwie zupełnie różne sprawy.
- 13) Okazuj poczucie humoru i naucz się śmiać z siebie samego. Tylko naprawdę silni i wartościowi ludzie potrafią to robić.
- 14) Opieraj się w życiu na swoich mocnych stronach. Myśl pozytywnie – nie poddawaj się wstydom i poczuciu winy, nie myśl o sobie w kategoriach: słaby, głupi, zły. Wybacz sobie dotychczasowe błędy i skup się na sukcesach.



## 19. Sztuka przyjaźni.

Jeśli się chcesz z kimś przyjaźnić, to:

- znajdź czas, żeby się często spotykać,
- bądź szczerzy i otwarty, ale to nie znaczy, że masz ranić czyjeś uczucia (zawsze pomyśl, czy musisz coś przykrego powiedzieć, jaki to ma cel),
- mów o swoich uczuciach, ale nie przesadzaj z wylewnością, nie zmuszaj kogoś, żeby czuł to co ty i pamiętaj, że o uczuciach rozmawiają przyjaciele, o poglądach znajomi, a o faktach nieznajomi,
- okazuj przyjaźń, także czynnie, np.: pomagając i ofiarowując coś (życie składa się z drobiazków),
- nie ograniczaj wolności przyjaciela, stale mu doradzając, rządząc nim, poprawiając go i kontrolując,
- akceptuj przyjaciela takim, jakim jest (to nie znaczy, że masz zgadzać się ze wszystkim i na wszystko, to znaczy słuchać, rozumieć, oceniać – także negatywnie),
- szanuj jego prawo do samotności lub kontaktów z innymi ludźmi,
- kieruj się jego dobrem, a nie tylko swoim.

### Jeśli chcesz podtrzymywać i wzmacniać uczucie przyjaźni to :

- skoncentruj się na autentycznych zaletach przyjaciela i często mów mu o nich,
- używaj swojego ciała dla okazywania „ciepła” – nie bój się pogłaskać, poklepać po plecach, położyć rękę na ramieniu, wymierzyć delikatny, żartobliwy cios, bądź serdeczny także bez słów,
- rozmawiaj z przyjacielem jak najczęściej o tym, co jest dla niego ważne, przede wszystkim słuchając i okazując zainteresowanie,
- pomyśl dwa razy, zanim udzielisz tzw. dobrej rady (fakt, że ty byś tak postąpił w danej sytuacji, nie oznacza jeszcze, że jest to najlepsze rozwiązanie dla kogoś innego),
- bądź dyskretny.



---

### **Wyrażając emocje pamiętaj, że:**

- otwarte mówienie o własnych uczuciach powoduje sympatię, nie bój się,
- maska chłodu i „twardego faceta” jest efektem podporządkowania się normie kulturowej „bądź silny”, tymczasem siła psychiczna, polega na czymś zupełnie innym,
- nie wstydź się płakać, łzy są zaworem bezpieczeństwa dla organizmu,
- nie ukrywaj, gdy jesteś w potrzebie, to zbliża ludzi,
- dzielenie się radością to dwa razy tyle radości; dzielenie się smutkiem to pół smutku,
- lepiej narazić się na odrzucenie, niż być zimnym, nieczułym, samotnym.

### **Kiedy czujesz złość pamiętaj, że:**

- nie warto tego ukrywać – i tak w końcu to z siebie wyjdzie, a zaczniesz być nieautentyczny lub zacznie cię boleć głowa, gardło, brzuch itd.,
- w przyjaźni ma prawo pojawić się złość, agresja, frustracja (tj. niespełnienie oczekiwań) – to luksus psychiczny wiedzieć, że nie zostanie się odrzuconym z tego powodu,
- oburzenie bywa emocją inspirującą,
- nie warto mówić „nie denerwuj się”, bo to okropnie złości,
- nie wpadaj w panikę,
- nie tłamsz w sobie własnego gniewu,
- nie ukrywaj sztucznie swojej złości,
- pamiętaj: można kogoś kochać i być na niego okropnie złym.

