

Digitalized Emotional Questions

Przewodnik po dobrych praktykach: dialog, mediacje, rozwiązywanie konfliktów

Przygotowane przez

Konsorcjum DEQ

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Funded by the European Union

Niniejszy przewodnik został opracowany ze wsparciem Komisji Europejskiej w ramach partnerstwa współpracy programu ERASMUS+.

Partnerzy Projektu

Dofinansowane przez Unię Europejską

Zastrzeżenie

Wsparcie Komisji Europejskiej dla stworzenia niniejszej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, ponieważ odzwierciedla ona jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

O projekcie

DEQ to projekt edukacyjny realizowany w ramach programu Erasmus+ YOU, którego celem jest wspieranie dobrostanu emocjonalnego młodych ludzi poprzez rozwijanie ich umiejętności komunikacyjnych w szerokim zakresie. Projekt zapewnia bezpośrednie wsparcie dla młodzieży, promuje rozwiązywanie konfliktów oraz wzmacnia samodzielność i wzajemną pomoc. Kluczowym celem DEQ jest zwalczanie mowy nienawiści, zapobieganie konfliktom oraz ograniczanie cyberprzemocy, przy jednoczesnym wspieraniu efektywnej komunikacji, dialogu i umiejętności mediacyjnych. Aktywnie promujemy mediację i wierzymy, że każdy może stać się mediatorem w swoim środowisku, po zdobyciu różnorodnych, nowych kompetencji. Zarówno teoria (wiedza), jak i praktyka (ćwiczenia) są udostępniane bezpłatnie i dostępne dla wszystkich.

Dzięki innowacyjnym metodom dialogu, DEQ angażuje młodych ludzi, w tym tych ze specjalnymi potrzebami, w wartościowe dyskusje. Projekt wspiera młodzież w aktywnym obywatelstwie w okresie po pandemii, w czasach kryzysu i wojny. Pracownicy młodzieżowi rozwijają również działania cyfrowe, aby zapewnić edukację inkluzywną, kierując się wnioskami z badań ankietowych dotyczących potrzeb młodzieży. W ramach tych działań zespół DEQ tworzy portal edukacyjny MOOC oparty na podejściu dialogowym.
Uczestnicy nabywają nowe umiejętności, które rozwijają ich krytyczne myślenie, odporność emocjonalną oraz zdolność do mediacji w codziennym życiu.

Projekt jest wspierany przez Wydział Zarządzania Międzynarodowego Uniwersytetu Komeńskiego w Bratysławie, co umacnia jego fundamenty akademickie.
Projekt DEQ jest wynikiem współpracy czołowych organizacji zaangażowanych w promowanie dialogu i edukacji: FutuReg (Słowacja), Mentál-Mankó (Węgry), Fundacja Wspierania Dialogu „Rozmawiajmy“ (Polska) oraz Artevio (Czechy).

Nasz projekt akcentuje istotę mediacji, ukazując, że posiadając odpowiednie umiejętności, każdy człowiek może przyczynić się do tworzenia pokoju w swoim otoczeniu.

NOTATKA:

Autorzy e-booka opierali się przede wszystkim na swojej wiedzy i doświadczeniu, a tam, gdzie to możliwe, odwoływali się do źródeł oraz wykorzystywali narzędzie ChatGPT w celu ujednolicenia treści.

ZASTRZEŻENIE:

Projekt DEQ jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Publikacja ta odzwierciedla wyłącznie opinie autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

O autorach.



Lívia Bott Domonkos

Livia jest adiunktem na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Komeńskiego w Bratysławie. Przed rozpoczęciem kariery akademickiej pracowała w międzynarodowych organizacjach z branży ochrony zdrowia oraz ochrony środowiska. Doświadczenie zdobywała w korporacjach IT, jednak głównie koncentrowała się na działaniach w sektorze non-profit, gdzie nadal współpracuje z instytucjami edukacyjnymi oraz publicznymi. Podróżowała i studiowała za granicą, uczestnicząc w międzynarodowych projektach, które wzbogaciły jej wiedzę i podniosły istotne kwestie na poziomie lokalnym. Specjalizuje się w zarządzaniu międzynarodowym, metodologii badań, socjologii oraz zarządzaniu projektami i grantami.

linkedin.com/in/liviadomonkos

O autorach.



Iwona Kozieja-Grabowska

Facylitatorka i praktyczka dialogu, propagatorka pokoju, mediatorka oraz edukatorka. Mieszka w Warszawie, gdzie pracuje w Fundacji Wspierania Dialogu „Rozmawiajmy", pełniąc również rolę wiceprezeski. Jej ścieżka zawodowa obejmuje wieloletnie doświadczenie w międzynarodowych korporacjach (w obszarze marketingu i komunikacji), a także bogate doświadczenie w facylitacji dialogu, prowadzeniu badań oraz tworzeniu materiałów edukacyjnych. Pasjonuje się wzmacnianiem dialogu i zdrowej komunikacji oraz konstruktywnym angażowaniem się w rozwiązywanie konfliktów w społecznościach. Działa zarówno na poziomie lokalnym, jak i międzynarodowym.

www.rozmawiajmy.org

O autorach.



Weronika Skubalova

Veronika jest edukatorką, specjalizującą się w umiejętnościach komunikacyjnych oraz edukacji cyfrowej. Projektuje interaktywne, oparte na grach doświadczenia edukacyjne, które wspierają młodych ludzi w rozwijaniu praktycznych umiejętności interpersonalnych. Jej podejście jest praktyczne i weryfikowane przez uczniów: przekształca złożone tematy w przystępne narzędzia, które uczniowie mogą wykorzystywać w szkole, w internecie oraz w codziennym życiu. Mieszka w Brnie i ukończyła pedagogikę zawodową oraz doradztwo edukacyjne na Uniwersytecie Mendla.

linkedin.com/in/veronikaskubalova

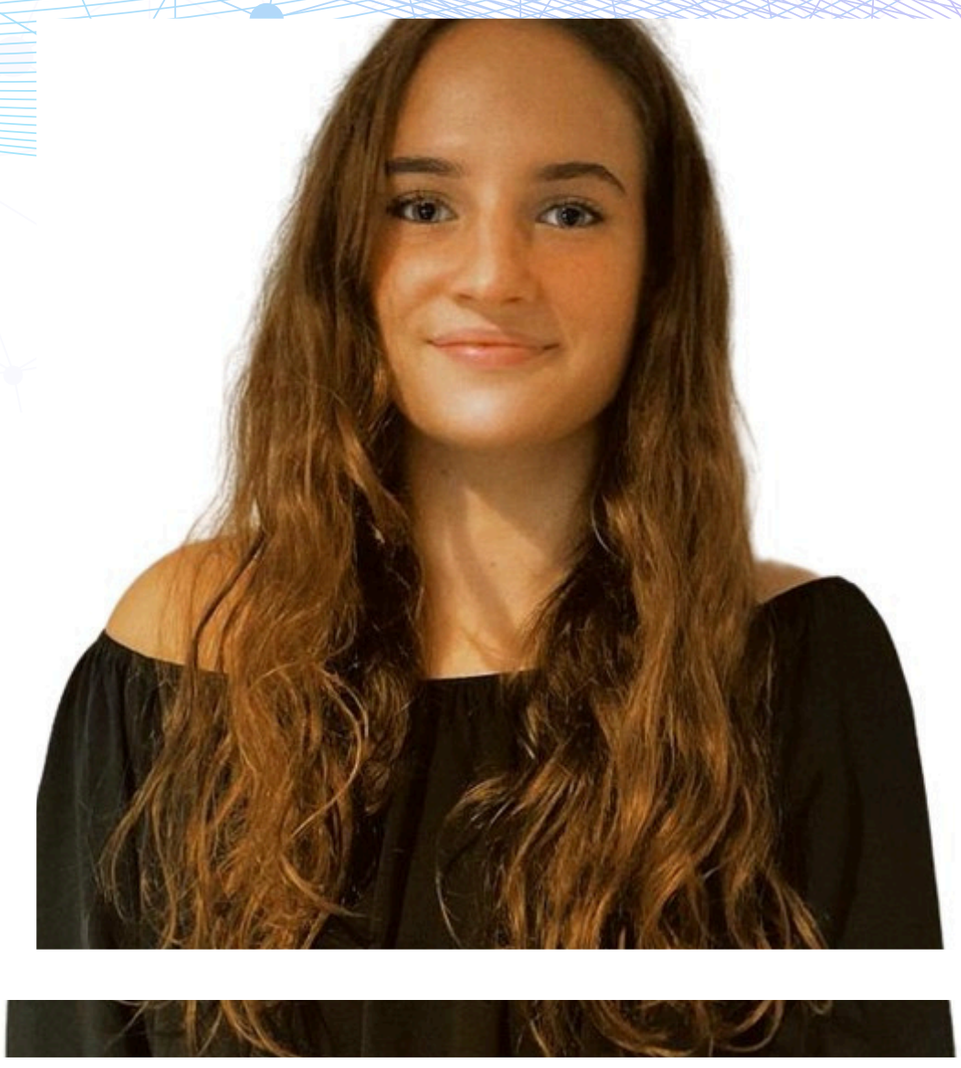
O autorach.



Beata Kovacsne Teslery

Beáta Kovácsné Tesléry jest psychologiem, muzykoterapeutką oraz arteterapeutką, specjalistką w zakresie relacji rodzic-dziecko oraz nauczycielką uważności. Jej praca koncentruje się na wspieraniu zdrowia psychicznego młodych ludzi poprzez regulację emocji, mediację, komunikację oraz dialog inkluzywny w środowisku edukacyjnym i pracy z młodzieżą. Dysponuje bogatym doświadczeniem w projektach Erasmus+, programach detoksykacji cyfrowej oraz szkoleniu młodzieży i specjalistów w zakresie komunikacji uwzględniającej konflikty i różnice kulturowe.

O autorach.



Viktória Valachová

Viktória uzyskała tytuł magistra międzynarodowych stosunków gospodarczych i politycznych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Bratysławie. Obecnie pełni rolę analityka finansowego oraz aktywnie angażuje się w działalność organizacji non-profit Futureg, gdzie kieruje projektem DEQ jako menedżer projektu. W ramach swoich obowiązków odpowiadała nie tylko za koordynację i zarządzanie projektem, ale również za projekt graficzny oraz opracowanie wizualne tego e-booka.

https://www.linkedin.com/in/viktoria-valachova/

Spis treści

Wstęp 1

Wprowadzenie do mediacji. 3

Podstawy komunikacji interpersonalnej 19

Dialog 41

Rozwiązywanie konfliktów 57

Emocje 72

Stereotypy 107

Różnice kulturowe. 128

Myślenie krytycznee 149

Myślenie refleksyjne 164

Odporność w erze cyfrowej 196

Mediacja 211

Wstęp

Wiele badań i obserwacji wskazuje na narastający kryzys zdrowia psychicznego oraz poszukiwanie sensu wśród młodych ludzi. Uzależnienie od telefonów komórkowych i mediów społecznościowych stało się poważnym problemem społecznym, wpływającym na relacje, produktywność oraz ogólne samopoczucie. Nieustanna ekspozycja na wyselekcjonowane treści online może prowadzić do lęku, depresji oraz poczucia niższości.

Jednocześnie każdy człowiek posiada potencjał, aby stać się mediatorem. Dzięki wiedzy, umiejętnościom i doświadczeniu, jednostki mogą nauczyć się rozwiązywać konflikty, budować porozumienie oraz tworzyć mosty między ludźmi. Ta zdolność nie jest zarezerwowana wyłącznie dla profesjonalistów – to ludzka umiejętność, która, gdy zostanie rozwinięta, wzbogaca życie, wzmacnia dobrostan i przyczynia się do kształtowania kultury dialogu.

W niniejszym e-booku zachęcamy edukatorów pracujących z młodzieżą do podjęcia podróży przez kluczowe aspekty efektywnej komunikacji. Od dialogu i rozwiązywania konfliktów, przez emocje, stereotypy i różnice kulturowe, aż po odporność psychiczną i mediację – każdy rozdział dostarcza wnikliwej analizy tych istotnych tematów. Naszym celem jest umożliwienie edukatorom wsparcia młodych ludzi nie tylko w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, ale także w odkrywaniu ich roli jako mediatorów w codziennym życiu. W ten sposób mogą oni przyczynić się do budowania zdrowszych relacji, silniejszych społeczności oraz bardziej inkluzywnego społeczeństwa.

Zaproponowaliśmy tematy oraz działania, które, naszym zdaniem, są istotne i wzajemnie się uzupełniają. Mamy nadzieję, że będą one wsparciem w Państwa pracy lub zainspirują do własnych pomysłów. Zachęcamy do wspólnej wędrówki tą ścieżką.

Młodzież np. w środowisku licealnym stanowi naturalne otoczenie, w którym zderzają się różnorodne opinie, potrzeby, postawy i doświadczenia – uczniowie, nauczyciele, rodzice oraz rówieśnicy. Konflikty są nieuniknione: występują między uczniami, między nauczycielami a uczniami, a także między rodzicami a szkołą czy personelem. W przypadku braku odpowiednich narzędzi do rozwiązywania tych konfliktów istnieje ryzyko, że napięcia przejawiają się w formie agresji, znęcania się, zaburzonych relacji, zakłóconych warunków nauki, pogorszonej atmosfery oraz ogólnego poczucia niepewności w szkole. (Mediacja i mediacja szkolna, 2024) Mediacja – zarówno w formie mediacji zawodowej („mediator szkolny"), jak i rówieśniczej („mediator rówieśniczy") – stwarza możliwość konstruktywnego rozwiązywania sporów, kładąc nacisk na zrozumienie, dialog i porozumienie. Mediacja promuje komunikację, szacunek, odpowiedzialność oraz empatię – umiejętności kluczowe dla zdrowego środowiska społecznego, rozwoju osobistego oraz długoterminowego zapobiegania problemom. (Instytut Badawczy Psychologii Dziecięcej na Słowacji, 202) Mediacja nie tylko rozwiązuje konflikty, ale również pełni funkcję prewencyjną: gdy staje się częścią kultury szkoły, pomaga zapobiegać eskalacji drobnych sporów, redukuje agresję oraz buduje zaufanie wśród wszystkich członków społeczności szkolnej.

