

I PRZE****NE



MATERIAŁY METODYCZNE DO SPEKTAKLU

POV: MASZ

12 LAT

I PRZE****NE

MARIUSZA GOŁOSZA W REŻYSERII AGATY BIZIUK

POV: MASZ

12 LAT

SPIS TREŚCI

O PUBLIKACJI	3
LEKCJE WYCHOWAWCZE	4
Kontrakt, czyli umawiamy się na wspólne zasady	5
Granice osobiste	9
Triggery i napięcia — namierzanie	12
Reagowanie na przekroczenie granic i proszenie o pomoc	16
SPOTKANIE Z RODZICAMI/ OPIEKUNAMI DZIECI	20
Zobaczyć, usłyszeć, zareagować	21
BARDZO KRÓTKIE PRAKTYKI SAMOREGULACJI UKŁADU NERWOWEGO	25
Troska o siebie	26

Przemoc rówieśnicza nie jest zwykłym konfliktem. To powtarzające się, intencjonalne zachowania, w których jedna strona ma przewagę, a druga zostaje zraniona i bezradna. Dla dzieci i nastolatków to doświadczenie szczególnie bolesne — podważa ich poczucie własnej wartości, odbiera energię, utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Może zacząć się niewinnie — od złośliwego komentarza czy żartu. Nieraz jeden żart przeradza się w izolowanie z grupy, ośmieszanie, groźby, a także w cyberprzemoc, która nie kończy się wraz z ostatnim dzwonkiem w szkole.

Przemoc dotyka nie tylko osoby pokrzywdzone, lecz także świadków i całą społeczność — klasa żyje w napięciu, normą staje się milczenie i brak reakcji. Przemoc rówieśnicza wśród osób młodych dotyczy także ich rodziców i opiekunów, nauczycieli, pedagogów, którzy w różnych przestrzeniach im towarzyszą. Osoby dorosłe nie tylko mogą być wsparciem procesów reagowania na przemoc, ale też — mogą wpływać na to, by było jej mniej w środowisku życia osób młodych.

Bywa, że przemoc jest niezauważona, zignorowana czy trudno interpretowalna. Tym bardziej powinniśmy — jako osoby dorosłe — pochylić się nad każdym aktem przekroczenia czyichś granic i go nie bagatelizować. Uczyć się tego, by reagować. Uczyć siebie i młodych ludzi tego, by być świadomym swojej wartości i móc powiedzieć „stop”. I wreszcie: uczyć się razem, jak pomagać i gdzie szukać pomocy.

Oddajemy w Państwa ręce krótką broszurę metodyczną do spektaklu przygotowanego przez Teatr Współczesny w Szczecinie. „POV: masz 12 lat i prze****ne” dotykając tematu przemocy rówieśniczej, stał się dla nas punktem wyjścia do stworzenia różnorodnych propozycji praktyk.

Znajdą tu Państwo:

- scenariusze lekcji wychowawczych, nawiązujące do spektaklu,
- scenariusz spotkania z rodzicami/ opiekunami dzieci, umocowany w kontekście pracy z trudnościami,
- mały zbiór praktyk wspierających regulację układu nerwowego.

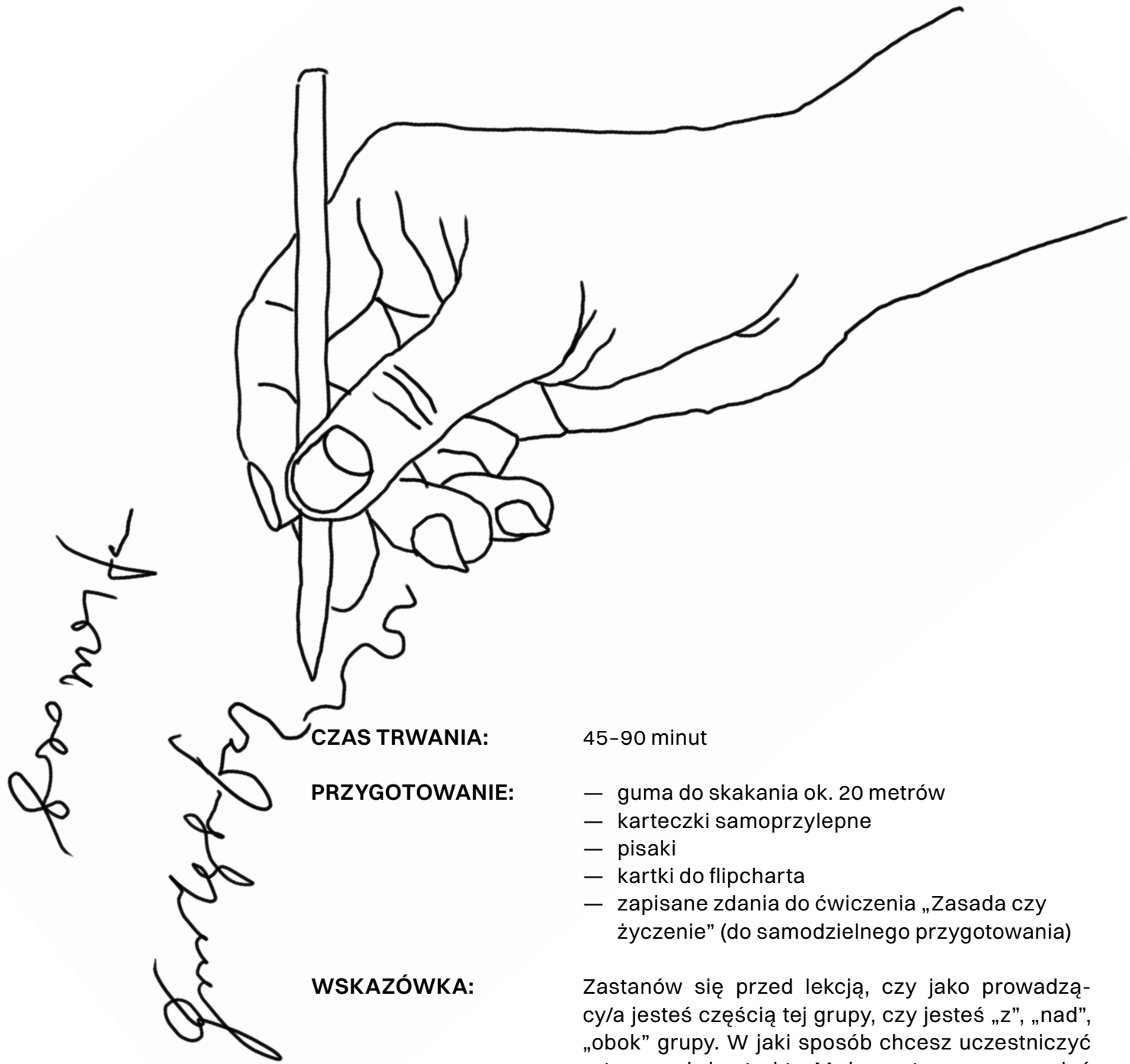
Do każdego ze scenariuszy dodajemy krótką notę bibliograficzną, pozwalającą pogłębiać teorie, na których oparliśmy praktykę.