### **Pięć technik złoszczenia się:**

- mów o swoich odczuciach, a nie o błędach przyjaciela, nie atakuj, bo spotka cię odwet, nie używaj określeń „nigdy” i „zawsze”,
- mów tylko na jeden temat i nie przypominaj starych uraz,
- pozwól przyjacielowi odpowiedzieć ci, nie uciekaj, nie wychodź po własnej przemowie, a zwłaszcza nie trzaskaj drzwiami,
- dąż do rozładowania napięcia, nie do walki, kłótnia jest wentylem bezpieczeństwa dla emocji, nikt nie musi być górą,
- równoważ krytycyzm uczuciem, gniewaj się, ale okazuj ciepło.



### **Gdy przyjaźń słabnie , a chcesz ją ocalić:**

- próbuj dowiedzieć się, co się właściwie stało, od czego zaczęły się nieporozumienia,
- przepraszaj, gdy nie masz racji: to oznaka siły, nie słabości,
- pytaj, co takiego robisz, co niszczy przyjaźń,
- sprawdź, czy nie stosujesz szantażu emocjonalnego, np. czy nie wymuszasz ciepła stale demonstrując słabość,
- zastanów się, czy twoja potrzeba aprobaty nie jest zbyt silna,
- nie pielęgnuj starych uraz, naucz się wybaczać, pamięć lubi gromadzić złośliwość, zgorzknienie i chęć zemsty – walcz z tym, stać Cię na to.



## 20. Warunki osiągnięcia sukcesów.

**M. Kopmeyer w książce: „Praktyczne metody osiągnięcia sukcesów” przedstawił listę 33 warunków osiągnięcia sukcesów życiowych. Przeczytaj je i przemyśl, które z tych warunków już realizujesz, a które możesz wprowadzić w życie:**

1. Nigdy się nie poddawaj.
2. Traktuj błędy jako informacje, czego unikać w przyszłości.
3. Jeśli chcesz, aby wymarzona przyszłość ziściła się – wyobraź ją sobie.
4. Wyrażaj ludziom swoją wdzięczność.
5. Zwracaj uwagę na innych ludzi.
6. Mów, że ich doceniasz.
7. Wyrażaj często swój podziw i aprobatę.
8. Okazuj dobrą wolę i mów, że ją masz.
9. Informuj ludzi, że im dobrze życzysz.
10. Wyobraź sobie, że jesteś termostatem i reguluj odpowiednio swoje stosunki z otoczeniem.
11. Zachowuj się jak pocisk, który sam naprowadza się na cel.
12. Jeśli masz kłopot, nie udawaj, że go nie ma, ale przyjmij go do wiadomości, zaakceptuj i zrób co tylko możesz, żeby polepszyć swoją sytuację.
13. Uwierz w siebie
14. Jeśli masz problem- nazwij wszystkie powody, dla których jego rozwiązanie będzie dla Ciebie łatwe.
15. Zdobywaj przyjaciół, otaczaj się ludźmi, którzy Ci dobrze życzą.
16. Nie okazuj ludziom zbyt wyraźnie, że lepiej sobie radzisz niż inni, mów im raczej w czym górują nad Tobą.
17. Na krytykę odpowiadaj: rozumiem twoje odczucia, być może masz racje.
18. Nie bierz życia zbyt poważnie.
19. Znajdź coś śmiesznego w tym, czego się boisz.
20. Uśmiechaj się szczerze(ustami i oczami) i jak najczęściej.
21. Promieniaj ciepłem.