Wprowadzenie do mediacji

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

W obecnej erze cyfrowej młodzież porusza się w coraz bardziej złożonym krajobrazie społecznym. Konflikty, które niegdyś miały miejsce na podwórku szkolnym, teraz rozprzestrzeniają się na całodobowe środowiska cyfrowe, w tym grupy w mediach społecznościowych, czaty gamingowe oraz komunikatory internetowe. Jako edukatorzy często dostrzegamy, że młodym ludziom brakuje słownictwa i narzędzi strukturalnych do deeskalacji tych sporów. W rezultacie konflikty często prowadzą do „ghostingu", toksyczności online lub wypalenia emocjonalnego.

Niniejszy rozdział stanowi kluczowy moduł programu szkoleniowego z zakresu mediacji. Jego celem nie jest kształcenie profesjonalnych mediatorów prawnych, lecz wyposażenie młodych ludzi (mediatorów rówieśniczych) poprzez współpracę z edukatorami w „podręcznik" do konstruktywnego dialogu. Filozofia, która leży u podstaw tego rozdziału, opiera się na przekonaniu, że konflikt jest naturalną częścią życia. Nie jest on oznaką porażki, lecz sygnałem, że doszło do zderzenia różnych potrzeb lub celów. Sposób, w jaki reagujemy na ten sygnał, decyduje o jakości naszych relacji.

Głównym celem jest przełamanie stereotypów dotyczących mediacji. Edukatorzy powinni dążyć do tego, aby uczniowie przeszli od pasywnego postrzegania konfliktu (gdzie „po prostu się zdarza") do aktywnej roli, w której mogą wspierać proces poszukiwania rozwiązania. W szczególności ten rozdział podpowiada:

Zdefiniuj konflikt na nowo: Zmień narrację z „wygranej/przegranej" na „rozwiązywanie problemów".

Ustal granice bezpieczeństwa: Naucz uczestników, jak rozróżniać zdrowy spór od sytuacji niebezpiecznej (nękanie, znęcanie), w której mediacja może stanowić zagrożenie.

Przygotuj mapę: Przedstaw pięcioetapowy proces mediacji jako niezawodną strukturę zapobiegającą chaotycznym konfliktom.

Wprowadzenie do mediacji

Pod koniec tego bloku teoretyczno-praktycznego uczestnik będzie w stanie:
Zdefiniować mediację: Mediacja to dobrowolny, poufny i moderowany proces dialogu.
Ocenić przydatność (filtr): Zastosuj „filtr trzech pytań" (dobrowolność? bezpieczeństwo? ukierunkowanie na przyszłość?) do rzeczywistych scenariuszy, aby ocenić, czy mediacja jest odpowiednia.
Sterować procesem: pięć etapów mapy mediacji: Otwarcie, Narracje, Tematy, Opcje, Porozumienie.
Tworzyć umowy: przygotowanie szczegółowej i mierzalnej umowy „Kto-Co-Kiedy", unikając niejasnych zobowiązań.
Demonstrować etyczne podejście: dlaczego mediator powinien utrzymywać neutralność oraz dlaczego strony muszą mieć prawo do samostanowienia.

Efekty pracy.

Ten rozdział koncentruje się na rozwijaniu kompetencji społeczno-emocjonalnych (SEL) uczniów. Są to kluczowe umiejętności, które umożliwiają radzenie sobie w sytuacjach stresowych, empatyczne zrozumienie innych oraz kierowanie innymi w sytuacjach konfliktowych.

Uczeń porzuci błędne przekonanie, że mediacja polega na „osądzaniu, kto konflikt rozpoczął". Zrozumie, że rolą mediatora jest zarządzanie procesem, a nie jego treścią. Zyska wiedzę na temat terminologii, takiej jak poufność, neutralność i dobrowolność uczestnictwa.

Wprowadzenie do mediacji.

Uczeń nabędzie umiejętność rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych. To kluczowa umiejętność życiowa – wiedzieć, kiedy należy się zatrzymać i poszukać pomocy, zamiast próbować samodzielnie rozwiązać niebezpieczną sytuację. Uczeń będzie potrafił prowadzić rozmowę za pomocą „MAPY" (Otwarcie, Narracje, Tematy, Opcje, Porozumienie.), co redukuje lęk podczas konfrontacji.
Dzięki zapoznaniu się z narzędziami takimi jak „mikronarzędzie STOP" (Zatrzymaj się, Odetchnij, Obserwuj), uczniowie rozwijają odporność emocjonalną oraz kontrolę impulsów.
Chociaż ten rozdział koncentruje się na interakcjach międzyludzkich, umiejętności te można zastosować w kontekście sztucznej inteligencji oraz kompetencji cyfrowych. Zrozumienie, jak łagodzić konflikty międzyludzkie, jest kluczowe dla zarządzania społecznościami cyfrowymi oraz zapewnienia bezpiecznej interakcji w przestrzeni online.

Grupa(y) docelowa(e)

Treści te skierowane są do osób młodych w wieku 15–30 lat.
Dotyczy to: uczniów szkół średnich, studentów, członków organizacji młodzieżowych oraz drużyn sportowych, a także młodych profesjonalistów wkraczających na rynek pracy. Ta grupa wiekowa odrzuca „wykłady" autorytetów. Dlatego model mediacji koncentruje się na samostanowieniu – idei, że to strony sporu, a nie dorośli, powinny decydować o rozwiązaniu. Ich konflikty często mają charakter „hybrydowy" (rozpoczynają się offline, eskalują online lub odwrotnie). Przykłady przedstawione w tym rozdziale (np. wykluczenie z czatów grupowych, komentarze w mediach społecznościowych) odzwierciedlają ich rzeczywistość.
Poszukiwanie tożsamości: Często analizują swoje wartości. Mediacja umożliwia im precyzyjne określenie swoich potrzeb („Czuję się niedoceniany"), zamiast reagować jedynie złością.

Wprowadzenie do mediacji.

Metodologia

Podejście pedagogiczne: edukacja pozaformalna. Rozdział ten został zaprojektowany jako interaktywny warsztat, a nie formalny wykład. Rolą edukatora jest facylitacja, a nie przekazywanie absolutnych prawd.

Kluczowe aspekty metodologiczne:

Bezpieczna przestrzeń do nauki: Edukator powinien zapewnić, że szkolenie będzie strefą „bez ocen". Uczniowie powinni czuć się komfortowo, dzieląc się przykładami ze swojego życia (lub korzystając z hipotetycznych przykładów, jeśli preferują prywatność).

1. Struktura mikronauczania: Treści są podzielone na niewielkie segmenty (mikrolekcje). Zapobiega to krótkotrwałemu skupieniu, często związanemu z konsumpcją treści cyfrowych.
2. Narzędzia do autorefleksji: stosujemy metodę „Spider Chart", która umożliwia uczniom wizualizację swoich umiejętności zamiast jedynie o nich słyszeć. Przesuwa to akcent ze „zdania testu" na „rozwój osobisty".
3. Uczenie się oparte na dociekaniach: Zamiast udzielać odpowiedzi, edukator zadaje pytania (np. „Dlaczego sądzisz, że mediacja może się nie powieść?"). Odzwierciedla to metodę sokratejską stosowaną w mediacji.

Ramy czasowe

- Część 1: Teoria oraz podstawowe koncepcje (45 min) Część 2: Proces oraz praktyka (60 min)

Wprowadzenie do mediacji

Treść główna

Nowa perspektywa konfliktu: teoria „sygnału”

Pedagog powinien rozpocząć od normalizacji konfliktu. W wielu kulturach konflikt jest postrzegany jako porażka wychowawcza lub brak charakteru.
Model mediacji rówieśniczej traktuje konflikt jako „sygnał”.
Koncepcja: Konflikt występuje, gdy ludzie mają odmienne potrzeby, cele lub emocje.
Zmiana: Nie oznacza to automatycznie zakończenia relacji. Oznacza to, że relacja wymaga odnowienia lub zawarcia nowej umowy.
Definicja mediacji: Mediacja to bezpieczny i zorganizowany sposób dyskusji na temat problemu. Dwie lub więcej osób w konflikcie spotyka się z neutralnym uczestnikiem, zwanym mediatorem.
Mediator umożliwia im wzajemne wysłuchanie się oraz wypracowanie realistycznego planu. Mediacja różni się od konfrontacji tym, że opiera się na jasno określonych zasadach, a od postępowania sądowego tym, że nie ma sędziego, a decyzję podejmują strony konfliktu.

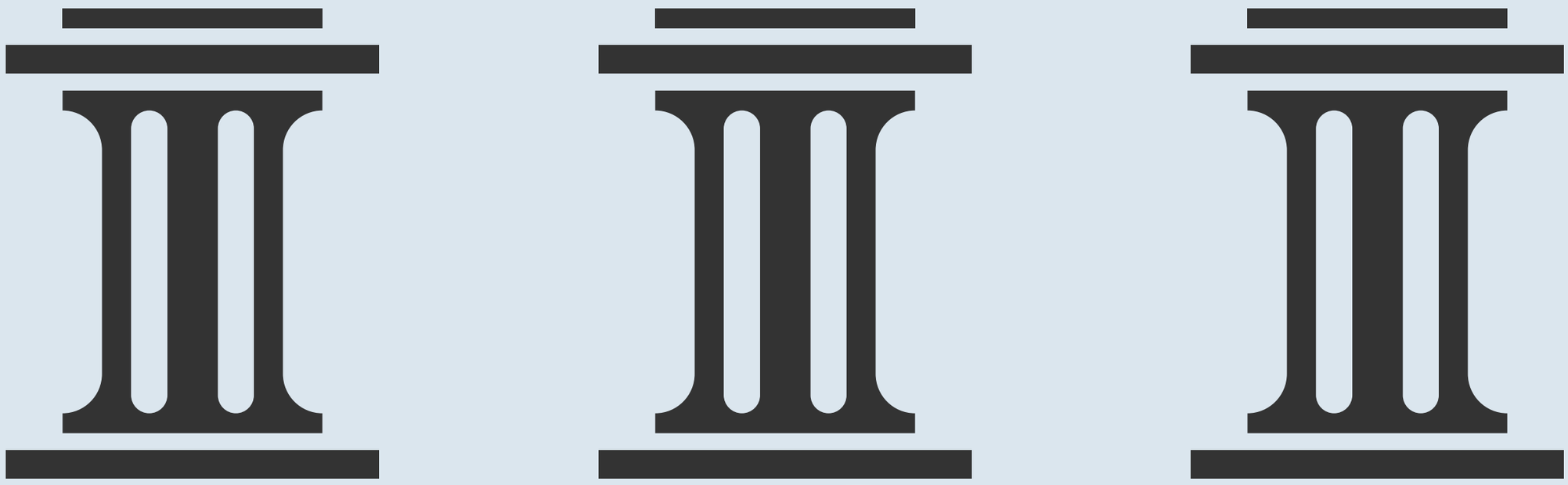


Wprowadzenie do mediacji

Treść główna

Trzy fundamenty etyki mediacji

Zanim rozpoczniemy naukę mediacji, musimy najpierw opanować umiejętność bycia mediatorem. Ramy etyczne opierają się na trzech filarach, na których pedagog powinien się skoncentrować:
Dobrowolny udział (wybór): Mediacja nie może być wymuszona. Jeśli nauczyciel zmusza dwóch uczniów do podania sobie rąk, to nie jest mediacja, lecz przymus.
Scenariusz dla nauczyciela: „Ludzie dołączają z własnej woli. Mogą również w każdej chwili zrezygnować lub opuścić grupę."
Poufność (zaufanie): To, co ma miejsce w pokoju, pozostaje w nim. To wzmacnia zaufanie.
Wyjątek: Mediator narusza zasadę poufności jedynie w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa (samobójstwo, nadużycie, przestępstwo).
Samostanowienie (Własność): Mediator nie udziela porad. Mediator nie stwierdza: „Powinieneś/powinnaś przeprosić". Strony muszą wypracować własne rozwiązanie.
Dlaczego? Ponieważ ludzie znacznie lepiej dotrzymują umów, które sami stworzyli, niż tych, które zostały im narzucone.