Wierzymy, że teatr oferuje doświadczenia dostępne nie tylko w trakcie przedstawienia, ale także przeżycie, które może być rozwijane dalej — w innych kontekstach, także tych szkolnych.

Autorki

LEKCJE WYCHOWAWCZE

KONTRAKT, CZYLI UMAWIAMY SIĘ NA WSPÓLNE ZASADY

**CZAS TRWANIA:**

45–90 minut

PRZYGOTOWANIE:

- guma do skakania ok. 20 metrów
- karteczki samoprzylepne
- pisaki
- kartki do flipcharta
- zapisane zdania do ćwiczenia „Zasada czy życzenie” (do samodzielnego przygotowania)

WSKAZÓWKA:

Zastanów się przed lekcją, czy jako prowadzący/a jesteś częścią tej grupy, czy jesteś „z”, „nad”, „obok” grupy. W jaki sposób chcesz uczestniczyć w tworzeniu kontraktu. Możesz o tym porozmawiać z grupą.

WPROWADZENIE:

Zacznij od ćwiczenia z gumą — „Razem w napięciu”. Ćwiczenie to ma dwa warianty, warto oba zaprezentować i omówić. Możesz na nie poświęcić więcej czasu niż wskazany, na podstawie tego ćwiczenia możecie dowiedzieć się wiele o mechanizmach działania waszej grupy.

WARIANT 1:
ZMIANA MIEJSC
(10 MINUT)

Grupa stoi wewnątrz rozciągniętej gumy, trzymanej wokół bioder. Guma nie może upaść na ziemię. Na 3–4 wszyscy zmieniają miejsca.

Po kilku rundach można dodać zasady: nie można stanąć obok tych samych osób, co wcześniej, chłopcy nie mogą stać obok dziewczyn, osoby w okularach muszą stać obok siebie itp. Możecie wymyślać własne zasady.

Po zakończeniu ćwiczenia porozmawiajcie chwilę:

Co było ciekawego w tym działaniu? Co było łatwe, co trudne? Jakie strategie pomagają, żeby „guma nie spadła”? Kiedy pojawia się napięcie w grupie — jak je czujemy?

Aby ośmielić rozmówców, możesz podzielić się własnymi refleksjami, np.:

Nie da się utrzymać gumy samemu — potrzebna jest współpraca i uważność. W grupie są liderzy, którzy zawsze będą uważali, żeby guma nie spadła. W grupie są też takie osoby, które na to nie patrzą, reflektują się później. W grupie są różne role. Nie każdy musi być w roli lidera.

WARIANT 2:
KIERUNKI
(10 MINUT)

Wszyscy trzymają gumę oburącz, stojąc na zewnątrz kręgu. Na sygnał „3–4 — ruszamy!”, każdy idzie w dowolnym kierunku. Prowadzący po chwili mówi „STOP!”.

Grupa obserwuje, co dzieje się z gumą: gdzie jest największe napięcie, kto ciągnie, kto stawia opór, gdzie guma jest luźniejsza.

Po ćwiczeniu, najlepiej kiedy uczniowie wrócą już do kręgu, ale nadal trzymają gumę i można jeszcze nią się posłużyć do prezentacji, porozmawiajcie:

Co się dzieje, gdy każdy idzie w swoją stronę?
Co czuję, gdy ktoś „ciągnie” grupę? Co czuję, gdy ja stoję w miejscu, a inni ciągną? Co pomaga, by wrócić do równowagi?

Możesz ośmielić grupę do rozmowy, dzieląc się własnymi spostrzeżeniami, np.:

W grupie działają siły napięcia i równowagi. Każda osoba swoim działaniem wpływa na resztę grupy.

DEFINIOWANIE
„KONTRAKTU”
(5–10 MINUT)

Nawiązując do ćwiczeń z gumą, wyjaśnij, po co podejmujecie się napisania/stworzenia kontraktu: Kontrakt jest po to, byśmy umieli mówić o napięciach w grupie, zanim guma pęknie.

Warto także spróbować zdefiniować z grupą słowo „kontrakt”, przywołać synonimy. Zwrócić uwagę na to, czym jest kompromis i konsensus. Jeśli poświęcisz więcej czasu na nazywanie, kontrakt będzie bardziej zrozumiały i akceptowany przez wszystkich.

**POTRZEBY:
JA W GRUPIE,
GRUPA ZE MNĄ
(15 MINUT)**

Zaproponuj pracę w 3–4 osobowych grupach. Każda grupa odpowiada na dwa pytania:

- Co pomaga mi dobrze czuć się w grupie?
- Co mnie w grupie rani, przeszkadza, zniechęca do współdziałania?

Każda grupa zapisuje swoje odpowiedzi na dwóch arkuszach (np. jeden oznaczony na zielono, drugi — na czerwono). Po zakończeniu pracy grupowej powieście arkusze z odpowiedziami na dane pytanie obok siebie, znajdźcie to, co wspólne i różne w odpowiedziach różnych grup. Porozmawiajcie o tym. Podkreśl, że z tych zapisów wynikają nasze potrzeby i granice — to na ich podstawie można budować kontrakt dla całej klasy.

**ZASADA
CZY ŻYCZENIE
(10–15 MINUT)**

Szybko tworzone kontrakty często składają się z życzeń nie do spełnienia. Zaproponuj klasie zadanie, które polega na poddaniu refleksji kilku zwyczajowych zapisów z kontraktów spisanych na kolanie. Rozdaj nowym 3–4 osobowym grupom (przemieszczaj poprzednie grupy) przykładowe zdania:

- Nie wyśmiewamy się z innych.
- Każdy może mówić, kiedy chce.
- Wspieramy się nawzajem.
- Nie bijemy się.
- Nie przerywamy sobie.
- Zawsze się zgadzamy.

Każda grupa ma zdecydować, czy to jest realna zasada, życzenie, czy coś, co wymaga doprecyzowania. Po 5 minutach grupy przedstawiają swoje refleksje.

**NASZ KONTRAKT
(20–25 MINUT)**

Po raz kolejny przemieszczaj grupy. Poproś by w nowych grupach powstało maksymalnie 5 zasad (każda zapisana na osobnej kartce), które powinny obowiązywać całą klasę. Ważne, by były to zasady zgodne z poprzednimi założeniami — zrozumiałe dla wszystkich i realizowalne.

Każda grupa przedstawia zasady, które stworzyła. Porozmawiajcie o nich, wyjaśnijcie, co oznaczają. Uporządkujcie je tematycznie, na pewno niektóre się powtórzą. Z ułożonych w ten sposób zasad zapiszcie swój kontrakt. Ważne, by na każdą z zasad zgodzili się wszyscy.

**PODSUMOWANIE
W KRĘGU
(5–10 MINUT)**

Krótką rozmowa podsumowująca może podkreślić wagę zapisanej umowy.

- Która z zasad jest dla mnie najważniejsza?
- Dlaczego?
- Co było dla mnie najtrudniejsze przy ustalaniu zasad? Dlaczego?
- Co mogę zrobić, żeby inni czuli się w grupie dobrze?

Podkreśl, że wasz kontrakt to nie papier, to obietnica. Obietnica, że chcecie być razem tak, żeby każdy czuł się bezpiecznie.