22. Żyj przede wszystkim chwilą obecną (w przeciwnym razie będziesz zawsze jadł zgniłe jabłka, jak właściciel sadu, który odżywiał się głównie spadami, bo szkoda mu było dobrych jabłek – zostawiał je na później, a one gniły).
23. Jeśli trzeba – rób to, co należy zrobić, bez względu na to, czy Ci się to podoba czy nie.
24. Stosuj taktykę : „tak, ale”, czyli przyznawaj rację i przedstawiaj swoje argumenty.
25. Odróżniaj fakty (czyli to co się realnie wydarzyło) od opinii (czyli to, co myślą o tym ludzie).
26. Rób to czego się boisz.
27. Wyrzuć ze swojego słownika zwrot „to niemożliwe”.
28. Bądź profesjonalistą.
29. Bądź tolerancyjny.
30. Nie chowaj urazy, pozbywaj się jej jak najszybciej, bo zatruje twój organizm.
31. Nie izoluj się.
32. Bądź łagodny; gwałtowność i agresja nie przekonają nikogo o Twojej racji.
33. Bądź wytrwały.

**Przeczytałeś, przemyślałeś, a teraz przypomnij sobie o takich zdarzeniach ze swojego życia, które uznajesz za sukces.**

**Uwaga! Jeśli ktoś uważa, że nie odniósł żadnych sukcesów, jest to nieprawda i proszę, żeby skupił się i odszukał w zakamarkach pamięci coś, co jednak mianem sukcesu można określić.**

### **Nie musisz być akceptowany przez wszystkich!**

Jednym ze źródeł stresu jest przekonanie, że można i trzeba być akceptowanym przez wszystkich. To nie jest możliwe i nie warto zatrzuwać sobie życia tym, że ktoś Cię nie lubi, ma stale jakieś zastrzeżenia i pretensje. Zawsze ktoś taki się znajdzie. Ale uwaga! Nie byłoby dobrze, jeśli chodziłoby o osobę, na której Ci specjalnie zależy. Ustal wobec tego stan faktyczny. Zrób listę tych osób, które Cię akceptują i listę tych osób, które Cię nie akceptują. Na drugiej liście podkreśl na czerwono imiona osób, na których Ci zależy. O ich akceptację warto postarać się. Zorientuj się, co im najbardziej przeszkadza w relacjach z Tobą i daj jakiś wyraźny dowód dobrej woli. Inne osoby zostaw w spokoju – nie zadowolisz całego świata.



### **Recepta dla nauczyciela na porażkę ucznia:**

- 1) Manifestuj, jak ciężkim i nieprzyjemnym obowiązkiem jest Twoja praca w szkole.
- 2) Mów zawile i używaj niezrozumiałych słów, mamroczone pod nosem.
- 3) Mów za szybko albo wolno i dość cicho – niech się uczeń trochę wysili, żeby Cię wysłuchać.
- 4) Mów bez cienia entuzjazmu.
- 5) Bądź napięty i przygnębiony.
- 6) Nie ufaj uczniowi i poinformuj go o tym, niech nie ma złudzeń.
- 7) Ucz bez wyraźnego celu.
- 8) Nie pokazuj korzyści.
- 9) Nie przygotuj się zbyt dobrze do lekcji, profesjonalizm szkodzi zdrowiu.
- 10) Bądź osobą zdeorganizowaną.
- 11) Rób małe, zagmatwane i trudne do osiągnięcia pomoce naukowe.
- 12) Stwórz i podtrzymuj chaos w klasie.
- 13) Nie przejmuj się złym nastrojem, zmęczeniem, chorobą ucznia.
- 14) Nudź, gderaj i zrzędz.
- 15) Nie powtarzaj nigdy raz przekazanych informacji, nie ma na to czasu.
- 16) Nie polegaj na uczniu, nie stawiaj na niego i nie wierz w jego możliwości.
- 17) Podkreśl dystans, bądź nieprzyjazny, bądź zawsze po stronie grona pedagogicznego.
- 18) Oszukuj go.
- 19) Łam obietnice.
- 20) Nie odpowiadaj na pytania sprawiające Ci jakikolwiek kłopot.
- 21) Jeśli popełni błąd, upewnij go, że jest matosem, który nigdy się niczego nie nauczy, karć za błędy, poprawiaj i sprawdzaj najczęściej jak się da, nie przegap też żadnej okazji, żeby zrobić złośliwą uwagę, poniżyć go i upokorzyć wobec wszystkich.
- 22) Tępo samochwalstwo.
- 23) Mów, że jeśli coś mu się udało, to musiał być szczęśliwy traf, przypadek.
- 24) Nie doceniaj go, nigdy głośno nie wyrażaj swojego podziwu.
- 25) Przerywaj mu jak najczęściej, zawsze gdy mówi za dużo lub próbuje z Tobą dyskutować.
- 26) Stwórz taką atmosferę, żeby bał się odezwać, utrudniaj mu samodzielne myślenie.