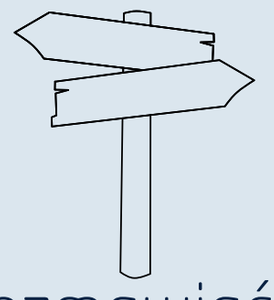


Wprowadzenie do mediacji

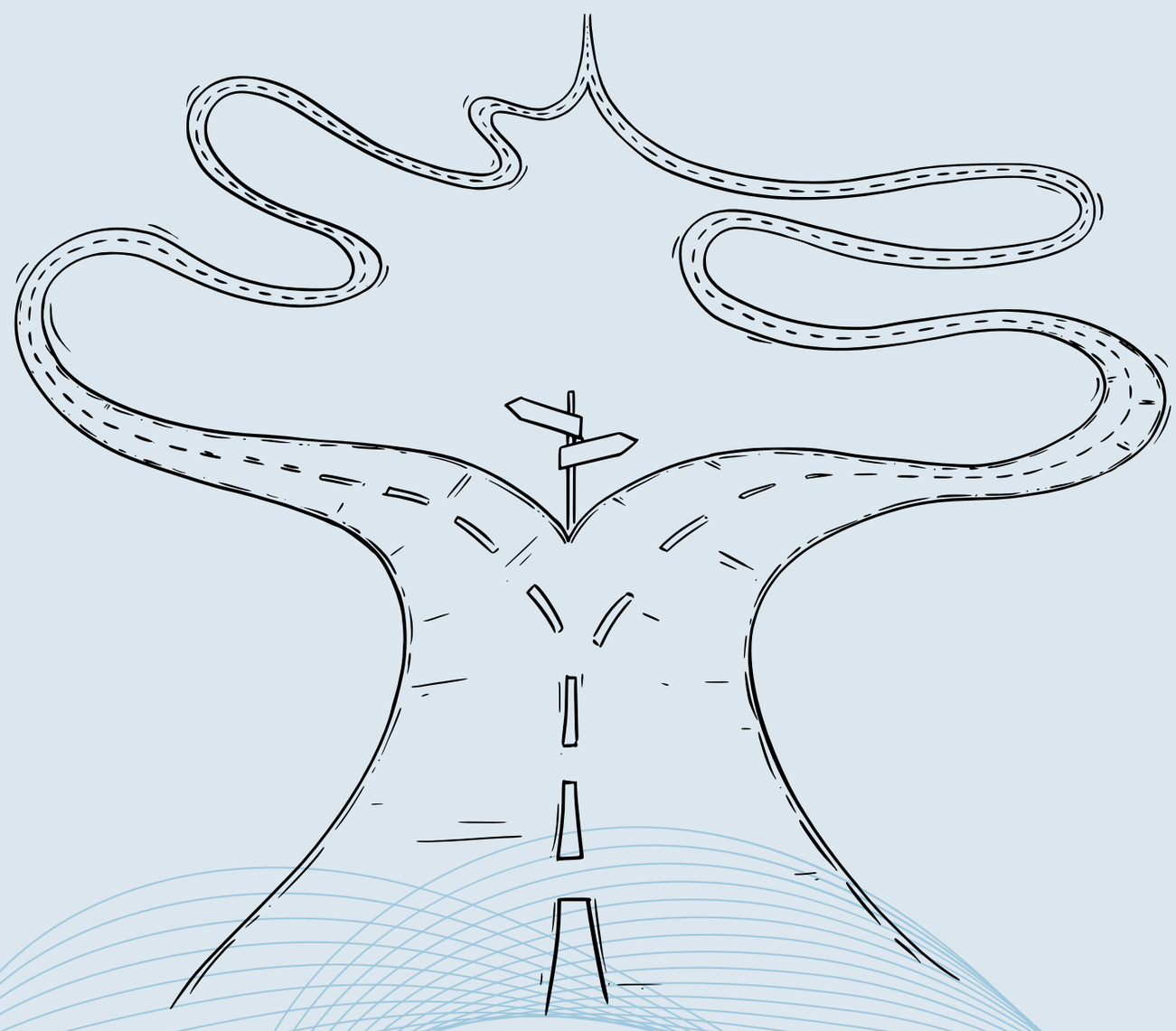
Treść główna

Filtr „WYBÓR”: Kiedy warto skorzystać z mediacji?

Kluczową umiejętnością młodego mediatora jest umiejętność rozpoznawania momentów, w których należy powstrzymać się od mediacji. Prezentujemy Filtr 3 pytań. Edukator powinien zaprezentować go jako „Weryfikację Bezpieczeństwa” przed każdą sesją:



Czy to jest dobrowolne? Czy obie strony pragną to naprawić?
Czy panuje bezpieczeństwo i równość? Czy obie strony mogą rozmawiać bez obaw? Czy występuje nierównowaga sił (np. prześladowca w stosunku do ofiary)?
Czy są ukierunkowani na przyszłość? Czy są gotowi planować jutro, czy pragną jedynie karać za wczoraj?
Sygnały ostrzegawcze (Znaki STOP): Gdy odpowiedzi na pytania dotyczące bezpieczeństwa brzmią „Nie”, napotykamy sygnały ostrzegawcze. Obejmują one groźby, lęk przed wypowiadaniem się, poważną nierównowagę sił oraz nękanie wymagające oficjalnego dochodzenia. W takich sytuacjach nauczyciel powinien poinstruować uczniów, aby się zatrzymali i zwrócili o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.



Wprowadzenie do mediacji

Treść główna

MAPA Mediacji: Struktura pięciu kroków

Aby rozmowa nie przekształciła się w chaotyczną kłótnię, mediator postępuje zgodnie z ustaloną mapą. Edukator powinien dokładnie wyjaśnić każdy krok:

Krok 1: OTWARCIE (Powitanie): Mediator ustala ton. Wita strony i definiuje zasady.

Podstawowe zasady: Mówi jedna osoba na raz, należy stosować język szacunku, przerwy są dozwolone.

Zgoda: Mediator pyta: „Czy akceptujesz te zasady?" i otrzymuje odpowiedź „Tak" przed rozpoczęciem dyskusji.

Krok 2: HISTORIE/Narracje (Punkty Widzenia): Każda osoba ma nieprzerwany czas na przedstawienie wydarzeń z własnej perspektywy. Mediator słucha i podsumowuje, nie wydając jednak ocen.

Krok 3: TEMATY (plan spotkania): Mediator wspiera strony w przejściu od „narzekania" do „identyfikacji problemów".

Przykład: Zamiast „On jest irytujący" tematem jest „Interakcja w czacie grupowym".

Krok 4: OPCJE (Burza mózgów): „Co możemy z tym zrobić?" Mediator zachęca do zgłaszania pomysłów, nie dokonując ich oceny.

Krok 5: UMOWA (Plan): Strony wybierają optymalne opcje i przekształcają je w klarowny plan.

Treść główna

Umowa „Kto-Co-Kiedy”

Nauczyciele często dostrzegają, że umowy z uczniami nie są przestrzegane, ponieważ są nieprecyzyjne (np. „Będziemy przyjaciółmi”). Umowa powinna być konkretna. Nauczyciel powinien wprowadzać mini-szablon SMART, czyli Kto-Co-Kiedy:
KTO przeprowadza tę akcję?
Co dokładnie zrobią? (Konkretne działanie).
Kiedy to zostanie zrealizowane? (Harmonogram/Częstotliwość).
Sprawdź: W jaki sposób będziemy wiedzieć, że to zadziałało?

Narzędzia komunikacyjne mediatora

Rozdział kończy się analizą specyficznych narzędzi językowych wykorzystywanych do zarządzania emocjami:
Parafrazując: „Czy masz na myśli [fakt]?” – to weryfikuje zrozumienie.
Odzwierciedlanie uczuć: „Wygląda na to, że odczuwasz [emocja], ponieważ [rozum]”. – Takie podejście potwierdza osobę, nie kwestionując jej faktów.
3-etapowy reset emocji:
Nazwij to: „Wydajesz się być zdenerwowany”.
Potwierdź to: „To jest logiczne, biorąc pod uwagę to, co miało miejsce”.
Potrzeba: „Czego teraz potrzebujesz, aby kontynuować?”

Wprowadzenie do mediacji.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

W tej sekcji zamieszczono szczegółowe wytyczne dla nauczyciela, które ułatwiają realizację praktycznej części warsztatów.

Aktywność 1: Wykres pająka umiejętności (autoocena)

Cel: Ocena bieżącego poziomu pewności siebie ucznia w obszarze umiejętności rozwiązywania konfliktów.
Materiały: wydrukowana „Tabela pajęcza" (lub jej cyfrowa wersja) z 8 osiami: MAPA, SŁUCHANIE, SPOKÓJ, UCZCIWOŚĆ, MOST, SŁOWA, WYBÓR, GRANICE.
Instrukcje dla nauczyciela:
Wyjaśnij, że to nie jest test.
Przeczytaj definicję każdej umiejętności (np. GRANICE: „Dostrzegam sygnały ostrzegawcze i wiem, kiedy należy przestać").
Poproś uczniów, aby na każdej osi oznaczyli kropką wartość od 1 (początkujący) do 10 (ekspert).
Połącz punkty, aby zobaczyć kształt ich „pajęczyny".
Pytanie do refleksji: „Która umiejętność stanowi Twoją najsilniejszą stronę? Którą pragniesz rozwijać w trakcie tego kursu?"

Wprowadzenie do mediacji

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2: Scenariusze „czerwonej flagi” (myślenie krytyczne)

Cel: Ćwiczenie filtrów „Wybór” oraz „Bezpieczeństwo”.
Instrukcje dla nauczyciela: Przeczytaj scenariusze na głos. Poproś uczniów o oddanie głosu (podnosząc ręce lub przesuwając się na boki sali), czy chcą MEDIOWAĆ, czy ZATRZYMAĆ SIĘ.

- Scenariusz A: „Dwóch graczy spiera się o to, kto przyczynił się do przegranej drużyny. Podnoszą głosy, lecz obaj twierdzą, że pragną jutro grać razem”.
    - *Prawidłowe działanie: MEDIACJA. (Intensywne emocje, lecz dobrowolne i ukierunkowane na przyszłość).*
- *Scenariusz B: „Uczeń prezentuje ci prywatną wiadomość, w której inny uczeń grozi mu pobiciem, jeśli komukolwiek o tym wspomni”.*
    - *Prawidłowe działanie: STOP. (Zagrożenia = czerwona flaga. To kwestia bezpieczeństwa, a nie mediacji.*
- *Scenariusz C: „Para się rozstała. Jedna osoba pragnie mediacji, aby się pojednać, druga odmawia rozmowy”.*
    - *Prawidłowe działanie: ZATRZYMAJ. (Nie jest to dobrowolne.) Mediacji nie można stosować w celu wymuszenia kontaktu.*

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 3: Klinika „Kto-Co-Kiedy”

Cel: Doskonalenie umiejętności sporządzania efektywnych umów.

Instrukcje dla nauczyciela: Zapisz te „Złe umowy” na tablicy i poproś grupy o przepisanie ich według schematu „Kto-Co-Kiedy”.

- *Zła umowa: „Przestań być nieuprzejmy”.*
- *Lepsza wersja: „Gdy się nie zgadzamy, Uczeń A (Kto) zrobi 5-minutową przerwę, zanim udzieli odpowiedzi (Co/Kiedy), zamiast posługiwać się obelgami”.*
- *Zła umowa: „Wnieś większy wkład w projekt”.*
- *Ulepszona wersja: „Uczeń B (Kto) przygotuje prezentację (Co) do piątku do godziny 17:00 (Kiedy)”.*

Ćwiczenie 4: Praktyka emocjonalnego resetowania

- *Cel: Praktykowanie 3-etapowej reakcji na gniew.*
- *Instrukcje dla nauczyciela: W parach jeden uczeń odgrywa rolę „zdenerwowanego” (np. „To niesprawiedliwe!”). Drugi uczeń ćwiczy konkretne zdanie: „Wydajesz się sfrustrowany. Czego potrzebujesz, aby kontynuować?”.*

Wprowadzenie do mediacji

Podsumowanie

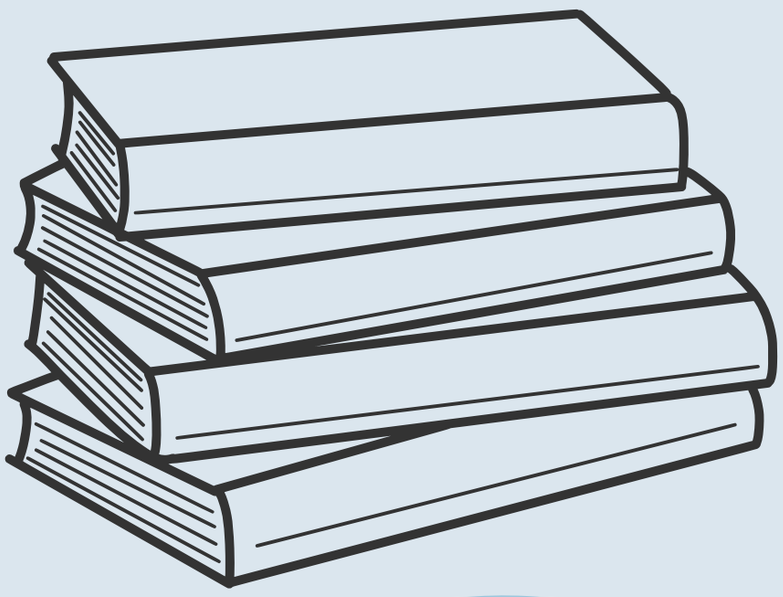
W tym wprowadzającym rozdziale zbudowaliśmy fundamenty mediacji rówieśniczej. Przeszliśmy od zrozumienia, że konflikt jest naturalnym sygnałem, do praktycznego zastosowania ustrukturyzowanego procesu. Kluczowe wnioski dla edukatora do utrwalenia:

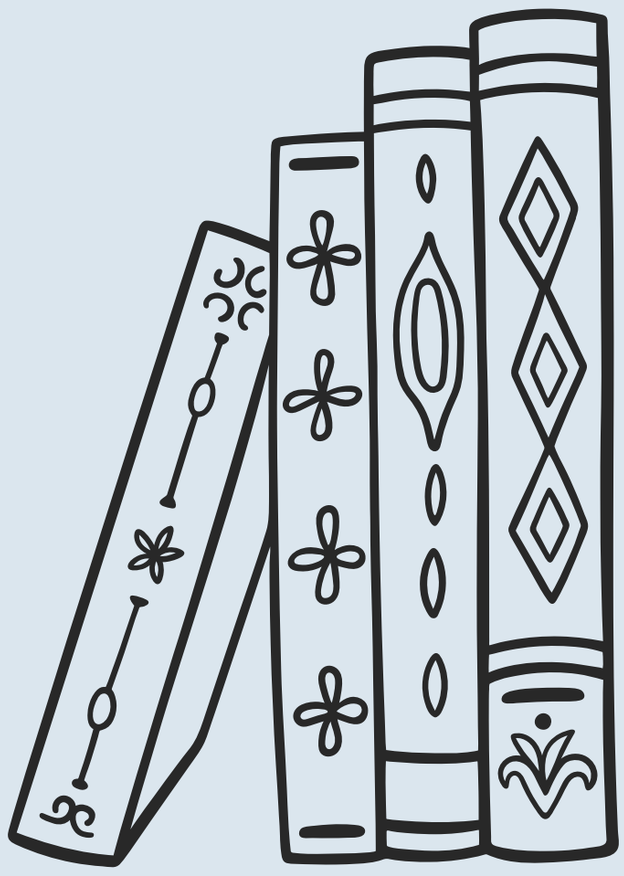
Struktura zapewnia bezpieczeństwo: 5-etapowa MAPA zapobiega przekształceniu rozmowy w chaotyczną kłótnię.