WSKAZÓWKA:

Jeśli kontraktujesz się z grupą po obejrzeniu spektaklu „POV: masz 12 lat i prze****ne”, możesz zapytać, czy sytuacja ze spektaklu wydarzyłaby się, gdyby wasz kontrakt obowiązywał w klasie Arka lub czy wydarzyłaby się, gdyby jego klasa miała takie warsztaty? Możesz w ten sposób otworzyć dyskusję o tym, że umowy bywają nieprzestrzegane, ale przedyskutowane, przygotowane razem zasady mogą ułatwić zwrócenie się o pomoc czy zauważenie przez innych, że ktoś potrzebuje pomocy.

NAWIĄZANIA:

Kozak Agnieszka, Łaguna Mariola, *Metody prowadzenia szkoleń, czyli niezbędnik trenera*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.

GRANICE OSOBISTE

CZAS TRWANIA:

45 minut

PRZYGOTOWANIE:

- taśma malarska
- karteczki samoprzylepne
- mazaki
- hula-hop (kilka na grupę lub dla każdego)

WPROWADZENIE W KRĘGU

(5-10 MINUT)

Zaproś grupę do poszukiwania definicji słowa „granica”. Przypatrzcie się mu z różnych perspektyw, np. granica państwa, granica osobista, granice możliwości, granica między — niebem a ziemią, morzem a lądem. Zwróćcie uwagę, że granica oddziela wyraźnie od siebie rzeczy, chroni przed czymś. Granice osobiste działają podobnie — mogą oddzielać nas od tego, co jest dla nas nieprzyjemne, niebezpieczne lub krzywdzące.

Zapytaj grupę:

Jak możemy rozpoznać, że ktoś przekracza naszą granicę?

Poproś, by odpowiedzi zapisali na karteczkach samoprzylepnych, przylepcie je w jednym miejscu. Na razie ich nie omawiajcie, wróćcie do nich na koniec zajęć.

LINIA GRANICZNA (10 MINUT)

Na podłodze przyklej pasek taśmy malarskiej — symbol granicy. Uczniowie w parach stoją naprzeciw siebie. Pomiędzy nimi jest taśma.

Zadanie ma kilka wariantów. Możesz wykorzystać wszystkie, możesz też wykonać z klasą jeden wariant. To nie tylko ćwiczenie ruchowe — kluczowa jest rozmowa po nim, w której uczniowie uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje.

Jedna osoba idzie w stronę drugiej, druga mówi „stop” (może też pokazać gest ręką lub okazać to w inny sposób), kiedy czuje dyskomfort.

Jedna osoba powoli przesuwa rękę w kierunku drugiej, druga mówi „stop”, kiedy czuje dyskomfort.

Jedna powtarza wielokrotnie słowo „jesteś...”, druga mówi „stop”, kiedy czuje dyskomfort.

Po każdej rundzie następuje zamiana ról.

W czasie omawiania ćwiczenia zwróć uwagę na kilka aspektów:

- Co czuję, kiedy mówię „stop”?
- Co czuję, kiedy ktoś mówi „stop”?
- Jak łatwo (lub trudno) jest zauważyć granice innych?
- Co dzieje się z moim ciałem, kiedy czuję dyskomfort?
- Co w ciele było dla mnie sygnałem, że przekraczam cudze granice?
- Czy linia faktycznie była nieprzekraczalna?

W trakcie rozmowy możesz podkreślić, że to osoba doświadczająca cudzego zachowania decyduje, czy coś jest dla niej przekroczeniem granicy. Osoba przekraczająca granice często otrzymuje sygnały, że coś jest nie w porządku — może czuć napięcie, dyskomfort lub widzieć reakcję drugiej osoby.

MOJA PRZESTRZEŃ **— NASZE GRANICE**

WARIANT 1: **MOJA PRZESTRZEŃ** **OSOBISTA** (10 MINUT)

Każdy uczestnik stoi wewnątrz swojego hula-hop, trzymając je na wysokości pasa, co symbolizuje przestrzeń osobistą każdego z uczniów. Zaproś tak przygotowaną grupę do powolnego chodzenia po sali. Zadaniem uczestników jest przyglądanie się, na ile potrafią zbliżyć się do innych, nie naruszając ich przestrzeni.

Po ćwiczeniu porozmawiaj z grupą o tym, co symbolizuje hula-hop:

Co to znaczy mieć swoją przestrzeń? Czy zawsze mamy do niej prawo? Co się dzieje, gdy ktoś ją przekracza — przypadkiem lub specjalnie? Czy czasami sami zapraszamy kogoś do swojej przestrzeni — jak to wygląda w przyjaźni czy bliskich relacjach? A jak w innych znajomościach? Co czujecie, gdy ktoś zbliża się za bardzo? Kiedy czujecie się dobrze, a kiedy niewygodnie?

**WARIANT 2:
GRANICA
WYKLUCZENIA
(10 MINUT)**

Jedna osoba stoi w hula-hop. Nie może z niego wyjść. Pozostali uczestnicy improwizują różne czynności, które proponujesz, np.: „jedziemy na wycieczkę”, „idziemy do kina”, „gramy w piłkę”, „robimy wspólne zdjęcie”.

Osoba w środku zostaje — nie może dołączyć, choć chce.

Po ćwiczeniu porozmawiajcie:

- Jak się czuła osoba, która nie mogła wyjść?
- Jak czuli się pozostali, wiedząc, że ktoś nie może uczestniczyć?
- Co mogłoby się stać, żeby osoba z hula-hop mogła dołączyć do grupy?
- Czy czasem w klasie zdarzają się takie sytuacje: ktoś „zostaje w środku”, a grupa idzie dalej?
- Czy wykluczanie innych z grupy jest przemocą?
- Czy przekroczenie czyichś granic może prowadzić do przemocy?

Podkreśl, że przemoc bazuje na intencjonalnym działaniu lub zaniechaniu działania, w której jedna strona ma przewagę (np. fizyczną, psychiczną, ekonomiczną) a druga pozostaje zraniona i bezradna.

**PODSUMOWANIE
W KRĘGU
(5–10 MINUT)**

Porozmawiajcie o tym, jak trudno nieraz stwierdzić, czy czyjeś zachowanie jest przemocowe czy nie. Jak to widzicie? Czy warto mimo wszystko zwrócić się o pomoc? Czy warto mówić „stop” naruszeniu naszych granic, nawet jeśli nie było to umyślne przekroczenie?

Wróćcie do karteczek samoprzylepnych, które zapisaliście na początku lekcji. Czy teraz łatwiej byłoby wam rozpoznać, kiedy wasze granice zostają przekroczone i powiedzieć „stop”?

NAWIĄZANIA:

O'Moore Mona, Minton James Stephen, *Przemoc w szkole. Program zapobiegania i zwalczania przemocy dla dyrektorów szkół, nauczycieli i rodziców*, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Otwock 2016.

TRIGGERY I NAPIĘCIA — NAMIERZANIE

CZAS TRWANIA:

45 minut

PRZYGOTOWANIE:

- karteczki ze zdaniami do ćwiczenia „Mikrofon” (do samodzielnego przygotowania)
- pisaki
- pudełko, do którego można wrzucać anonimowe zapiski
- karteczki post-it
- odtwarzacz muzyki i spokojny relaksujący utwór/ utwory do ćwiczenia „Nauka pływania”

**WPROWADZENIE
W KRĘGU
(5-10 MINUT):**

Usiądźcie w kręgu tak, byście wszyscy się widzieli. Przedstaw temat dzisiejszego spotkania i sposoby pracy (będziecie rozmawiać na forum, ćwiczyć w parach oraz w mniejszych grupach).