- 27) Nie wysilaj się specjalnie próbując zrozumieć o co mu chodzi, szkoda czasu, traktuj go jak powietrze.
- 28) Bądź dla niego niedościgłym wzorem, ekspertem, niech nie próbuje cię naśladować i nie porywa się na samodzielność.
- 29) Karz go za krytyczne uwagi wobec „sprawdzonych” autorytetów.
- 30) Bądź oschły.
- 31) Podkreślaj własną doskonałość i nieomyślność, nie przyznawaj się do błędów.
- 32) Bądź sztywny w doborze metod nauczania, stosuj najłatwiejszą dla Ciebie lub taką, którą lubisz najbardziej.
- 33) Przekazuj jedynie teorię, uczeń ma ci uwierzyć na słowo, niech siedzi spokojnie, nie przeszkadza i niczego nie dotyka (może zepsuć i zniszczyć).
- 34) Pamiętaj , żeby uczeń wychodził z twoich zajęć z uczuciem wstrętu i radości, że to już koniec....

albo....

#### **Recepta dla nauczyciela na sukces ucznia:**

- 1) **Przekonaj ucznia, że naprawdę lubisz go uczyć.**
- 2) **Mów jasno, głośno, wyraźnie.**
- 3) **Dbaj o właściwe tempo mówienia.**
- 4) **Mów z zapałem.**
- 5) **Bądź swobodny i baw się razem z uczniem podczas nauki.**
- 6) **Okazuj mu zaufanie.**
- 7) **Wyraźnie określ cele pracy swojej i ucznia .**
- 8) **Pokaż korzyści.**
- 9) **Bądź przygotowany do lekcji.**
- 10) **Dobrze organizuj lekcję.**
- 11) **Rób duże, przejrzyste i łatwe do oglądania pomoce naukowe.**
- 12) **Ogranicz do minimum czynniki rozpraszające uwagę.**
- 13) **Dbaj o dobry nastrój ucznia.**
- 14) **Nie nudź.**



- 15) Przypomnij informację, kiedy uczeń zaczyna ją zapominać.**
- 16) Polegaj na nim, stawiaj na niego, wierz w jego możliwości.**
- 17) Bądź dla niego oparciem, bądź po jego stronie.**
- 18) Nie oszukuj go.**
- 19) Dotrzymuj przyrzeczeń.**
- 20) Udzielaj odpowiedzi na najtrudniejsze pytania.**
- 21) Jeśli coś mu się nie uda, zrozum go, ale nie okazuj litości, zachęć go do dalszej pracy.**
- 22) Zachęcaj go do chwalenia się kolejnymi osiągnięciami.**
- 23) Chwal go za wszystko, co da się pochwalić.**
- 24) Mów mu często jak podoba ci się jego praca, doceniaj go.**
- 25) Nigdy nie przerywaj kiedy on mówi.**
- 26) Pozwól mu kontynuować Twoją myśl na jego sposób.**
- 27) Słuchaj uważnie upewniając się, że dobrze rozumiesz.**
- 28) Rozwijaj jego samodzielność.**
- 29) Zachęcaj do krytycznego myślenia.**
- 30) Okazuj mu swoje pozytywne uczucia.**
- 31) Pokaż mu, że jesteś człowiekiem omylnym i popełniającym błędy.**
- 32) Stosuj różne metody nauczania – bądź nieszablonowy i ekscytujący.**
- 33) Odnoś do rzeczywistości to, czego go uczysz – niech praktyka uzupełnia teorię.**
- 34) Kończ lekcję w takim momencie, żeby miał uczucie niedosytu .**