Mediator jest przewodnikiem, a nie sędzią: etyczna mediacja opiera się na niezależnym podejmowaniu decyzji przez strony (samostanowienie).

- Bezpieczeństwo na pierwszym miejscu: umiejętność rozpoznawania „czerwonych flag" oraz znajomość sytuacji, w których mediacja nie jest wskazana, jest równie istotna jak wiedza na temat samego procesu mediacji.
- Jasność jest kluczowa: aby umowy były efektywne w dłuższej perspektywie, muszą być precyzyjne (kto, co, kiedy).
- Po przyswojeniu tych podstaw uczestnik będzie przygotowany do eksploracji bardziej zaawansowanych tematów w następnych modułach, takich jak aktywne słuchanie, stereotypy oraz odporność psychiczna.







Wprowadzenie do mediacji

Weryfikacja wiedzy

Aby zapewnić, że uczniowie przyswoją materiał, nauczyciel może zorganizować krótki quiz lub wykorzystać go jako punkt wyjścia do dyskusji grupowej.

Jaki jest zasadniczy cel mediacji?
A) W celu ustalenia, kto kłamie.
B) W celu ukarania osoby, która zainicjowała konflikt.
C) W celu wsparcia stron w ustaleniu planu na przyszłość.
Prawidłowa odpowiedź to: C.

Która z poniższych sytuacji stanowi „czerwoną flagę" (powód do zaprzestania mediacji)?
A) Strony lamentują.
B) Jedna ze stron obawia się zabrać głos z powodu gróźb.
C) Strony nie osiągnęły zgody co do faktów.
Prawidłowa odpowiedź to: B.

3. Dlaczego w formule umowy „Kto-Co-Kiedy" jest konieczne użycie słowa „Kiedy"?
A) W celu nadania mu mocy prawnej.
B) Aby działanie było mierzalne i przejrzyste, co pozwoli nam ocenić, czy zostało zrealizowane.
C) W celu przyspieszenia procesu.
Prawidłowa odpowiedź to: B.

Wprowadzenie do mediacji

Weryfikacja wiedzy

- 4. Prawda czy fałsz: Mediator powinien poinformować strony o tym, jakie rozwiązanie jest najkorzystniejsze.
- Fałsz. To narusza zasadę samostanowienia. Strony muszą samodzielnie podjąć decyzję o wyniku.
- **Więcej informacji na temat mediacji można znaleźć w rozdziale 10**

Dalsza literatura lub materiały

Aby poszerzyć swoją wiedzę jako nauczyciel lub dostarczyć zaawansowaną lekturę zmotywowanym uczniom, rekomendujemy następujące źródła.

Zasoby międzynarodowe (w języku angielskim):

Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. – Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In Penguin Books, 2011.

Rosenberg, M. B. – Nonviolent Communication: A Language of Life PuddleDancer Press, 2015.

Moore, C. W. – The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict Jossey-Bass, 2014.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Komunikacja to wspólny, dynamiczny proces tworzenia, wysyłania, odbierania i interpretowania sygnałów (słów, tonu, ekspresji, ciszy), aby nadać im sens we współpracy z drugą osobą. W mediacji „nadawanie sensu" stanowi pomost między tym, co miało miejsce, a tym, co może się wydarzyć w przyszłości: to sposób, w jaki przechodzimy od konfliktu do zrozumienia i porozumienia. (Poniższe modele podstawowe ilustrują różne podejścia do tego procesu).

Efekty pracy.

Nauczyciele i uczniowie udoskonalą swoje umiejętności komunikacyjne, zbudują silniejsze relacje oraz docenią różnorodne perspektywy. Taka praktyka sprzyja refleksji, wzajemnemu zrozumieniu i inteligencji zbiorowej, przynosząc korzyści zarówno jednostkom, jak i całej społeczności.

Grupa(y) docelowa(e)

Lekcje te są skierowane głównie do młodzieży w wieku 13 lat i starszych, jednak przynoszą również istotne korzyści nauczycielom, organizacjom społecznym oraz osobom pragnącym wprowadzić odporność psychiczną i konstruktywny dialog do codziennego życia. Zasady leżące u podstaw tych praktyk mają uniwersalne zastosowanie, wspierając zarówno rozwój osobisty, jak i uczenie się w grupach.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Metodologia

Ten rozdział integruje teorię, praktykę oraz refleksję. Rozpoczyna się zwięzłym wprowadzeniem do komunikacji jako procesu nadawania, odbierania i interpretowania znaczeń. Studia przypadków służą do powiązania teorii z rzeczywistymi sytuacjami. Interaktywne ćwiczenia, takie jak odgrywanie ról, umożliwiają uczestnikom doskonalenie umiejętności komunikacyjnych. Sesja dialogowa sprzyja refleksji oraz wymianie doświadczeń.

Chronometraż

Czas trwania szkolenia: 2–3 godziny

Sekcja	Czas	Metodologia	Materiały
Ćwiczenie na rozgrzewkę	10 min	Rozgrzewka	Flipczart
Wprowadzenie do komunikacji	15min	Wykład trenera + Dyskusja	Prezentacja
Komunikacja niewerbalna	30 min	Wyjaśnienie + Pokaz	Prezentacja/Video
Aktywność: Odkowadanie przekazu	20 min	Aktywność grupowa	Karty/Podpowiedzi
Pogłębienie: rodzaje sygnałów niewerbalnych	3 min	Mikro-wykład+ Praktyka	Prezentacja
Odgrywanie ról/ komunikacja niewerbalna	25 min	Odgrywanie ról w parach	Scenariusze
Reflekja+ Quiz	2min	Autorefleksja + Quiz dopasowania	Quiz Sheet
Zakończenie	10 min	Podsumowanie + Q&A	–

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Treść główna

Czym jest komunikacja w mediacji i dlaczego ma kluczowe znaczenie?
Komunikacja w mediacji to nie tylko prosta wymiana słów – to świadoma praktyka słuchania, zrozumienia i kierowania dialogiem ku rozwiązaniu. Termin „komunikacja" wywodzi się z łacińskiego „communicare", co oznacza „dzielić się, czynić wspólnym". W kontekście mediacji komunikacja stanowi most, który umożliwia stronom konfliktu dzielenie się swoimi perspektywami, zrozumienie wzajemnych doświadczeń oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań.

Skuteczna komunikacja w mediacji to nie tylko rozmowa; polega na stworzeniu bezpiecznej, pełnej szacunku przestrzeni, w której wszystkie głosy są wysłuchiwane, a sens współtworzony. Umożliwia jednostkom wyjście poza konflikt, nieporozumienia i napięcia, dążąc do wzajemnego zrozumienia oraz konstruktywnych rezultatów. Mediacja odbywa się w różnych kontekstach: w szkołach, miejscach pracy, rodzinach i społecznościach. Konflikty są nieunikniona częścią życia i bez odpowiedniego wsparcia mogą eskalować, prowadząc do trwałych uraz, krzywdy emocjonalnej lub dysfunkcyjnych relacji. Komunikacja stanowi podstawowe narzędzie mediatorów, aby zapobiegać eskalacji i wspierać konstruktywny dialog. Starannie ułatwiając wymianę myśli, emocji i potrzeb, mediatorzy pomagają uczestnikom w jasnym, empatycznym i skupionym poruszaniu się po sporach. W ten sposób komunikacja w mediacji pełni rolę zarówno tarczy, jak i mostu: tarczy przeciwko destrukcyjnym schematom oraz mostu prowadzącego do wspólnego zrozumienia i rozwiązywania problemów.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Treść głowna

Praktyka komunikacji w mediacji integruje kilka ze sobą powiązanych elementów. Po pierwsze, opiera się na aktywnym słuchaniu, które wykracza poza samo słyszenie słów. Aktywne słuchanie wymaga pełnej uwagi, refleksji oraz czasami powtarzania lub parafrazowania wypowiedzi, aby zapewnić właściwe zrozumienie. To podejście sprawia, że uczestnicy czują się doceniani, co zmniejsza ryzyko błędnej interpretacji. Po drugie, komunikacja w mediacji kładzie nacisk na empatię – umiejętność dostrzegania i doceniania emocji oraz perspektyw innych osób. Empatia nie oznacza zgody, lecz buduje fundament zaufania i otwartości, co pozwala stronom przezwyciężyć defensywność i wrogość. Po trzecie, komunikacja w mediacji opiera się na jasności i neutralności. Słowa są starannie dobierane, aby wyrazić znaczenie bez osądzania i obwiniania, tworząc środowisko, w którym rozwiązania mogą być wypracowywane wspólnie, a nie narzucane.

Współczesny świat zrewolucjonizował sposób, w jaki powstają konflikty oraz jak są one komunikowane. Konflikty nie ograniczają się już do interakcji twarzą w twarz; mogą rozwijać się za pośrednictwem poczty elektronicznej, komunikatorów, mediów społecznościowych czy platform wirtualnych. Nieporozumienia łatwo się pogłębiają, gdy ton, intencje lub kontekst są niejasne. W takim środowisku zasady mediacji – uważne słuchanie, refleksja, empatia oraz neutralna facylitacja – nabierają jeszcze większego znaczenia. Praktykowanie umiejętności komunikacyjnych w mediacji wyposaża jednostki w zdolność przemyślanego poruszania się w konfliktach cyfrowych i interpersonalnych, minimalizując szkody i promując porozumienie w różnych kanałach.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Główna zawartość

Możemy przeanalizować pięć kluczowych obszarów praktyki komunikacyjnej w mediacji, które wspólnie sprzyjają konstruktywnemu dialogowi oraz rozwiązywaniu konfliktów. Choć lista ta nie jest wyczerpująca, skoncentrowanie się na tych elementach umożliwia mediatorom i uczestnikom rozwijanie umiejętności, które przekształcają konflikt w szansę:

1. Aktywne słuchanie: Całkowite skoncentrowanie się na wypowiedziach innych, bez przerywania i oceniania. Techniki obejmują refleksyjne parafrazowanie, podsumowywanie kluczowych punktów oraz zadawanie pytań wyjaśniających. Sprzyja to zrozumieniu i demonstruje szacunek dla perspektywy rozmówcy.
2. Empatia i świadomość emocjonalna: Rozpoznawanie oraz akceptowanie emocji – zarówno własnych, jak i innych – jest kluczowe. Świadomość dynamiki emocjonalnej umożliwia stronom bardziej otwartą komunikację, zapobiega eskalacji oraz pozwala na przemyślane, a nie reaktywne, reakcje.
3. Jasna i neutralna ekspresja: Używanie języka, który wyraża potrzeby i obawy bez obwiniania i agresji. Obejmuje to wypowiedzi typu „ja" (wypowiedź typu „ja" to technika komunikacyjna służąca do wyrażania swoich uczuć, myśli lub potrzeb z własnej perspektywy, unikając obwiniania lub oskarżania innych). Pomaga to zredukować postawę obronną i promuje jasną, pełną szacunku komunikację, spokojny ton oraz konkretne opisy problemów zamiast ogólnych oskarżeń. Język neutralny sprzyja współpracy, a nie postawie obronnej.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Treść głóna

4. Współtworzenie sensu i rozwiązań: Mediacja to nie tylko zrozumienie problemów, lecz także wspólne poszukiwanie dróg wyjścia. Efektywna komunikacja umożliwia uczestnikom współtworzenie porozumień, burzę mózgów oraz budowanie wspólnego zaangażowania w realizację zamierzeń.

Konsekwentnie stosowana komunikacja w mediacji wzmacnia relacje, redukuje nieporozumienia oraz sprzyja rozwojowi osobistemu i zbiorowemu. Podobnie jak odporność w świecie cyfrowym, komunikacja w mediacji to umiejętność wymagająca praktyki, refleksji i intencji. Umożliwia jednostkom i grupom stawianie czoła wyzwaniom z cierpliwością, jasnością i szacunkiem. Oprócz rozwiązywania bieżących konfliktów te umiejętności wzmacniają inteligencję emocjonalną, spójność społeczną oraz zdolność do ciągłej współpracy.

W istocie, komunikacja w mediacji przekształca konflikt z destrukcyjnej siły w okazję do nauki i rozwoju. Łączy ona słuchanie, empatię, klarowność oraz wspólne rozwiązywanie problemów, tworząc przestrzeń, w której ludzie czują się wysłuchani, zrozumiani i mają moc do osiągania porozumień uwzględniających wszystkie perspektywy. Dzięki tym praktykom mediacja kultywuje nie tylko rozwiązania, ale także silniejsze, zdrowsze relacje, większe zaufanie oraz umiejętność radzenia sobie ze złożonością współczesnego życia z pewnością siebie i kompetencjami.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Treść głównać

Ogólnie rzecz biorąc, kurs dostarcza uczestnikom praktycznych narzędzi oraz fundamentalnej wiedzy, która umożliwia im stawanie się bardziej świadomymi, pewnymi siebie i efektywnymi komunikatorami.