Ustal z klasą zasady spotkania (jeśli nie przeprowadziłeś/aś wcześniej zajęć pn. „Kontrakt...”), mogą to być np. „Nie oceniamy siebie nawzajem”, „Nie musimy mówić o sobie”, „Angażujemy się na tyle, na ile czujemy się gotowe/i”.

Rozpocznij rozmowę od pytania, czy ktoś wie, czym są triggery:

Trigger — bodziec, który może przypomnieć o trudnym wspomnieniu, przywołać trudne emocje.

WSKAZÓWKA:

Nie dopytuj o osobiste doświadczenia związane z triggerami. Kieruj raczej rozmowę na zrozumienie pojęcia i kojarzących się z nim mechanizmów: szanowanie granic swoich i innych, poczucie bezpieczeństwa, empatia, emocje itd.

Możesz wprowadzić pojęcie „trigger alertu”, czyli ostrzeżenia, że coś może wywołać u kogoś trudną reakcję emocjonalną, zachowanie itd. Podkreśl, że jeśli jesteśmy świadome/i swoich triggerów, możemy lepiej się przed nimi zabezpieczać oraz o nich komunikować innym.

MIKROFON (15–20 MINUT)

W środku kręgu leży „mikrofon” (np. marker) oraz kartki z krótkimi zdaniami o różnych sytuacjach szkolnych.

Do kręgu wchodzi jedna chętna osoba, bierze mikrofon do ręki i odczytuje zdanie z kartki (przygotuj je wcześniej). Reszta klasy proszona jest o ciszę.

Przykładowe zdania (możesz napisać własne — ze swoich doświadczeń w pracy):

- Ktoś skomentował twój wygląd w internecie.
- Ktoś wyśmiał twoją odpowiedź na lekcji.
- Ktoś stanął w twojej obronie.
- Ktoś ci się długo przygląda.
- Ktoś się do ciebie uśmiechnął.
- Ktoś zapytał: Jak się masz?
- Ktoś się zaśmiał, kiedy się potknąłeś/aś.
- Ktoś zignorował twoje pytanie.
- Ktoś strasznie głośno do ciebie mówi.

Po przeczytaniu zdania osoba wraca do kręgu.

Każdy, kto ma ochotę, może podejść do mikrofonu i powiedzieć komentarz do zdania, odpowiadając w nim na jedno z pytań (można podejść parokrotnie):

- Jakie to mogłoby dla kogoś być?
- Co można poczuć w takiej sytuacji?
- Jakie można mieć myśli w głowie?

Możesz te pytania dodatkowo zapisać w widocznym miejscu np. na tablicy. Możesz też rozpocząć, aby ośmielić grupę: np. „W takiej sytuacji można czuć albo myśleć, że...” lub „To mogłoby być trudne/ miłe/ ważne itd., bo...”.

Uruchamiamy mikrofon do czasu, kiedy skończą się wszystkie zdania z kartek i komentarze do nich. Mówią tylko te osoby, które odważą się sięgnąć po mikrofon.

Po przeczytaniu i skomentowaniu wszystkich zdań zastanówcie się wspólnie, co było dla was ważne w tym ćwiczeniu.

- Czy ta sama sytuacja dla jednej osoby może być trudna a dla drugiej — obojętna?
- Jak można rozpoznać to, jak ktoś się czuje w danej sytuacji? Czy łatwo jest rozpoznać, że coś kogoś „striggerowało”?
- Czy łatwo jest odważyć się i wypowiedzieć w danej sprawie — np. na temat uczuć w danej sytuacji?

W sytuacjach, w których pojawia się jakaś trudność, możemy mieć mnóstwo uporczywych myśli w głowie, które nie pozwalają nam się uspokoić. Czasem myślimy o sobie, że jesteśmy beznadziejni, słabi itd. Czy te myśli to fakty, czy tacy jesteśmy? Czy kiedy jesteśmy w dobrym nastroju, kiedy przydarzają nam się dobre rzeczy, myślimy o sobie tak samo?

NAUKA PŁYWANIA (10 MINUT)

Poproś uczniów, żeby stanęli w kręgu. Wyjaśnij, że kiedy jakaś sytuacja jest dla nas trudna i wzbudza silne emocje, nasze ciało również reaguje. Możesz zapytać o te reakcje uczniów:

Co czują w ciele, kiedy ktoś ich zdenerwuje, zawstydzi, przestraszy? Może zaciskają pięści, napinają ramiona, brzuch, wstrzymują oddech itd.? Powiedz, że teraz spróbujecie nauczyć się, jak to napięcie w ciele rozluźnić. Zamknijcie oczy. Możesz włączyć cichą spokojną muzykę.

Poprowadź uczniów powoli, spokojnym głosem:

1. Zaciśnij pięści tak mocno, jak potrafisz... zatrzymaj napięcie... weź spokojny oddech... wdech — wydech... wdech — wydech... i powoli rozluźnij dłonie.
2. Napnij ramiona — podnieś je do uszu... trzymaj napięte... weź spokojny oddech... wdech — wydech... wdech — wydech... i rozluźnij.
3. Zaciśnij mięśnie brzucha... wytrzymaj chwilę... i odpuść.
4. Zrób to samo z nogami, plecami, twarzą.
5. Napnij całe ciało tak mocno, jak potrafisz... zatrzymaj napięcie... weź spokojny oddech... wdech — wydech... wdech — wydech... i powoli się rozluźnij.
6. Weź jeszcze kilka powolnych oddechów... Przeciągnij się...
7. Poczuj, że twoje ciało jest rozluźnione, spokojne. Jakby otaczała cię ciepła łagodna woda, na której się unosisz. Możesz spokojnie płynąć przed siebie...
8. Otwórzcie oczy. Możecie usiąść.

Porozmawiajcie w kręgu o tym ćwiczeniu:

Czy poczułście się rozluźnieni czy nie?
Co zazwyczaj pomaga wam wrócić do równowagi po silnym przeżyciu? Czy macie jakieś swoje sposoby?

Możesz wyjaśnić, że podane ćwiczenie jest inspirowane techniką Jacobsona, zwaną progresywną relaksacją mięśni.

Porozmawiajcie o tym, jak napięcia w ciele mogą nas hamować: Arek, bohater spektaklu „POV: masz 12 lat i prze****ne” nie mógł nauczyć się pływać, być może we wzmożonym stresie nie mógł wpłynąć na to, jak reaguje jego ciało. Czy znacie podobne sytuacje?

**PODSUMOWANIE
W KRĘGU**

(5–10 MINUT)

Poproś uczniów, by zastanowili się i zapisali własne dokończenie zdania:

„Chciał(a)bym, żeby inni zapamiętali z tej lekcji, że...”