Ta ostatnia wskazówka wykorzystuje tzw. zjawisko Zeigernik. Polega ono na powracaniu do przerwanych zadań i chęci kończenia ich, oczywiście pod warunkiem, że są ciekawe. Zmusza to ucznia do zwiększenia aktywności własnej w dalszym, samodzielnym uczeniu się i utrudnia wyrzucenie z pamięci „niedokończonego” materiału.



## **21. Jeszcze słowo o konfliktach szkolnych...**

W szkole występują zarówno konflikty między nauczycielem a uczniem, między nauczycielem a klasą, jak i pomiędzy uczniami. Rolą pedagoga szkolnego jest stwarzanie warunków do ich rozwiązywania. Konflikty są naturalną konsekwencją ścierania się różnych typów osobowości, zainteresowań, przekonań, celów. Rozwiązywanie konfliktów jest potrzebne, jeśli chce się przygotować uczniów do życia. Konflikty „ukryte”, nie rozwiązywane na bieżąco, mogą prowadzić do niekontrolowanych wybuchów agresji.

**Szkodliwe jest udawanie, że w szkole konfliktów nie ma.**

**Drodzy uczniowie, nauczyciele i rodzice!**

**Rozmawiając o rozwiązaniu konfliktów :**

- **mówmy otwarcie o tym, co czujemy i czego chcemy,**
- **bierzmy odpowiedzialność za powstały konflikt, czyli zastanówmy się jaki jest w nim nasz udział, czy zależy nam na jego rozwiązaniu i co chcemy w tym celu zrobić,**
- **wysłuchajmy uważnie co ma do powiedzenia druga strona sporu,**
- **niczego nie ukrywajmy, mówmy o wszystkim, co nam przeszkadza,**
- **bądźmy przygotowani, że inni nie zgodzą się z naszym stanowiskiem, co nie znaczy, że są ludźmi, z którymi nie można dojść do porozumienia,**
- **starajmy się zachować spokój i kulturę dyskusji,**
- **wspólnie poszukajmy dróg rozwiązania, czyli co konkretnie trzeba zrobić, żeby konflikt przestał istnieć.**

**Jeśli uda nam się znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji, to respektujemy wspólnie ustalone zasady dalszego postępowania i zasad zapobiegających dalszym nieporozumieniom.**



## 22. Uwagi końcowe:

Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych sprzyja kształtowaniu osobowości i rozwijaniu zainteresowań ucznia. Zajęcia te pozwalają nauczycielowi lepiej poznać uczniów, ich zdolności i predyspozycje. Wspólna praca nauczyciela i ucznia na zasadach odbywa się na zasadach partnerskich.