- Powitanie i rozgrzewka (10 minut) Ćwiczenie: „Wyraź to bez słów”
- Wprowadzenie do komunikacji (15 minut)
- Definicja komunikacji niewerbalnej trwa 10 minut.
- Głębokie nurkowanie (dostarczanie treści) (10 minut)

Koncepcja teoretyczna trzech problemów komunikacyjnych. Obejrzyj filmy i wykonaj ćwiczenia.

Shannon-Weaver (model komunikacji) - w języku angielskim

https://www.youtube.com/watch?v=0Y1JsGFZprc

Wyobraź sobie komunikację jako sygnał radiowy: istnieje źródło → nadajnik → kanał → odbiornik → miejsce docelowe. Szum (zarówno dosłowny, jak i psychologiczny) zniekształca sygnał. Ten model wspomaga mediatorów w identyfikacji problemów technicznych w komunikacji — na przykład niepoprawnych sformułowań, przerw lub niewłaściwych mediów dla danej rozmowy.
Użyj go, aby zapytać: Czy wiadomość została dostarczona?

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Treść główna

SMCR (Berlo) – elementy mają znaczenie

https://www.youtube.com/watch?v=yUGW2d6nXe0

Model SMCR Berlo dzieli proces na Źródło – Wiadomość – Kanał – Odbiorca, podkreślając, jak umiejętności, postawy, kultura i wiedza każdej ze stron wpływają na kodowanie i dekodowanie. Dla mediatorów: niedopasowane pochodzenie lub słownictwo wyjaśnia wiele nieporozumień, a nie złośliwość. To sprzyja praktycznym rozwiązaniom, takim jak przeformułowanie, tłumaczenie żargonu oraz budowanie relacji.

Podejście transakcyjne (komunikacja jako współtworzenie)

https://www.youtube.com/watch?v=boTsXOPv8Xo

Współczesne myślenie postrzega komunikację jako proces jednoczesny i współtworzony – ludzie wysyłają i odbierają informacje równocześnie; znaczenie wyłania się w trakcie interakcji.



Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 1 - Czym jest komunikacja? (45 minut)

Cel: Uczniowie rozważą swoje osobiste rozumienie komunikacji w kontekście mediacji rówieśniczej.

Kroki:

Refleksja indywidualna: Każdy uczeń notuje myśli, które nasuwają mu się w trakcie słuchania.

Podpowiedzi: Co dla ciebie oznacza nawiązywanie relacji? Kiedy potrzebowałeś komunikacji niewerbalnej?

Wkład nauczyciela (10 min): Przedstaw definicję: pochodzenie od łacińskiego słowa communicare. Łacińskie słowo communicare oznacza „dzielić się", „uczynić wspólnym" lub „komunikować", gdzie communis oznacza „wspólny", „dzielony", a care (od -ficare) oznacza „tworzyć" lub „powodować". W rzeczywistości słowo communicare dosłownie oznacza „uczynić coś wspólnym między ludźmi", co stanowi również podstawową ideę współczesnego terminu communication — dzielenia się informacjami, pomysłami lub zrozumieniem.

Weryfikacja i porównanie (10 min): Uczniowie analizują swoje wstępne notatki, porównując je z wyjaśnieniami nauczyciela. Wskazują podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia.

Wspólna definicja (15 min): W trakcie sesji plenarnej pomysły są zbierane na tablicy. Grupa wspólnie opracowuje definicję komunikacji, która podkreśla powrót do formy, pozostawanie w rzeczywistości oraz rozwijanie się w cyfrowym świecie. Należy dodać przykłady z życia codziennego (np. radzenie sobie z krytyką w internecie, regeneracja po stresującym egzaminie). Obejrzyj film https://youtu.be/l9D3dyGLOQI

Rezultat: Uczniowie zrozumieją, że komunikacja to umiejętność autoprezentacji i adaptacji oraz dostrzegą jej znaczenie w radzeniu sobie z wyzwaniami cyfrowymi.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 - Czym jest komunikacja bez przemocy? (45 minut)

Powitanie i rozgrzewka (10 minut) Ćwiczenie: „Wyraź to bez słów" Zachęć ochotników do wyrażania emocji jedynie za pomocą sygnałów niewerbalnych. Grupa stara się odgadnąć, o jaką emocję chodzi.
Cel: ukazanie koncepcji, że komunikacja wykracza poza same słowa.
Wskazówki trenera: Zachęcaj do autentycznych zachowań. Wykorzystuj humor, aby zrelaksować grupę.

Wprowadzenie do komunikacji NVC i Rosenberga (15 minut) Punkty do omówienia (informacje od prowadzącego):

Czym jest komunikacja? (Wiadomość wysłana → Wiadomość odebrana → Znaczenie zinterpretowane) Zasady Porozumienia Bez Przemocy (NVC) (Na podstawie Rosenberga, 2003)

https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0

Komunikacja stanowi kluczowy element codziennego życia. Aby efektywnie funkcjonować w społeczeństwie, musimy opanować umiejętność skutecznego porozumiewania się z innymi. Często w trakcie interakcji z innymi dochodzi do irracjonalnych konfliktów i nieporozumień, a po rozmowach pozostajemy z uczuciem lekceważenia lub rozczarowania.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Tu właśnie wkracza Porozumienie Bez Przemocy. Jego istotą jest przekonanie, że wszyscy ludzie posiadają zdolność do współczucia i empatii. Ulegamy szkodliwym zachowaniom jedynie wówczas, gdy nie zidentyfikujemy skuteczniejszych strategii.

1. Zachowanie człowieka jest napędzane uniwersalnymi potrzebami. Wszyscy ludzie dzielą te same podstawowe potrzeby, takie jak bezpieczeństwo, szacunek, więzi, autonomia, sens oraz zabawa.Konflikty nie wynikają z różnorodności potrzeb, lecz z kolizji strategii ich zaspokajania.Skupienie się na potrzebach, a nie na obwinianiu, osądzaniu czy diagnozowaniu, prowadzi do wzajemnego zrozumienia.

2. Uczucia powstają w wyniku zaspokojenia lub braku zaspokojenia potrzeb. Emocje stanowią naturalne wskaźniki relacji między naszymi potrzebami a bieżącą sytuacją.NVC zachęca nas do przyjęcia odpowiedzialności za nasze emocje, łącząc je z naszymi własnymi potrzebami, a nie z zachowaniem innych.

3. Obserwacje powinny być oddzielone od ocen. Aby uniknąć wywoływania reakcji obronnych, Rosenberg podkreśla, że należy przedstawiać jasne, oparte na faktach obserwacje, wolne od osądów, przesady i etykiet.

Przykład:
Obserwacja: „Przybyłeś 20 minut po ustalonym czasie". Ocena: „Często się spóźniasz i wykazujesz brak odpowiedzialności".

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

4. Komunikuj emocje, a nie interpretacje. Wiele stwierdzeń, które zdają się wyrażać uczucia, w rzeczywistości stanowią osądy (np. „Czuję się ignorowany"). Porozumiewanie bez Przemocy (NVC) zachęca do identyfikowania prawdziwych emocji (np. „Czuję się smutny" lub „Czuję się sfrustrowany").

5. Zdefiniuj podstawowe potrzeby. Potrzeby nie są związane z konkretnymi osobami ani działaniami – stanowią uniwersalne cechy, takie jak przynależność, zrozumienie, troska, uczciwość, możliwość wyboru oraz odpoczynek.
Kiedy identyfikujemy potrzeby, komunikacja przekształca się z oskarżania w współpracę.

6. Formułuj wyraźne, wykonalne i aktualne prośby. Prośby powinny być: konkretne i możliwe do zrealizowania, wyrażone w sposób pozytywny (czego pragniemy, a nie czego nie chcemy), zaproszeniem, a nie żądaniem. Żądania wywołują opór; prośby sprzyjają współpracy.

7. Pielęgnuj empatię i obecność. Porozumienie bez Przemocy (NVC) podkreśla znaczenie wsłuchiwania się w uczucia i potrzeby, które kryją się za słowami – zarówno własnymi, jak i innych. Empatia nie polega na udzielaniu rad, naprawianiu czy analizowaniu – to po prostu bycie z tym, co jest żywe w drugiej osobie.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

8. Wyrażaj swoje myśli szczerze i przyjmuj empatyczne podejście. Porozumienie bez komunikacji składa się z dwóch elementów: Samoekspresja (uczciwość): Obserwacja → Odczuwanie → Potrzeba → Prośba. Słuchanie empatyczne: Słuchanie obserwacji, odczuć, potrzeb i próśb drugiej osoby – nawet jeśli są one wyrażane w sposób niedoskonały.

9. Zastąp osądy moralne empatią. Porozumienie bez granic podważa kulturowe nawyki obwiniania, język zobowiązań („powinienem", „muszę") oraz komunikację przymusową.
Współczucie występuje, gdy postrzegamy zachowanie jako odzwierciedlenie zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzeb, a nie w kategoriach dobra i zła.

10. Dąż do budowania relacji, a nie do osiągania zwycięstwa. Celem jest wzajemne zrozumienie i współpraca, a nie perswazja, kara czy kontrola. Gdy potrzeby obu stron są traktowane na równi, możliwe stają się kreatywne rozwiązania. Dlaczego komunikacja odgrywa kluczową rolę w życiu, związkach i pracy.

Kanały werbalne i niewerbalne Wykorzystaj dostarczony tekst wprowadzający do kursu, aby zainspirować uczestników.
Definicja komunikacji niewerbalnej (przekazywanie informacji) (10 minut)

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Skorzystaj z tego przystępnego dla uczniów wyjaśnienia: „Komunikacja niewerbalna to sposób, w jaki przekazujemy informacje bez użycia słów. Wyraża emocje, postawy i intencje poprzez mowę ciała, mimikę, ton głosu, gesty, postawę, kontakt wzrokowy oraz przestrzeń".

Metodologia: Wyjaśnij → zademonstruj → uczniowie naśladują. Zadaj pytanie uczniom:
„Jakiego niewerbalnego sygnału używasz, gdy odczuwasz zdenerwowanie?" „A co, gdy odczuwasz ekscytację?"

Ćwiczenie 3 – Czym jest komunikacja niewerbalna? (45 minut)

Głębokie nurkowanie: rodzaje komunikacji niewerbalnej (30 minut) W odniesieniu do każdego z poniższych rodzajów trener powinien: przedstawić definicję, zademonstrować na przykładzie oraz poprosić uczestników o odzwierciedlenie lub stworzenie własnego przykładu. Wyrażenia:
1. Mowa ciała odnosi się do sposobu poruszania ciałem, obejmującego takie elementy jak skrzyżowane ramiona, stukanie stopą oraz rozluźnione ramiona.
2. Mimika twarzy (mimika) – uśmiech, zmarszczenie brwi, uniesienie brwi, dezorientacja, radość
3. Gesty – machanie, podnoszenie kciuka, wskazywanie, gesty otwartych rąk
4. Postawa - pochylanie się (zainteresowanie), garbienie się (nuda), stanie wyprostowanym (pewność siebie)

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

5. Ton głosu – wysokość, głośność, tempo, ciepło, intensywność
6. Kontakt wzrokowy – pewność siebie, koncentracja, szacunek, dyskomfort
7. Proksemika (wykorzystanie przestrzeni) Stanie zbyt blisko lub zbyt daleko

Ćwiczenie: Odkodowanie wiadomości (20 minut) Instrukcje: Podziel uczniów na pary, z których każda otrzyma kartę scenariusza:

„Czujesz się znudzony, ale nie pragniesz tego wyznać."

„Cieszysz się z tej niespodzianki."

„Nie zgadzasz się, lecz pragniesz zachować grzeczność."

Uczniowie przedstawiają scenkę, posługując się WYŁĄCZNIE sygnałami niewerbalnymi. Pozostali starają się odgadnąć jej znaczenie.

Powód:

- Wzmacnia delikatne sygnały
- Rozwija zdolności obserwacyjne.

Notatki trenera:

- Pochwała innowacyjności
- Zapytaj obserwatorów: „Jakie wskazówki pomogły ci zidentyfikować przekazywaną formę?"

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 4 - Odegraj scenkę z komunikacji bez przemocy, uwzględniając komunikację niewerbalną (45 minut)

Scenariusze:

1. Pierwsze powitanie kolegi z klasy.
2. Wyjaśnianie czegoś w spokojnym tonie
3. Prezentowanie nerwowości w kontraście do pewności siebie
4. Prośba do kolegi z klasy o wsparcie.
5. Rozwiązywanie nieporozumień w sposób pełen szacunku.

Odgrywanie ról: Sytuacje komunikacyjne (25 minut)

Przebieg symulacji ról:

1. Runda 1: Uczniowie wykorzystują słabe lub nieskuteczne sygnały niewerbalne.
2. Runda 2: Uczniowie powtarzają, wykorzystując udoskonalone wskazówki.