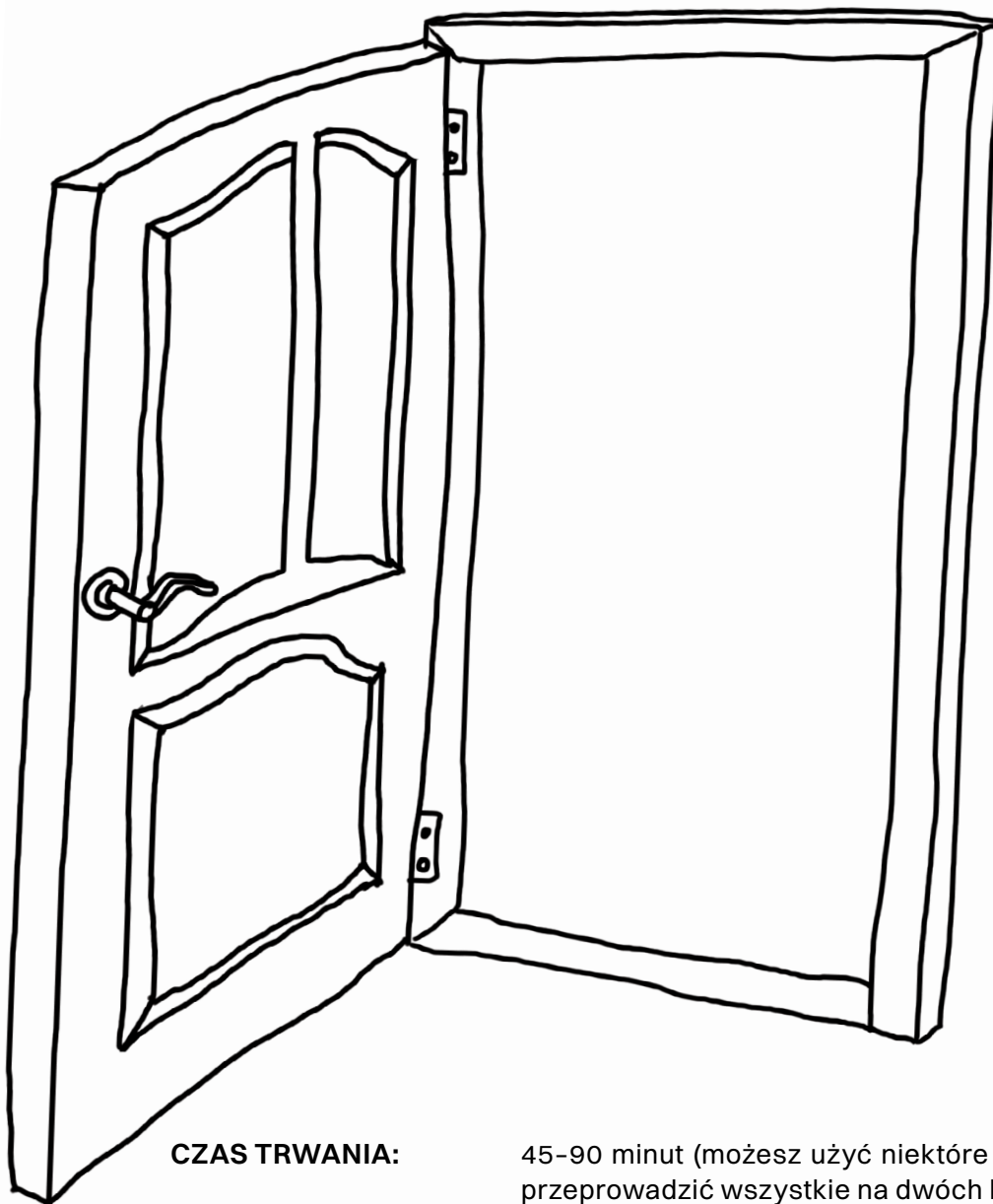
Osoby, które mają taką gotowość, mogą odczytać swoje kartki. Osoby, które chcą, mogą anonimowo wrzucić je do przygotowanego wcześniej pudełka — jako informację zwrotną dla siebie, wychowawcy klasy. Być może chcą podzielić się czymś ważnym, ale nie na forum klasy.

NAWIĄZANIA:

Kabat-Zinn Jon, *Praktyka uważności dla początkujących*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2023.

Jacenko Marek, *Antystres: jak zmienić stres w relaksującą energię i odprężyć dokładnie całe ciało*, Wydawnictwo Lavenmint, Warszawa 2008.

REAGOWANIE NA PRZEKROCZENIE GRANIC I PROSZENIE O POMOC



CZAS TRWANIA:

45-90 minut (możesz użyć niektóre z ćwiczeń lub przeprowadzić wszystkie na dwóch lekcjach)

PRZYGOTOWANIE:

- kartki z zapisanymi wcześniej zdaniem do ćwiczenia „POV: reakcja” i pytaniami pomocniczymi (do samodzielnego przygotowania)
- duży arkusz papieru
- pisaki
- ulotki z numerami pomocowymi (do samodzielnego przygotowania)

**OTWÓRZ/ ZAMKNIJ
DRZWI**
(20–25 MINUT)

Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba jest „drzwiami”, druga — „gościem”.

1. „Drzwi” stoją na wprost „gościa”.
2. „Gość” zbliża się powoli, a „drzwi” decydują, czy się otwierają, odrobinę uchylają, pozostają zamknięte.
3. „Drzwi” mogą to wyrażać ruchowo (ciałem, gestem, mimiką), bez słów.
4. Po krótkiej próbie następuje zamiana ról.

Po zamianie ról możesz wprowadzić dodatkowe sytuacje:

- „Drzwi” otwierają się, ale niechętnie...
- „Drzwi” są zmęczone.
- „Gość” jest bardzo miły.
- „Gość” jest bardzo nachalny.

Po ćwiczeniu usiądźcie w kręgu i porozmawiajcie:

Jak się czułeś/aś, będąc „drzwiami”?
Czy trudno było zamknąć się przed kimś?
Otworzyć się przed kimś? Od czego to zależało?

Jak się czułeś/aś, będąc „gościem”?
Co czułaś/eś, kiedy „drzwi” nie chciały otworzyć się, zamykały się przed tobą?
Czy otwarcie się zawsze oznacza, że kogoś lubimy?
A czy zamknięcie się zawsze znaczy, że kogoś lubimy?

W rozmowie podkreśl, że czasem zamykamy „drzwi” nie dlatego, że ktoś jest zły, tylko dlatego, że potrzebujemy odpoczynku, bezpieczeństwa lub prywatności. Granice nie służą do odpychania ludzi, tylko do dbania o siebie i o zdrowe relacje.

Wnioski z rozmowy (np. „Każdy ma prawo do swoich granic — fizycznych i emocjonalnych”) możecie zapisać na dużej kartce papieru i powiesić w widocznym miejscu w klasie.

POV: REAKCJA
(20–30 MINUT)

Podziel klasę na 3–4 mniejsze grupy. Każda grupa losuje krótkie przedstawienie jednej z bardzo typowych sytuacji szkolnych oraz pytania pomocnicze (zapisz je wcześniej na kartkach).

Zadaniem każdej grupy jest zastanowienie się, jak zareagowałiby w danej sytuacji, będąc:

- osobą, której granice przekroczone,
- świadkiem sytuacji/ osobą, która dowiedziała się o sytuacji.

Reakcje można opowiedzieć na forum albo odegrać całe scenki (sytuacja + reakcja) w zależności od gotowości uczniów.