### Zalety zajęć pozalekcyjnych realizowanych w tym projekcie:

- 1) Utrwalony został się materiał programowy przekazywany młodzieży podczas lekcji. Określone treści przyswajane są przez uczniów łatwiej, ponieważ towarzyszy im atmosfera swobody, poczucie bezpieczeństwa, atmosfera akceptacji wysiłku i doza wyraźnej satysfakcji.
- 2) Wiele znaczą przyjemne kontakty codzienne z nauczycielem, z kolegami o tych samych zainteresowaniach.
- 3) Uczeń uczestniczy w zajęciach z własnej woli, bez presji rutynowej, szkolnej oceny.
- 4) Materiał dydaktyczny programowy nie tylko jest utrwalany, ale także poszerzany przez samego ucznia z wewnętrznego przekonania, że coś się pragnie robić lepiej, efektywniej.
- 5) Młodzież nabiera zwyczaju samodzielnego zdobywania wiedzy.
- 6) Zmieniają się stosunki między wychowawcami a wychowankami na bardziej partnerskie.
- 7) Uczeń występuje w roli współpracownika swojego nauczyciela.
- 8) Tutaj jest miejsce dla uczniów słabszych w nauce, mających spore zaległości i trudności w przyswajaniu wiedzy.
- 9) Sprzyja ujawnieniu się różnorodnych problemów nurtujących młodzież, których nie potrafi sama rozwiązać.
- 10) Ważną sprawą jest, aby zajęcia pozalekcyjne były także możliwością pracy z uczniem zdolnym.

W szkole, w często przepełnionych klasach, gubią się gdzieś uczniowie wybitnie uzdolnieni. Szkoły zmagają się z wielkimi problemami, zjawiskami natury patologicznej. Coraz więcej uczniów przychodzi z różnego rodzaju zaburzeniami, schorzeniami, nieprzystosowaniem. Nauczyciele chcąc zrealizować normę programową nieustannie muszą podciągać uczniów słabych, by pójść z materiałem do przodu. Taka koncentracja na słabych uczniach powoduje, że dzieci zdolne, które nie sprawiają trudności wychowawczych są niezauważane, zostawiane samym sobie.



Prawda jest taka, że marnuje się w szkołach duży potencjał. Wielu genialnym jednostkom nie daje się możliwości rozwinięcia. Tym bardziej trzeba ich zauważyć, poznać i pomóc im, zająć się nimi, stworzyć im sprzyjające warunki, podłoże do optymalnego rozwoju. Trzeba więc przez cały czas należy podtrzymywać i wzmacniać pozytywne motywacje do uczenia się uczniów zdolnych. Wymaga to od nauczycieli opracowywania zadań i problemów w oparciu o dodatkową literaturę. Tak więc uczniowie zdolni powodują, że pogłębiamy naszą wiedzę i doskonalimy swój warsztat pracy, a efekty tej pracy będą w przyszłości procentować.

Pracę z uczniem zdolnym można prowadzić:

- indywidualnie,
- w grupach o podobnym poziomie uzdolnień, gdzie zadawane są zadania trudniejsze dla grup zdolniejszych.

Techniki zachęcania uczniów do aktywności, np. przez pracę w parach, trójkach, podgrupach umożliwia wciągnięcie ich do współdecydowania o kształcie lekcji i jej współtworzenia. Praca uczniów w małych grupkach sprawia, że jakość pracy rośnie, zdolności i umiejętności członków grupy sumują się, wyłania się więcej twórczych działań.

W normalnym toku nauki w szkole dzielenie uczniów na tych zdolnych, których grupuje się w jednej klasie i na tych słabszych, którzy grupowani są w drugiej klasie – jest nieodpowiednie i przynosi niepożądane efekty wychowawcze.

**Praca z uczniem zdolnym odbywać się powinna przede wszystkim na zajęciach pozalekcyjnych. Taka forma zajęć rozwija u ucznia jego zdolności, a zajęcia pozalekcyjne pozwalają nauczycielowi lepiej poznać uczniów i ich predyspozycje.**

**Wnioski do realizacji w przypadku realizacji następnych projektów służących wsparciu uczniów:**

- **zajęcia w małych grupach oraz konsultacje indywidualne,**
- **umożliwienie udziału w zajęciach pozalekcyjnych zarówno uczniom, którzy powinni wyróżniać szanse edukacyjne, ale także zajęcia pozalekcyjne dla uczniów zdolnych.**