Pytania podsumowujące:

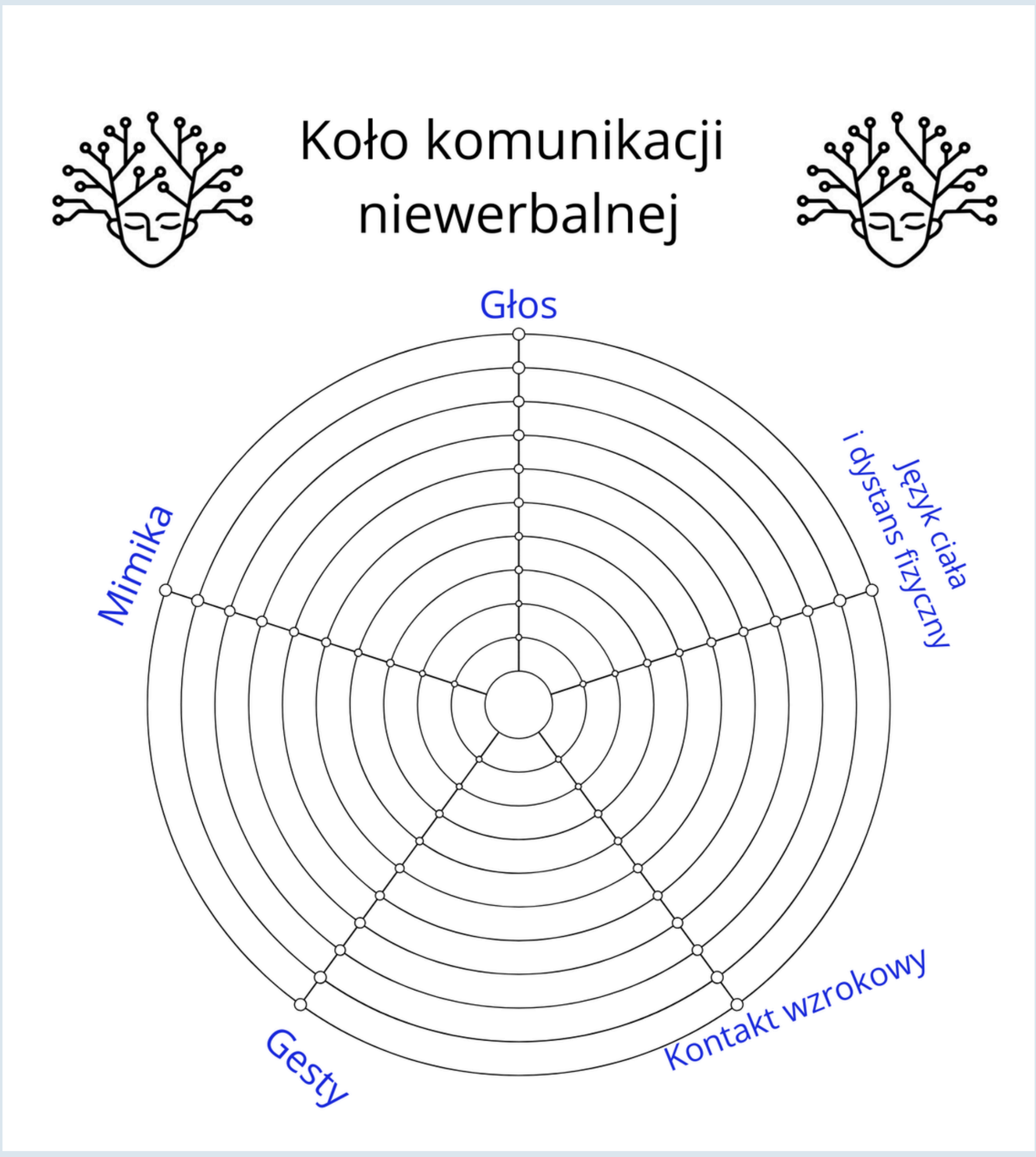
W jaki sposób sygnał niewerbalny wpłynął na znaczenie?

Które sygnały były najintensywniejsze?

Podsumuj swój model komunikacji w Kole, gdzie punkt najbliżej środka wskazuje na najniższy wskaźnik, a im dalej od środka, tym lepsze wyniki osiągasz w danym segmencie.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka



Porównaj i omów swoje koła z osobami ze szkoły. Kto jest do ciebie najbardziej podobny?

Porównaj: Koło komunikacji niewerbalnej w wymienionych sytuacjach komunikacyjnych (20 minut)

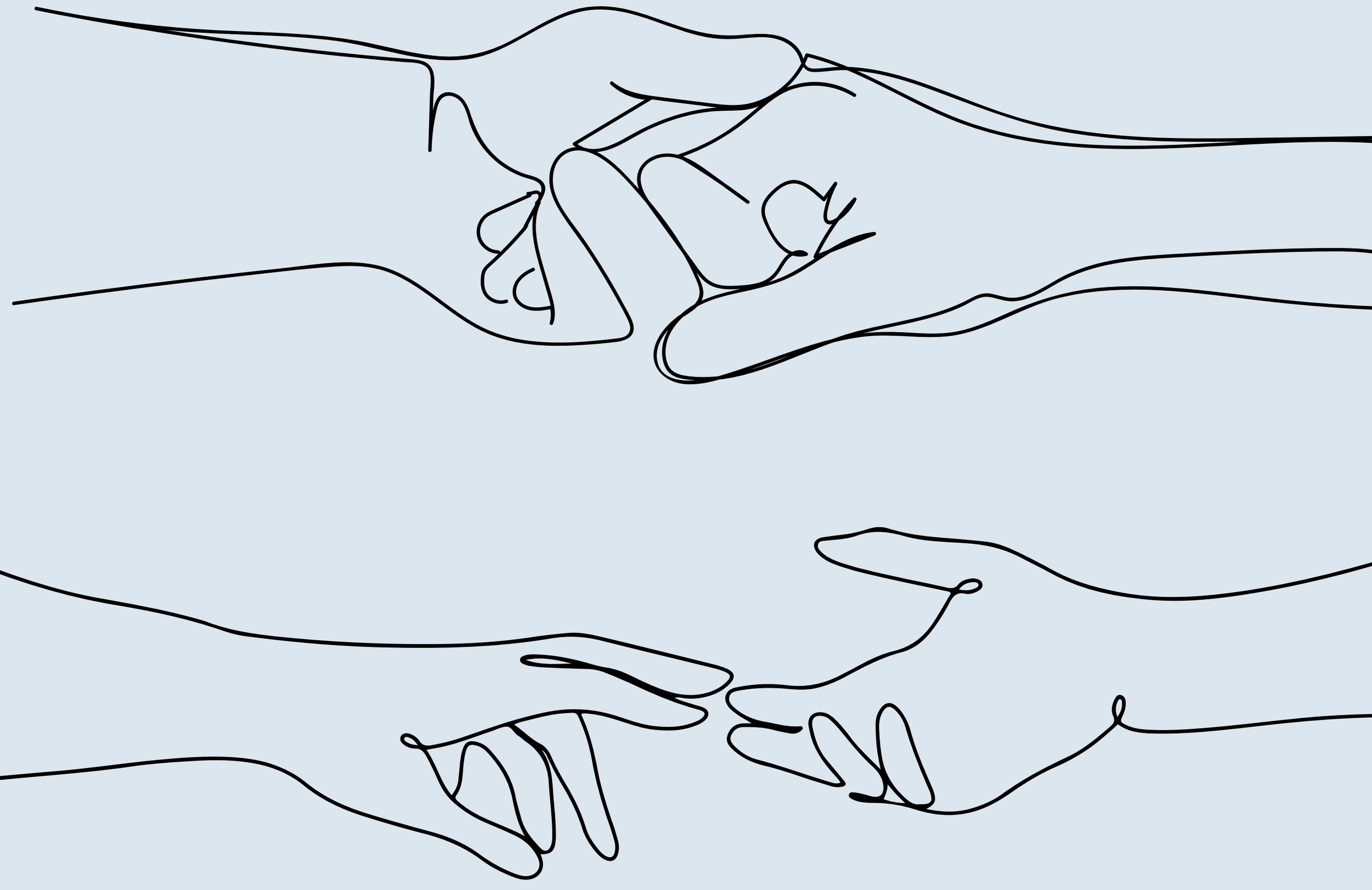
Podsumowanie

Podsumowując kluczowe punkty omówione w rozdziale, podkreślamy znaczenie omówionych umiejętności i wiedzy. Komunikacja w mediacji to coś więcej niż zwykła wymiana słów – to świadoma praktyka słuchania, rozumienia i kierowania dialogiem w stronę rozwiązania. W konfliktach skuteczna komunikacja działa jak most, przekształcając napięcie i nieporozumienia w okazje do nawiązania kontaktu i współpracy. W swojej istocie komunikacja w mediacji łączy w sobie jasność, empatię, regulację emocji i wzajemny szacunek, umożliwiając stronom nie tylko wyrażenie swoich perspektyw, ale także zrozumienie perspektyw innych. W połączeniu z technikami mediacji komunikacja staje się wspólnym procesem: uznawaniem uczuć, zadawaniem pytań i współtworzeniem rozwiązań, które uwzględniają wszystkie głosy. Dzięki temu podejściu komunikacja w mediacji sprzyja zaufaniu, odpowiedzialności i konstruktywnym rezultatom, przekształcając nieporozumienia w ścieżkę rozwoju. Ten kurs wprowadza podstawowe zasady leżące u podstaw skutecznej komunikacji międzyludzkiej. Uczestnicy przeanalizują zarówno komunikację werbalną, jak i niewerbalną oraz zrozumieją, jak każda z nich wpływa na przekazywanie komunikatów. Program kładzie nacisk na aktywne słuchanie jako kluczową umiejętność sprzyjającą jasności i wzajemnemu zrozumieniu. Uczestnicy rozwiną techniki precyzyjnego i pewnego formułowania myśli oraz idei. Kluczowy nacisk kładziony jest na analizę i dostosowywanie się do potrzeb, oczekiwań i perspektyw zróżnicowanych odbiorców. Kurs podkreśla strategie budowania silnych więzi interpersonalnych poprzez świadome praktyki komunikacyjne.

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Podsumowanie

Edukatorzy wspomogą uczestników w identyfikacji wpływu komunikacji na sukces osobisty, społeczny oraz zawodowy.
Program nauczania akcentuje znaczenie efektywnej komunikacji w rozwiązywaniu konfliktów oraz wspólnym podejściu do problemów. Poprzez wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, uczestnicy doskonalą swoje umiejętności w radzeniu sobie w złożonych interakcjach i relacjach.



Podstawy komunikacji interpersonalnej

Weryfikacja wiedzy

Zaproponuj metody weryfikacji nabytej wiedzy. Zamieść pytania lub ćwiczenia, które pozwolą ocenić zrozumienie materiału przez ucznia. Trener może skorzystać z kursu MOOC z filmu VIDEO

🎥 Możesz również obejrzeć i wykorzystać film https://www.youtube.com/watch?v=I9D3dyGL0QI

Udostępnij filmy dotyczące modelu komunikacji Rosenberga, np. https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0

Pytania do refleksji

Zachęć uczniów do napisania lub omówienia poniższych kwestii:

1. Czy kiedykolwiek byłeś w stanie ocenić nastrój danej osoby na podstawie jej mowy ciała?
2. Które z niewerbalnych nawyków chciałbyś osobiście udoskonalić?
3. Jakie sygnały wysyłasz, gdy odczuwasz zdenerwowanie, ekscytację lub unikasz czegoś?

Quiz: Wprowadzenie do komunikacji niewerbalnej – Ćwiczenie 1 (Dopasuj tekst) Instrukcje:

Podstawy komunikacji interpersonalnej

Weryfikacja wiedzy

Dopasuj każdy termin do jego właściwego wyjaśnienia lub przykładu.
Pojęcia:

1. Kontakt wzrokowy.
2. Mimika twarzy
3. Gesty
4. Postawa
5. Uścisk dłoni
6. Dotyk

Definicje/Przykłady:
A. Stosuj otwarte ruchy dłoni, aby zademonstrować otwartość.
B. Uśmiechaj się, aby wyrazić entuzjazm.
C. Silny uścisk dłoni, aby zasygnalizować pewność siebie.
D. Zachowuj wyprostowaną postawę, aby ukazać pewność siebie. E. Delikatny, stosowny dotyk, aby wyrazić ciepło.
F. Używaj skoncentrowanego spojrzenia, aby zbudować zaufanie.



Dalsza literatura lub materiały

Książki:

- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B. i Proctor, R. F. (2018). Interakcja: Proces komunikacji interpersonalnej. Oxford University Press.
- Zawiera sygnały niewerbalne, komunikację w miejscu pracy oraz wpływ otoczenia i stresu.
- Gupta, C. B. (2017). Komunikacja biznesowa: umiejętności, koncepcje i zastosowania. Sultan Chand.
- Shockley-Zalabak, P. (2015). Podstawy komunikacji w organizacjach. Pearson.
- Artykuły / Publikacje
- Glasø, L. i Einarsen, S. (2008). „Regulacja emocji w relacjach lidera z podwładnym". European Journal of Work and Organizational Psychology.

Źródła recenzowane naukowo

- Hofstede, G. (2001). Konsekwencje kultury: Porównanie wartości, zachowań, instytucji i organizacji. Sage. Analizuje dystans władzy oraz wpływ hierarchii na ton, pewność siebie i styl komunikacji.
- Tannen, D. (1995). Siła mowy: kto jest słyszany i dlaczego. Harvard Business Review.
- Birkenbihl, V. F. (2007). Praktyki komunikacyjne – dla sukcesu i rozwoju relacji międzyludzkich (tłum. Nagy Imre; Trivium Publishing). Budapeszt, Węgry. ISBN 978-963-9711-11-2.

Dialog

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Celem tego rozdziału jest wsparcie młodych ludzi w postrzeganiu dialogu jako czegoś więcej niż zwykłej rozmowy – rozwijanie otwartości, szacunku i ciekawości, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi między tym, co chcemy powiedzieć, a tym, co możemy usłyszeć . Cele edukacyjne obejmują praktykowanie dialogu, uważnego słuchania, świadomego wypowiadania się oraz wspólnego znaczenia i rozumienia.

Efekty pracy.

Nauczyciele i uczniowie rozwijają umiejętności dialogu, budują zdrowsze relacje oraz uczą się doceniać różnorodne perspektywy. Praca sprzyja refleksji, wzajemnemu zrozumieniu i inteligencji zbiorowej, wzbogacając zarówno jednostki, jak i grupy oraz społeczności.