Przykładowe sytuacje (możesz zapisać sytuacje z własnego doświadczenia lub zaproponować, że uczniowie mogą podać własne):

- Kolega w klasie zaczyna przezywać cię przy innych. Część z osób się śmieje.
- Ktoś ze znajomych z klasy wrzuca do internetu mema, który cię ośmiesza. Kilka osób lajkuje mem i go komentuje.
- Koledzy z klasy nabijają się z ciebie i nagrywają twoją reakcję telefonem, strasząc, że udostępnią ją w sieci. Kilka osób widzi tę sytuację.
- Koleżanki z klasy szantażują cię, że jeśli nie kupisz im drogiego tabletu, opowiedzą wszystkim, jaką ofermą jesteś i że nie warto się z tobą zadawać. Zwierzasz się z tej sytuacji przyjacielowi.

Na tablicy lub w innym widocznym miejscu możesz zapisać pytania pomocnicze — dla grup. Mogą być dla nich jak kompas podczas pracy nad reakcjami.

Osoba, której granice zostały przekroczone:

Co możesz zrobić, żeby przerwać tę sytuację?
Co możesz zrobić, żeby zadbać o siebie w tej sytuacji?

Osoba, która jest świadkiem sytuacji lub która się o niej dowiedziała:

Co możesz zrobić tu i teraz, żeby wesprzeć osobę, której granice przekroczone? Jak możesz zadbać o siebie w tej sytuacji?

Po prezentacjach usiądźcie w kręgu i porozmawiajcie o tym, co było dla was ważne w tym ćwiczeniu.

Czy to było trudne zadanie? Co was w nim poruszyło?
Kiedy i kogo warto prosić o pomoc? Czy łatwo jest to robić?
Jak powinniśmy reagować w sytuacji, kiedy granice są przekraczane, będąc jej świadkiem lub osobą, której granice są przekraczane? Czy warto reagować?

Dlaczego ktoś może przekraczać nasze granice?
Czy robi to zawsze intencjonalnie?

Jak Arek z „POV: masz 12 lat i prze****ne” mógł zareagować na sytuacje, które go spotkały? Czy łatwo jest powiedzieć „stop”, kiedy sytuacja jest niesymetryczna — np. dwoje atakuje jednego?

Wnioski z waszej rozmowy możecie dopisać na kartce używanej w poprzednim ćwiczeniu.

MAPA WSPARCIA (15–20 MINUT)

Na dużej kartce stosowanej w poprzednich ćwiczeniach, znajdź miejsce i zapisz dużymi literami: Ja — Moje granice — Moje wsparcie.

Poproś uczniów, by samodzielnie i w ciszy na karteczkach post-it zapisali osoby i miejsca, do których mogą się zwrócić, kiedy potrzebują wsparcia.

Następnie przyklejcie na kartce te, które chcecie ujawnić (nie wszystkie karteczki musicie przyklejać, może się zdarzyć, że nie chcecie się podzielić tym, kto jest dla was wsparciem, i jest to zupełnie w porządku — poinformuj o tym uczniów).

Porozmawiajcie o tym, jakie osoby i miejsca pojawiły się jako wsparcie. Dlaczego? Czy łatwo do tych osób/ miejsc trafić? Czy łatwo jest prosić o pomoc te konkretne osoby/ w tych konkretnych miejscach?

Na koniec rozdaj uczniom ulotki/ kartki z informacjami, gdzie jeszcze mogą szukać wsparcia. Możesz je wcześniej przygotować, przykładowe dane kontaktowe poniżej:

- 116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
- 800 12 12 12 Dziecięcy telefon zaufania
Rzecznika Praw Dziecka,
- 800 080 222 Całodobowa infolinia Fundacji
ITAKA,
- 801 615 005 dyżurnet.pl (pod tym numerem
można zgłaszać informacje o wszystkich
nielegalnych i niepokojących treściach
znalezionych w Internecie),
- 112 Policyjny numer alarmowy.

Możecie porozmawiać o tym, co to za miejsca i jakiej pomocy można się tam spodziewać.

SŁOWO MOCY (10–15 MINUT)

Siedząc w kręgu, poproś każdego ucznia, by powiedział jedno słowo lub krótkie zdanie, które zabiera ze sobą po tej lekcji. Zapiszcie je na kartce, na której notowaliście dotychczasowe treści. Żeby ośmielić uczniów, możesz zacząć.

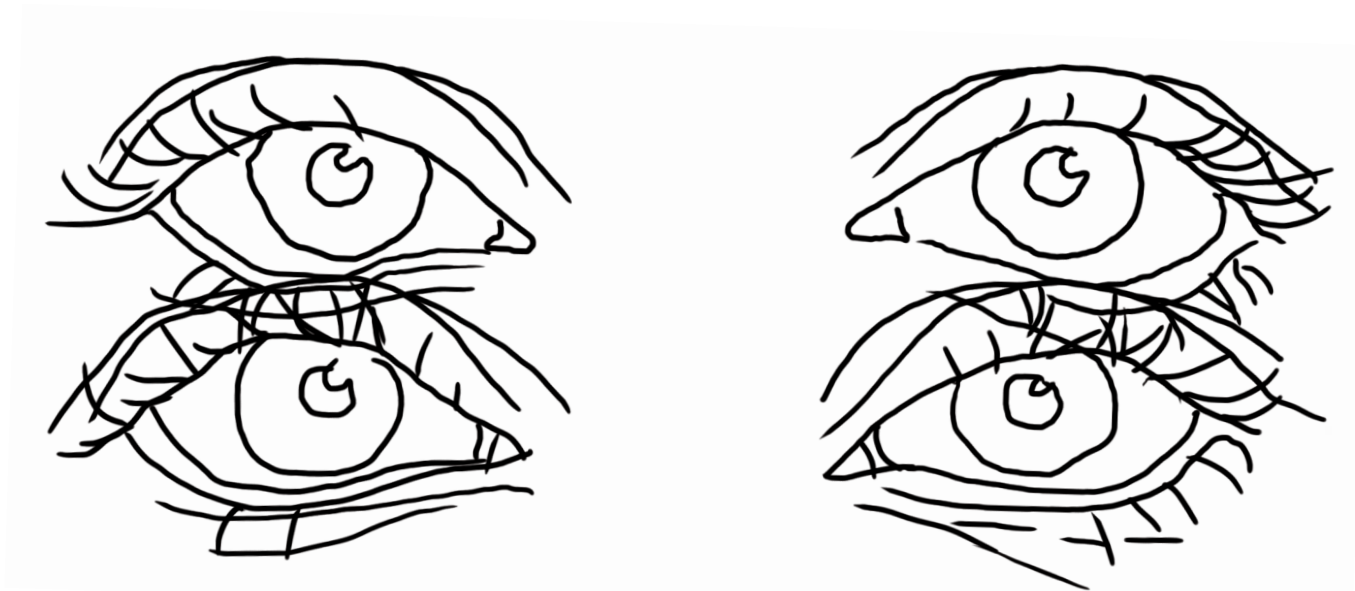
Kartkę powieście w widocznym miejscu w sali jako „Manifest dbania o wasze granice”. Możecie go jeszcze raz wspólnie odczytać. Czy jest coś, co chcielibyście podkreślić w waszym manifestie? Jeśli tak, zróbcie to.