Dynamika pracy wychowawczej w szkole wymaga od nas ciągłego nastawienia na sytuacje zaskakujące, trudne. Często plan pracy pedagoga na dany dzień musi ulegać zmianom ze względu na aktualne wydarzenia i nieprzewidziane sytuacje. Zawsze można liczyć w takich momentach na dyspozycyjność wychowawców, nauczycieli, chęć do współpracy, wspólnego pokonywania problemów i stawiania ucznia jako podmiotu naszych działań wychowawczych. W trudnych sytuacjach wychowawczych zawsze można było także liczyć na wsparcie i pomoc ze strony Dyrektora- Koordynatora Projektu i Wicedyrektora ds. wychowawczych. Praca w ramach projektu wymagała dużego wysiłku i zaangażowania zarówno uczniów jak i nauczycieli.

Stwierdzić należy, że był to jeden z najbardziej pracowitych okresów w życiu tej szkoły w ostatnich latach.

Problemy poruszone w niniejszym opracowaniu odzwierciedlają zakres i charakter pracy naszej szkoły. Udział w projekcie i czas poświęcony uczniom, nauczycielom i rodzicom uważam jako ważne doświadczenie w mojej pracy wychowawczej.

**Wyrazy uznania i podziękowania dla wszystkich uczestników społeczności szkolnej, z którymi dane mi było współpracować przy realizacji tego projektu.**



### **23. Literatura:**

- 1) „Program lekcji wychowawczych dla uczniów wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów liceów i techników” - Hanna Hamer.
- 2) „Klucz do efektywności nauczania” poradnik dla nauczycieli – Hanna Hamer.
- 3) „Bliżej siebie” scenariusze lekcji wychowawczych – Hanna Hamer.
- 4) „Przygotowanie do profilaktyki domowej”- Agnieszka Arendarska, Krzysztof Wojcieszak (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych).
- 5) „Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej” fachowe porady i gotowe materiały dla dyrektorów szkół i nauczycieli – zespół autorów pod redakcją dr Krystyny Kmieciak –Baran, Wydawnictwo Verlag Dashofer Sp.z o.o.
- 6) „Jak żyć z ludźmi” (umiejętności interpersonalne) Program profilaktyczny dla młodzieży – MEN.
- 7) „Poradnik wychowawcy”- redaktor prowadzący Małgorzata Pomianowska, Wydawnictwo Dr Josef Raabe.
- 8) „Jak skutecznie zarządzać czasem?” Biuletyn maturalny – Witold Kołodziejczyk.
- 9) „Stawianie celów. Co warto o tym wiedzieć?” Biuletyn maturalny – Małgorzata Taraszkiewicz.
- 10) „Uczę się i umiem !” Biuletyn maturalny – Mariusz Malinowski.
- 11) „Mobbing w szkole – jak zapobiegać przemocy grupowej” – Karl E. Dambach.
- 12) „Jak postępować z dyslektykiem- wskazówki dla nauczycieli” – opracowanie mgr Barbara Kucia (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wieruszowie).
- 13) „Podstawy psychologii, pedagogiki i socjologii” – Z. Putkiewicz, B. Dobrowolska, T. Kukołowicz.

### **24. Spis wykresów.**

- Wykres 1. Opinia uczniów klas pierwszych na temat ich poczucia bezpieczeństwa w szkole.
- Wykres 2. Opinie uczniów klas pierwszych na temat dokuczliwych zachowań ze strony uczniów starszych klas.
- Wykres 3. Sytuacja uczniów w nauce po pierwszym semestrze według ich opinii.
- Wykres 4. Adaptacja w nowym środowisku klasy.
- Wykres 5. Relacje uczniów z nowymi wychowawcami.
- Wykres 6. Uczniowie wypowiadający się na temat swoich problemów w nauce.
- Wykres 7. Wypowiedzi uczniów na temat radzenia sobie z problemami.
- Wykres 8. Procent uczennic i uczniów przyznających się do korzystania ze środków odurzających.
- Wykres 9. Procent uczennic i uczniów przyznających się do korzystania z alkoholu - porównanie 2009r. i 2010r.