Grupa(y) docelowa(e)

Lekcje są skierowane do osób młodych (powyżej 13 roku życia), ale mogą z nich skorzystać wszyscy zainteresowani praktyką dialogu.

Dialog

Metodologia

Podejście łączy refleksję, wkład nauczyciela, praktykę w parach oraz wspólne definiowanie (wspólne znaczenie). Dzięki ćwiczeniom uczniowie rozwijają umiejętności, takie jak np. równoważenie twierdzenia i i dociekania, porównują spostrzeżenia oraz współtworzą wspólne "definicje" dialogu.

Ramy czasowe

Czas, który nauczyciel potrzebuje na zdobycie wiedzy oraz przygotowanie materiałów uznawanych za niezbędne, wynosi około 1-1,5 godziny.
Dla uczniów: 3 lekcje, z których każda trwa 45 minut (czas trwania może się różnić w zależności od liczebności grupy).

Treść główna

Czym jest dialog?
Korzenie słowa „dialog" sięgają języka greckiego. Dia logos najczęściej tłumaczone jest jako „poprzez słowo", „między słowami" lub „przepływ znaczeń". Dialog to nie tylko rozmowa – to głębszy proces wymiany perspektyw i kreowania wspólnego znaczenia.

Dialog

Treść główna

W literaturze i życiu dialog jest często analizowany z czterech perspektyw:

- Komunikacja i interakcja – dialog jako rozmowa lub specyficzna forma komunikacji, w której kluczową rolę odgrywa wzajemne zrozumienie.
- Relacje – dialog jako metoda budowania więzi, pielęgnowania zdrowych i bliskich kontaktów oraz wspierania rozwoju człowieka poprzez interakcje dialogiczne.
- Inteligencja zbiorowa (wspólne zrozumienie) – dialog jako umiejętność uczenia się od siebie nawzajem oraz podejmowania lepszych decyzji poprzez skuteczną komunikację, w której kluczowe znaczenie mają słuchanie i otwartość na różnorodne opinie.
- Filozofia – dialog jako interakcja między ludźmi, interakcja, która podkreśla godność, szacunek oraz "filozofię spotkania".

Niezależnie od perspektywy, dialog jest niezbędny, jeśli pragniemy lepiej zrozumieć siebie, innych oraz otaczający nas świat. Stanowi on zarówno osobistą praktykę, jak i zbiorową konieczność, kształtującą sposób, w jaki żyjemy, uczymy się i rozwijamy się wspólnie.

Dialog często bywa mylony z debatą lub dyskusją. Podczas gdy debata i dyskusja koncentrują się na przekonywaniu i udowadnianiu swojego punktu widzenia, dialog akcentuje słuchanie, zrozumienie i wyjaśnianie. W dialogu chodzi mniej o zwycięstwo, a bardziej o zrozumienie i nawiązywanie/budowanie relacji.

Dialog

Treść główna

Gdybyśmy mieli zaproponować definicję dialogu, mogłaby ona przybrać następującą formę:

Dialog to forma kontaktu, interakcji między ludźmi, w której kluczowa jest wzajemna ciekawość oraz otwartość na innych. Pragnienie zrozumienia, co myślą inni, kim są, jakie mają opinie, myśli i doświadczenia. Relacja oparta na szacunku dla różnorodności, która wzbogaca obie strony, w której uczymy się od siebie nawzajem, co prowadzi do poszerzenia wiedzy i osobistego rozwoju. (Iwona Kozieja-Grabowska).

***Pięć kluczowych praktyk dialogu** (częściowo inspirowanych pracami Billa Isaacsa).*
W celu rozwijania wartościowego dialogu z młodymi ludźmi oraz pomiędzy nimi, możemy promować stosowanie następujących pięciu zasad:

1. Uważne słuchanie (SŁUCHANIE) – całkowite skoncentrowanie się na rozmówcy, bez przerywania i rozpraszania uwagi.
2. Mówienie z uwagą (GŁOS) – formułowanie myśli w sposób klarowny i pełen szacunku, z uwzględnieniem oddziaływania słów.
3. Zawieszanie założeń (ZAWIESZANIE) – wstrzymywanie się od osądów i przyjętych z góry idei, aby pozostać otwartym na nowe perspektywy.
4. Szanowanie różnorodnych opinii (SZACUNEK) – uznanie, że każdy pogląd ma wartość, nawet jeśli różni się od naszego.
5. Współtworzenie pozytywnej atmosfery (ATMOSFERA) – kształtowanie zaufania, bezpieczeństwa i otwartości, aby dialog mógł się rozwijać.

Wszystkie te zasady można wdrażać w praktyce, aby skuteczniej prowadzić dialog.

Dialog

Treść główna

Możesz również obejrzeć i wykorzystać film: 5 fundamentalnych zasad dialogu (po angielsku):
https://www.youtube.com/watch?v=3nFEMHLbVqI

Pamiętaj:

Rozmowa stanowi potężne narzędzie. Zajmuje kluczową rolę w życiu ludzi. Mimo to czasami trudno jest nam zabierać głos, gdy jest to konieczne, oraz słuchać innych z zainteresowaniem. Dialog to rozmowa, w której głos każdego uczestnika jest słyszany i ceniony na równi.

<u>Równoważenie dociekania i twierdzenia</u>

Praktykując dialog, możemy zrównoważyć nasze pragnienie wypowiedzenia się (twierdzenia) z otwartością i ciekawością wobec tego, co wyrażają inni (dociekania).

Twierdzenie oznacza klarowne i zdecydowane wyrażanie własnego stanowiska. Polega na komunikowaniu swoich pomysłów, uczuć lub propozycji w sposób, który umożliwia innym zrozumienie tego, co jest dla Ciebie istotne. Przykład: „Uważam, że budowanie zaufania w grupie wymaga regularnych spotkań".

Dociekliwość czy dociekanie oznacza zadawanie pytań z autentyczną ciekawością, aby zgłębić perspektywę innych. Chodzi o aktywne słuchanie, analizowanie założeń oraz zachęcanie do dyskusji na temat różnych punktów widzenia.
Przykład: „Jak Twoim zdaniem buduje się zaufanie w Twojej społeczności?"

Dialog

Treść główna

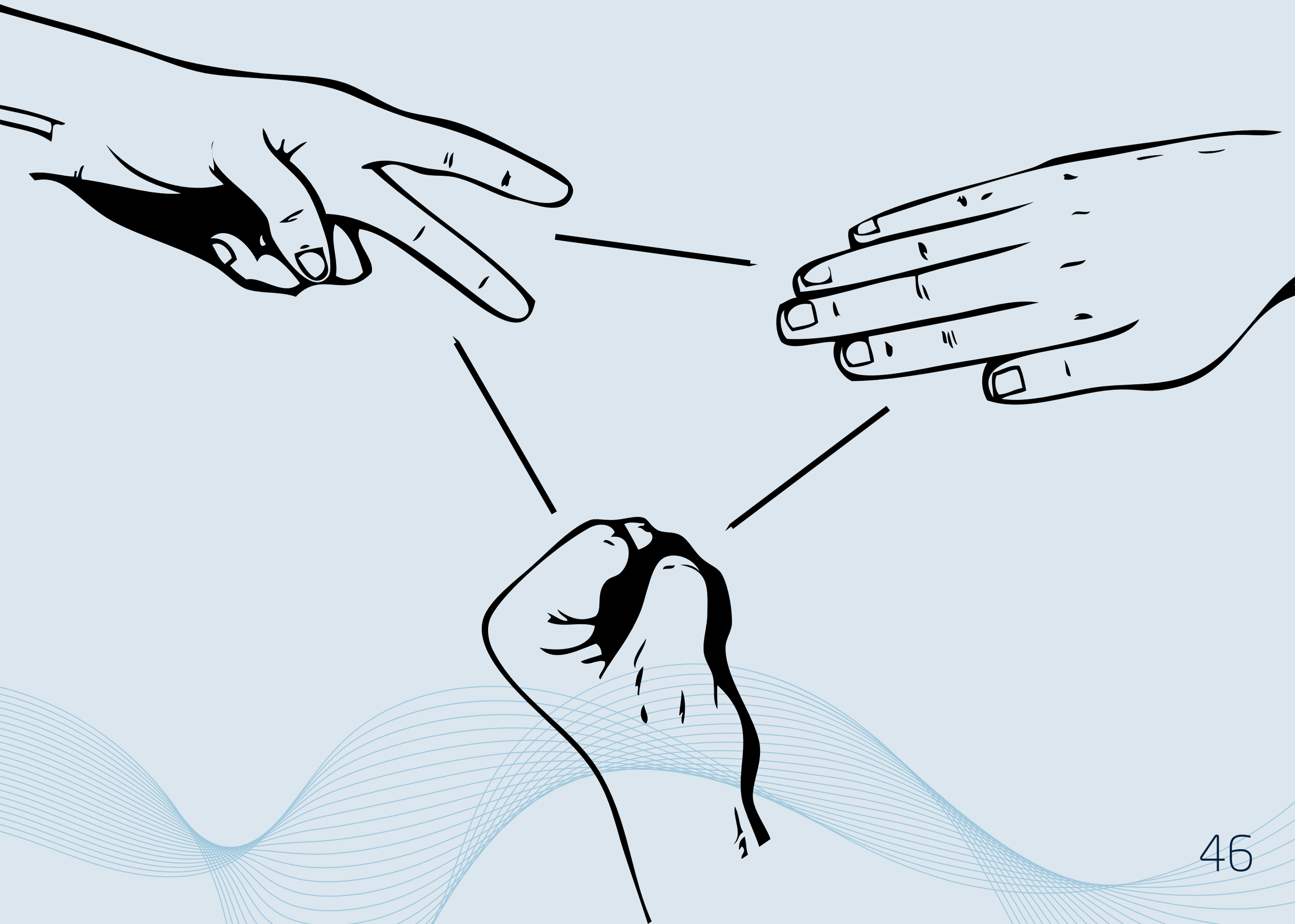
Praktyczne wskazówki dotyczące twierdzenia:

- Wyrażaj się precyzyjnie i zwięźle, unikając żargonu.
- Przedstaw argumenty, które uzasadniają Twój pogląd, a nie tylko wnioski.
- Mów z szacunkiem, nie w sposób dominujący.

Praktyczne wskazówki dotyczące zapytań (dociekania):

- Zadawaj pytania otwarte („Co sądzisz o tym...?" zamiast „Czy się zgadzasz?").
- Słuchaj uważnie – nie formułuj swojej odpowiedzi, gdy druga osoba mówi.
- Okazuj ciekawość, a nie przesłuchanie.

W autentycznym dialogu prawdziwa równowaga osiągana jest, gdy wyraźnie komunikujemy swoją prawdę, jednocześnie pozostając otwartymi i ciekawymi prawd innych.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Na podstawie powyższego opisu proponujemy trzy lekcje (spotkania) z młodzieżą. Zajęcia te umożliwią im doświadczenie dialogu nie tylko jako formy komunikacji, ale także jako metody budowania relacji, pielęgnowania szacunku dla różnic oraz uczenia się od siebie nawzajem. Praktykując twierdzenie (wyraźne wyrażanie własnej prawdy) oraz dociekanie (słuchanie z ciekawością), młodzi uczestnicy mogą wzmocnić swoje kompetencje emocjonalne, rozwijać wzajemne zrozumienie i współtworzyć pozytywną atmosferę, w której każdy głos jest ceniony.

Ćwiczenie 1 – Analiza dialogu (45 minut)

Cel: Uczniowie rozważą swoje osobiste rozumienie dialogu, przyswoją kluczowe praktyki oraz wspólnie opracują definicję (wspólne znaczenie tematu).
Kroki:
Refleksja indywidualna. Każdy uczeń zapisuje na oddzielnej kartce swoje myśli dotyczące dialogu. To sprzyja osobistym skojarzeniom oraz samodzielnemu myśleniu.