NAWIĄZANIA:

Hanson Rick, Hanson Forrest, *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2025.

SPOTKANIE Z RODZICAMI/ OPIEKUNAMI DZIECI

ZOBACZYĆ, USŁYSZEĆ, ZAREAGOWAĆ

**CZAS TRWANIA:**

90 minut (możesz też wykorzystać tylko niektóre ćwiczenia w czasie zebrania z rodzicami)

PRZYGOTOWANIE:

- przestrzeń z krzesłami ustawionymi w kole
- flamastry
- kartki samoprzylepne
- kartki do flipcharta
- taśma papierowa
- etykiety do ćwiczenia „Zdejmowanie etykiet” (do samodzielnego przygotowania)

**WSTĘP OSOBY
PROWADZĄCEJ
SPOTKANIE:**

Nie zawsze wiemy, jak zareagować, gdy nasze dziecko staje się częścią sytuacji, w której pojawia się przemoc. Najczęściej martwimy się o to, by nie stało się ofiarą, może rzadziej myślimy o tym, co zrobić, gdy jest świadkiem, kibicem albo agresorem. Każdy z nas jednak chciałby ochronić swoje dziecko przed krzywdzeniem. Zanim zaczniemy szukać rozwiązań, niezależnie od roli w jakiej się znalazło dziecko, warto zatrzymać się na chwilę i zapytać samych siebie: co czuję, kiedy słyszę, że moje dziecko doświadcza przemocy?

**CO TO ZNACZY
„ZOBACZYĆ SVOJE
DZIECKO”?**
(10 MINUT)

Zaproś rodziców/ opiekunów, by usiedli w kole. Poproś, by po kolei każde z nich odpowiedziało krótko na dwa pytania:

- Co sprawia, że naprawdę widzę moje dziecko?
- Kiedy mam wrażenie, że nie wiem, co ono przeżywa?

Zakontraktuj z uczestni(cz)kami, że nie ocenicie swoich odpowiedzi i nie komentujecie ich. Ta runda służy temu, by każdy mógł powiedzieć coś od siebie. Oraz — by uruchomić w sobie refleksję.

**CO WE MNIE
WIDZISZ?**
(15 MINUT)

Przygotuj trzy flipcharty z początkami zdań i umieść w różnych częściach sali:

- Moje dziecko widzi najczęściej, że ja...
- Moje dziecko słyszy ode mnie często...
- Moje dziecko wie, że gdy się denerwuję, to...

Poproś, by rodzice na samoprzylepnych karteczkach dopisali zakończenia tych zdań i dokleili w odpowiednich miejscach. Następnie poproś, by podeszli do flipchartów i przeczytali odpowiedzi, które zostały zamieszczone.

Zaproś rodziców/ opiekunów do rozmowy w parach, w dwóch turach. Czas na rozmowę maksymalnie 5 minut. Nowe pytanie zaczynamy w nowej parze. Zaproponuj, żeby w pary dobierały się osoby, które najmniej się znają.

- Jak mogę być odbierana/y przez dziecko?
- Jakie rzeczy dziecko może zrozumieć inaczej, niż ja to przekazuję?

Ćwiczenie pokazuje różnicę między intencją, a odbiorem zachowania, sposobu bycia itd. w relacji rodzic — dziecko.

WZORZEC RODZICA
(15 MINUT)

Zaproponuj rodzicom rozmowę w trzech kręgach. Każdej grupie jako temat do rozmowy daj jedno ze zdań nawiązujących do koncepcji: teorii przywiązania (J. Bowlby’ego, M. Ainswortha), teorii uczenia się przez obserwację (A. Bandury) oraz idei „wystarczająco dobrego rodzica” (D. Winnicotta):

- Dziecko nie rodzi się z umiejętnością radzenia sobie z emocjami — uczy się ich poprzez doświadczenie relacji z dorosłym, który reaguje na jego emocje w sposób przewidywalny i akceptujący.
- Dzieci uczą się nie tyle poprzez to, co im mówimy, ale przez to, jak widzą nas i nasze reakcje.
- Rodzic nie musi być idealny — wystarczy, że potrafi wrócić po błędzie i powiedzieć: „przepraszam, przesadziłem”.

Poproś, by na koniec osoby z każdego kręgu przeczytały zdanie, które miało inspirować ich do rozmowy, i podzieliły się refleksjami, które wypracowały w trakcie rozmowy.

Celem tego ćwiczenia jest przede wszystkim pokazanie, że nie ma wzorcowego rodzica, rodzic ma prawo popełniać błędy i przepraszać. Dziecko uczy się regulacji emocji, obserwując dorosłego.

SPACER NA LINIE (10–20 MINUT)

Wzdłuż sali przyklej pas taśmy papierowej, na jednym końcu napisz „wynosi z domu”, na drugim „uczy się poza domem”. Poproś by rodzice ustawiali się na taśmie zgodnie z ich odpowiedzią na dane zagadnienie. Podaj kilka przykładów: pali papierosy; przeklina; wyzywa innych; wyśmiewa się z innych; przygląda się przemocy z boku i nie reaguje; złośliwie komentuje; zamyka się w sobie, kiedy coś się dzieje; krzyczy, kiedy się złości; obraża się; okazuje pomoc/ wsparcie innym itp.

Po „spacerze na linie” omów refleksje w kręgu:

- Na co z tych rzeczy mamy wpływ?
- Na co nie mamy wpływu i możemy jedynie reagować, kiedy coś się już wydarzy/ wydarza?

Ćwiczenie ma na celu pokazanie, że dziecko obserwuje nie tylko rodziców/ opiekunów. Świat, którego doświadcza, daje mu wiele przykładów zachowań — także środowisko rówieśnicze. Dom jest miejscem, do którego dziecko wraca i w którym powinno móc dzielić się swoimi doświadczeniami z zaufanym dorosłym.

TRZY ROLE (15 MINUT)

Przygotuj trzy stacje w sali — możesz przykleić gdzieś takie nazwy stacji:

- Dziecko, które jest wyśmiewane/ atakowane
- Dziecko, które naśmiewa się z kogoś/ dokucza/ wyklucza
- Dziecko, które stoi z boku i nie reaguje

Poproś, by rodzice/ opiekunowie stanęli przy wybranej przez siebie stacji i w grupie, która się utworzyła, spróbowali poszukać odpowiedzi:

- Co to dziecko może czuć?
- Jak bym zareagował/a, gdyby to było moje dziecko?
- Co chciał(a)bym mu powiedzieć, żeby pomóc?

Niech rodzice przejdą w ten sposób przez wszystkie stacje.

Poprowadź z rodzicami/ opiekunami rozmowę w kręgu wokół refleksji, które się pojawiły. Podkreśl, że dziecko w każdej z tych sytuacji może potrzebować pomocy. Kluczowa jest empatia — zrozumienie, że każde zachowanie to komunikat o emocjach, z którymi dziecko sobie nie radzi.

ZDEJMOWANIE ETYKIET (15 MINUT)

To zadanie jest dosyć odważne. Zadbaj o atmosferę zaufania i poczucie humoru — celem nie jest etykietowanie kogokolwiek, ale zobaczenie, co się kryje pod powierzchnią rozmaitych ocen.

Każdemu z rodziców naklej jedną z etykietek: „trudny”, „zamknięty w sobie”, „prowokator”, „ofiara”, „agresywny”, „nieśmiały” itp. (przygotuj je wcześniej).

Poproś, by każdy z rodziców dopisał pod spodem, co dziecko określone tą etykietą, może czuć lub czego może potrzebować. Przyklejcie karteczki na tablicy. Niech każda/y przyklejając kartkę przeczyta, co napisał/a, np.: „agresywny — chcę, by zwrócono na mnie uwagę”.

**PODSUMOWANIE
W KRĘGU**
(10 MINUT)

Zaproś rodziców do rundki, podczas której podzielą się krótką refleksją: z czym wychodzą z tych zajęć?

Jeśli uczestnicy chcą, część refleksji mogą zapisać na kartkach i zostawić je anonimowo — to często pozwala wybrzmieć myślom, które trudno powiedzieć na głos.

NAWIĄZANIA:

Bandura Albert, *Teoria społecznej uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015.

Mikulincer Mario, Shaver R. Phillip, *Stosowana teoria przywiązania. Wspieranie rozwoju osobowego przez zdrowe relacje*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2025.

Winnicott W. Donald, *Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne*, Wydawnictwo Imago, Gdańsk 2011.

BARDZO KRÓTKIE PRAKTYKI SAMOREGULACJI UKŁADU NERWOWEGO

TROSKA O SIEBIE



Przedstawiamy propozycje kilku prostych i krótkich praktyk, opartych o teorie redukcji stresu i napięć oraz teorie samo- i koregulacji układu nerwowego. Możesz je potraktować jako punkt wyjścia do ćwiczenia się w trosce o siebie samą/ samego. Środowisko pracy nauczyciela jest mocno obciążające układ nerwowy — nie tylko ze względu na sytuacje, z jakimi się mierzysz, ale także z powodu nadmiaru bodźców wokoło. Warto znać krótkie, proste i dyskretne techniki pozytywnie oddziałujące na układ nerwowy.

By wykonać zaproponowane ćwiczenia, nie potrzebujesz żadnych narzędzi — twoim podstawowym zasobem jest ciało. Każda praktyka to 10 sekund skupienia na sobie.

ODDYCHAJ

Oddychaj: wdech — pauza — wydech (ćwiczenie znane także jako oddech przeponowy z zatrzymaniem czy oddech kontrolowany)

1. Weź spokojny wdech przez nos licząc od 1 do 4.
2. Zatrzymaj oddech na 2 sekundy.
3. Powoli i spokojnie wypuść powietrze ustami licząc do 6–8.
4. Możesz powtórzyć ćwiczenie.

JAK TO DZIAŁA:

Wydłużony wydech aktywuje brzuszną część nerwu błędnego, pomagając wyjść z napięcia, m.in. poprzez obniżenie tętna i ciśnienia krwi. Pauza między wdechem a wydechem pozwala na spokojniejszy i dłuższy wydech.

MRUCZ

1. Weź wdech nosem przez 4 sekundy.
2. Na wydechu cicho mrucz (możesz z zamkniętymi ustami): „mmmm...” przez kolejne 3–4 sekundy.
3. Poczuj delikatne wibracje w klatce piersiowej i twarzy.
4. Powtórz 5–10 razy.
5. Możesz dodać lekkie kołysanie ciała.

JAK TO DZIAŁA:

Wibracja działa jak masaż nerwu błędnego — rozluźnia przeponę, szyję, twarz. Pomaga odprężyć się, uspokoić.

POCZUJ ZIEMIĘ POD STOPAMI

1. Stań prosto, zwróć uwagę na stopy.
2. Wykonaj mikroruch: przenieś ciężar na pięty, potem na palce, kilka razy.
3. Wykonując ruch, staraj się spokojnie oddychać.
4. Zakończ, dociskając lekko stopy do ziemi przy wydechu.

JAK TO DZIAŁA:

Stabilizowanie ciała daje poczucie bezpieczeństwa, przywracając uwagę do tego, co realne — do ziemi. Kołysanie się stymuluje dodatkowo układ przed-sionkowo-propryoceptywny, umożliwiając skupienie na ciele. Wszystko to może pomóc zatrzymać natrętne stresujące myśli.

DOTKNIJ DŁONI

1. Potrzymaj dłonie o siebie, aż poczujesz ciepło.
2. Przyłóż je do serca, brzucha, czoła lub karku (możesz każdą z dłoni położyć w innym miejscu).
3. Zrób kilka spokojnych oddechów, skupiając się na ciepłe w ciele — płynącym z dłoni lub w kierunku dłoni.

JAK TO DZIAŁA:

Ciepło i dotyk to sygnały bezpieczeństwa — ćwiczenie przywraca do odczuwania bodźców zmysłowych i uspokaja.

ZASŁUCHAJ SIĘ

1. Zatrzymaj się i przez 10 sekund skup się na dźwiękach wokół — bez oceniania, po prostu słuchaj.
2. Możesz zamknąć oczy, jeśli masz taką możliwość.

JAK TO DZIAŁA:

Ta praktyka przełącza uwagę z myśli (które mogą być trudne) na otoczenie dźwiękowe, którego nie oceniasz, co działa uspokajająco na układ nerwowy — możesz przejść ze stanu mobilizacji do próby regeneracji.

NAWIĄZANIA:

Dana Deb, *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021.

Porges W. Stephen, *Teoria poliwagalna. Przewodnik*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

AUTORKI

MARTA GOSECKA

polonistka, kulturoznawczymi, instruktorka teatralna, aktywistka miejska, pedagożka teatru w Teatrze Współczesnym w Szczecinie

WERONIKA IDZIKOWSKA

interwentka kryzysowa, trenerka umiejętności społecznych I i II stopnia, tutorka, pedagożka teatru związana z Instytutem Teatralnym im. Z. Raszewskiego w Warszawie



TEATR WSPÓŁCZESNY
W SZCZECINIE

POV: MASZ 12 LAT I PRZE****NE

tekst, dramaturgia: Mariusz Gołosz
reżyseria: Agata Biziuk
kostiumy i scenografia: Łukasz Mleczak
muzyka: Andrzej Mikosz „Webber”
ruch sceniczny: Bartosz Dopytalski
asystent reżyserki: Wojciech Sandach

obsada:

Kacper Kujawa
Wojciech Sandach
Ewa Sobczak
głos narratora: Michał Lewandowski

Tekst: Marta Gosecka, Weronika Idzikowska
Redakcja: Anna Rogozińska-Nowak,
Karolina Żabczak
Opracowanie graficzne: Pełnia XYZ

Teatr Współczesny w Szczecinie
Wały Chrobrego 3
70-500 Szczecin

wspolczesny.szczecin.pl

Partner premiery:

za'ks
sprzyjamy wyobraźni

Spektakl przygotowany w formule Teatr w klasie.
Jeśli chcesz zaprosić spektakl POV: MASZ 12
LAT I PRZE****NE do swojej szkoły, skontaktuj się
z Biurem Obsługi Widzów Teatru Współczesnego.

tel. 91 489 23 23
bow@wspolczesny.szczecin.pl