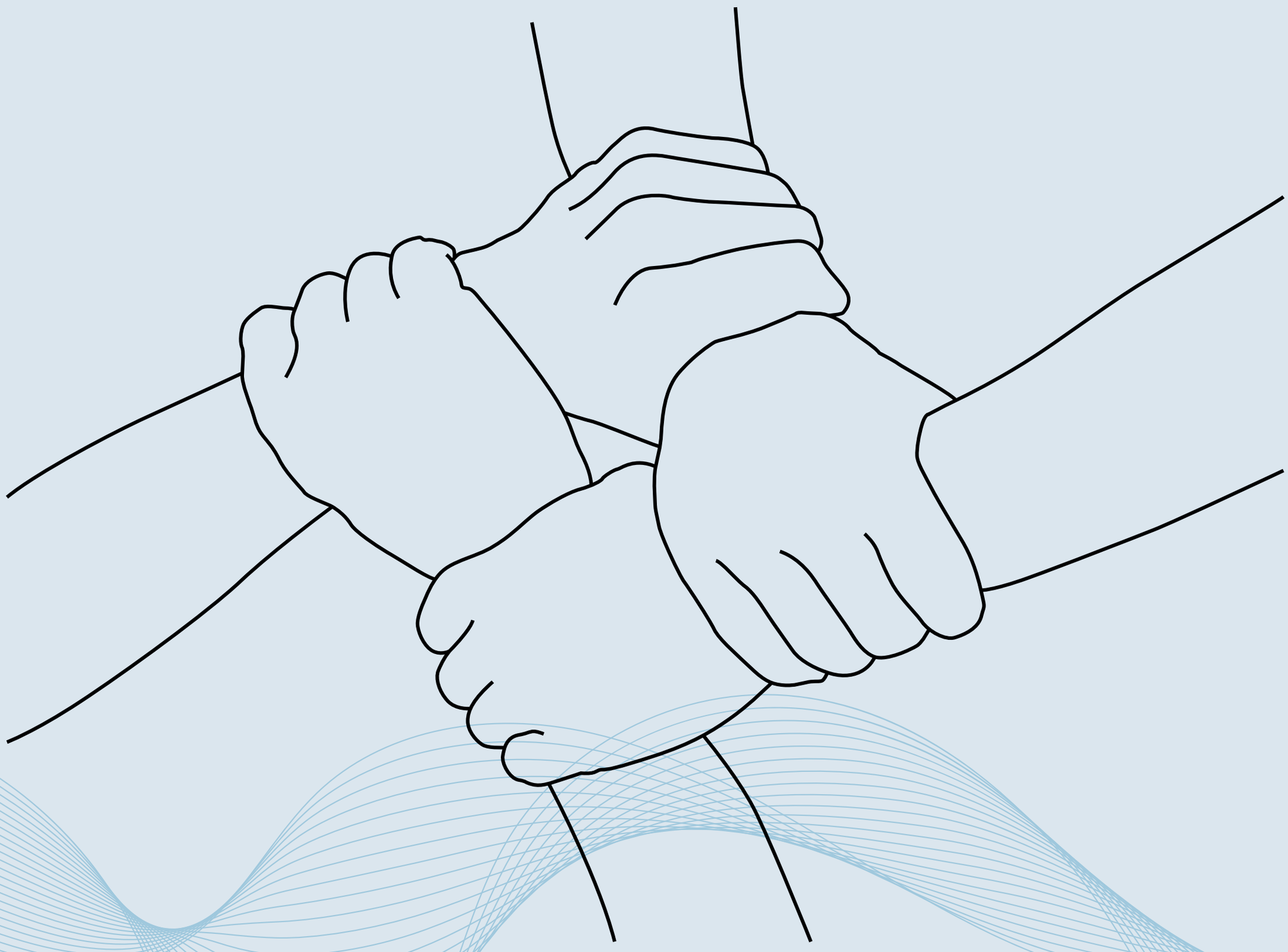
Wkład edukatora: Edukator dzieli się wiedzą na temat dialogu, jego korzeni oraz praktyk (słuchanie, uważne mówienie, kwestionowanie założeń, szacunek dla różnorodności opinii, współtworzenie atmosfery). Uczniowie uczą się rozróżniać dialog od debaty i dyskusji.

Dialog

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Weryfikacja i porównanie: Uczniowie dzielą się swoimi interpretacjami dialogu, które wcześniej zapisali. Powracają do swoich początkowych definicji i skojarzeń, porównując je z wyjaśnieniami nauczyciela. Zauważają podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia.
Definicja/Znaczenie kolektywne.
Podczas sesji plenarnej gromadzone są pomysły (np. zapisywane na tablicy). Grupa wspólnie formułuje jednolitą definicję dialogu, odzwierciedlającą wkład każdego uczestnika.

To ćwiczenie pomaga doświadczyć inteligencji kolektywnej oraz wspólnego znaczenia, gdy ludzie współtworzą.
Rezultat: Na zakończenie lekcji uczniowie zdobędą zarówno indywidualne, jak i zbiorowe zrozumienie dialogu, postrzegając go jako praktykę otwartości, szacunku i wspólnego znaczenia.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 – Zgłębianie praktyk dialogowych (45 minut)

Cel: Uczniowie zapoznają się z pięcioma kluczowymi praktykami dialogu, rozważą swój poziom komfortu w interakcji z każdą z nich oraz przedyskutują metody doskonalenia swoich umiejętności.

Kroki:

Wkład edukatora Edukator wprowadza koncepcję dialogu jako praktyki oraz przedstawia pięć zasad (praktyk):

- Uważne słuchanie (Słuchanie) – całkowite skoncentrowanie się na mówcy (mówcach), bez przerywania i rozpraszania uwagi.
- Mówienie z uwagą (GŁOS) – formułowanie myśli w sposób klarowny i pełen szacunku, z uwzględnieniem oddziaływania słów.
- Zawieszanie założeń (Zawieszanie) – wstrzymywanie się od osądów i przyjętych z góry idei, aby pozostać otwartym na nowe perspektywy.
- Szanowanie różnorodnych opinii (Szacunek) – uznanie, że każdy pogląd ma wartość, nawet jeśli różni się od naszego.
- Współtworzenie pozytywnej atmosfery (ATMOSFERA) – kształtowanie zaufania, bezpieczeństwa i otwartości, aby dialog mógł się rozwijać.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Koło dialogu - Ćwiczenie

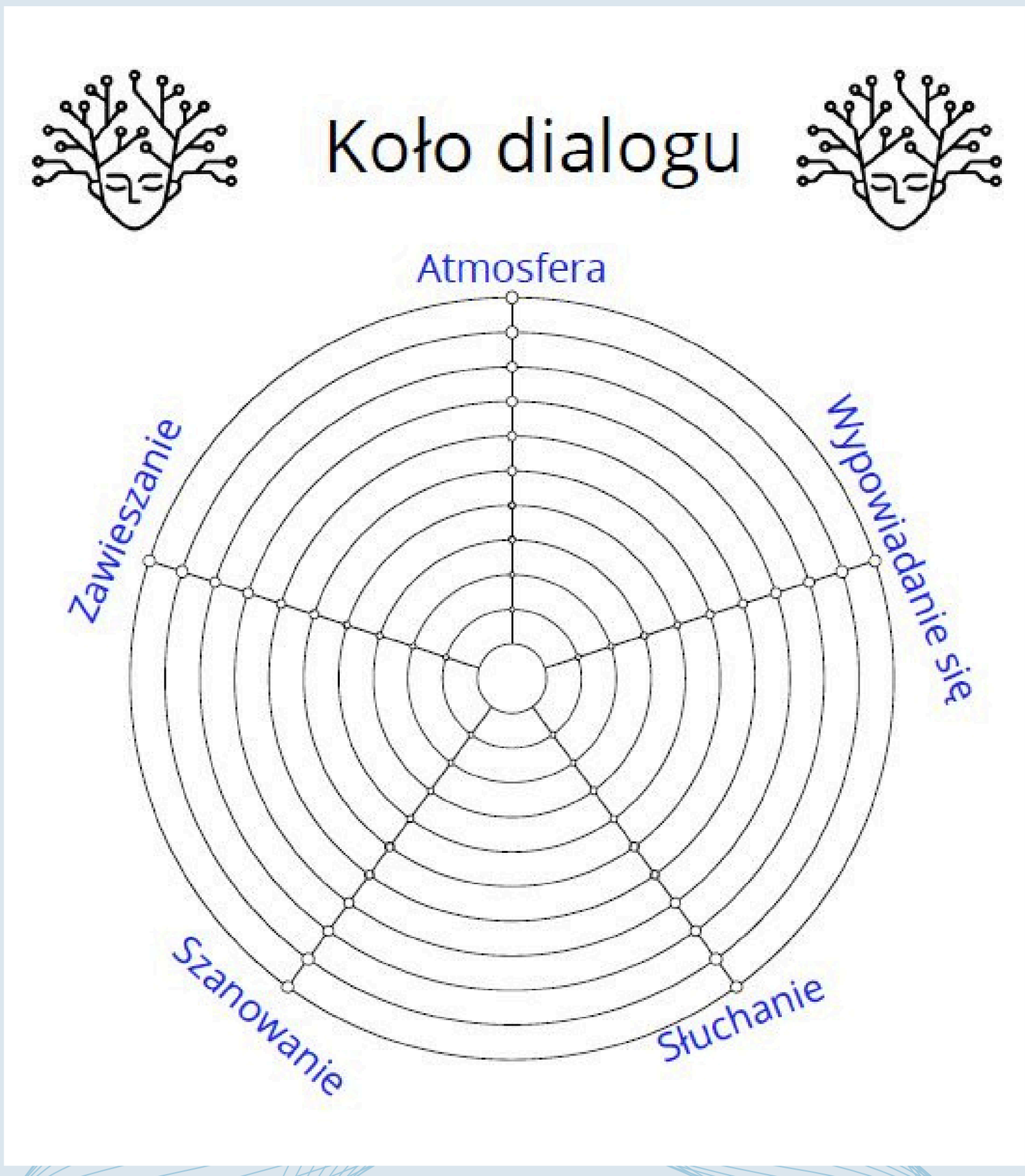
Każdy uczeń otrzymuje wydrukowany (lub narysowany) arkusz Koła Dialogu, które jest podzielone na pięć sekcji, z których każda odpowiada jednej praktyce.

Instrukcje dla uczniów:

Zaznacz na skali, jak komfortowo, pewnie lub dobrze czujesz się podczas każdej praktyki. W centrum koła znajduje się 0 (oznaczające brak umiejętności).

Innymi słowy, istnieje skala od 0 do 10, gdzie 10 reprezentuje wartość maksymalną.

Uwaga: Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe – istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 3 – Równoważenie twierdzenia i dociekania

Cel:

Uczniowie zapoznają się z praktykami twierdzenia oraz dociekań w dialogu, rozważą własne tendencje i będą ćwiczyć równowagę pomiędzy klarownym wyrażaniem siebie a autentyczną ciekawością wobec innych.

Kroki:

Refleksja indywidualna: Każdy uczeń dokumentuje, w jaki sposób zazwyczaj angażuje się w rozmowy:

Czy mają skłonność do zdecydowanego wyrażania swoich poglądów

- Czy zadają więcej pytań i uważnie słuchają?

Uwaga: Często niektórzy preferują mówienie, podczas gdy inni wolą słuchać. Niektórzy czują się komfortowo w obu rolach. To doskonały temat do grupowej dyskusji. Sprzyja to samoświadomości oraz osobistemu zaangażowaniu.

Wkład pedagoga:

Nauczyciel wprowadza pojęcia i podkreśla, jak istotne jest ich zrównoważenie, aby dialog przebiegał sprawnie.

Rzecznictwo: prezentowanie swojego stanowiska w sposób klarowny i z pewnością siebie.

„Sądzę, że budowanie zaufania w zespole wymaga regularnych spotkań kontrolnych."

- Badanie: zadawanie pytań z prawdziwą ciekawością w celu zrozumienia perspektywy innych.

„Jak, Twoim zdaniem, będzie budowane zaufanie w Twojej społeczności?"

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Praktyczne wskazówki dotyczące rzecznictwa:
Wyrażaj się precyzyjnie i zwięźle, unikając żargonu.
Przedstaw argumenty, które uzasadniają Twój pogląd, a nie tylko wnioski.
Mów z szacunkiem, nie w sposób dominujący.
Praktyczne wskazówki dotyczące zapytań:
Zadawaj pytania otwarte („Co sądzisz o tym...?" zamiast „Czy się zgadzasz?").
Słuchaj uważnie – nie formułuj swojej odpowiedzi, gdy druga osoba mówi.
Okazuj ciekawość, a nie natarczywość. Podkreślmy ponownie: w autentycznym dialogu równowaga powstaje, gdy wyraźnie przedstawiamy swoją prawdę, pozostając jednocześnie otwartymi i zainteresowanymi prawdą innych.
Ćwiczenia w parach Uczniowie dobierają się w pary. W każdej parze jeden uczeń ćwiczy orędownictwo (dzielenie się perspektywą na wybrany temat), a drugi dociekliwość (zadawanie pytań w celu zrozumienia). Po pięciu minutach uczniowie zamieniają się rolami. Tematy mogą być proste, ale treściwe (np. „Co sprawia, że grupa czuje się bezpiecznie?" lub „Jak społeczności powinny celebrować tradycje?").
Weryfikacja oraz porównanie:
Uczniowie dzielą się swoimi refleksjami na temat tego doświadczenia:

- Jakie były Twoje odczucia w roli rzecznika?
- Jak się czułeś, zadając to pytanie?
- Co było proste, a co skomplikowane?

Porównują swoje refleksje z wyjaśnieniem edukatora na temat równowagi w dialogu. Dostrzegają podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Refleksja zespołowa (wspólny dialog).
Klasa wspólnie analizuje każdą praktykę:

- Jak to wygląda w działaniu?
- Co czyni to wyzwaniem?
- Co wspiera nas w doskonaleniu?
- Uczniowie wymieniają się strategiami doskonalenia swoich umiejętności.
- Nauczyciel notuje kluczowe punkty na tablicy, aby stworzyć zbiorczą mapę strategii rozwoju.

Zakończenie: Uczniowie ponownie spoglądają na swoje Koło Dialogu.
Podpowiedź:
„Wybierz jedną praktykę, na której pragniesz się skoncentrować, aby ją doskonalić. Jaki jest jeden konkretny krok, który możesz podjąć?"

Wynik:
Pod koniec lekcji uczniowie będą w stanie:

- Zrozumieć pięć zasad dialogu.
- Zastanowić się nad swoim poziomem komfortu, korzystając z Kręgu Dialogu.
- Określić konkretne kroki, które mają na celu wzmocnienie umiejętności dialogowych.

Dialog

Podsumowanie

Dialog to coś więcej niż rozmowa – to praktyka wymiany perspektyw z otwartością, szacunkiem i ciekawością, tworząca wspólne znaczenie. W przeciwieństwie do debaty czy dyskusji, które często dążą do zwycięstwa, dialog kładzie nacisk na słuchanie, zrozumienie i budowanie więzi, co umożliwia nam uczenie się od siebie nawzajem i wspólny rozwój. W dialogu każdy jest zwycięzcą. Dialog równoważy orędownictwo (wyrażanie własnej prawdy) z dociekliwością (przyjmowaniem prawd innych), co sprzyja prowadzeniu wartościowych, głębokich rozmów.
UWAGA: W tym eBooku znajdziesz więcej odniesień do dialogu, na przykład w rozdziałach:

- Konflikty oraz ich rozwiązywanie.
- Myślenie krytyczne – rozszerzanie horyzontów.
- Odporność oraz dialog w cyfrowym świecie.

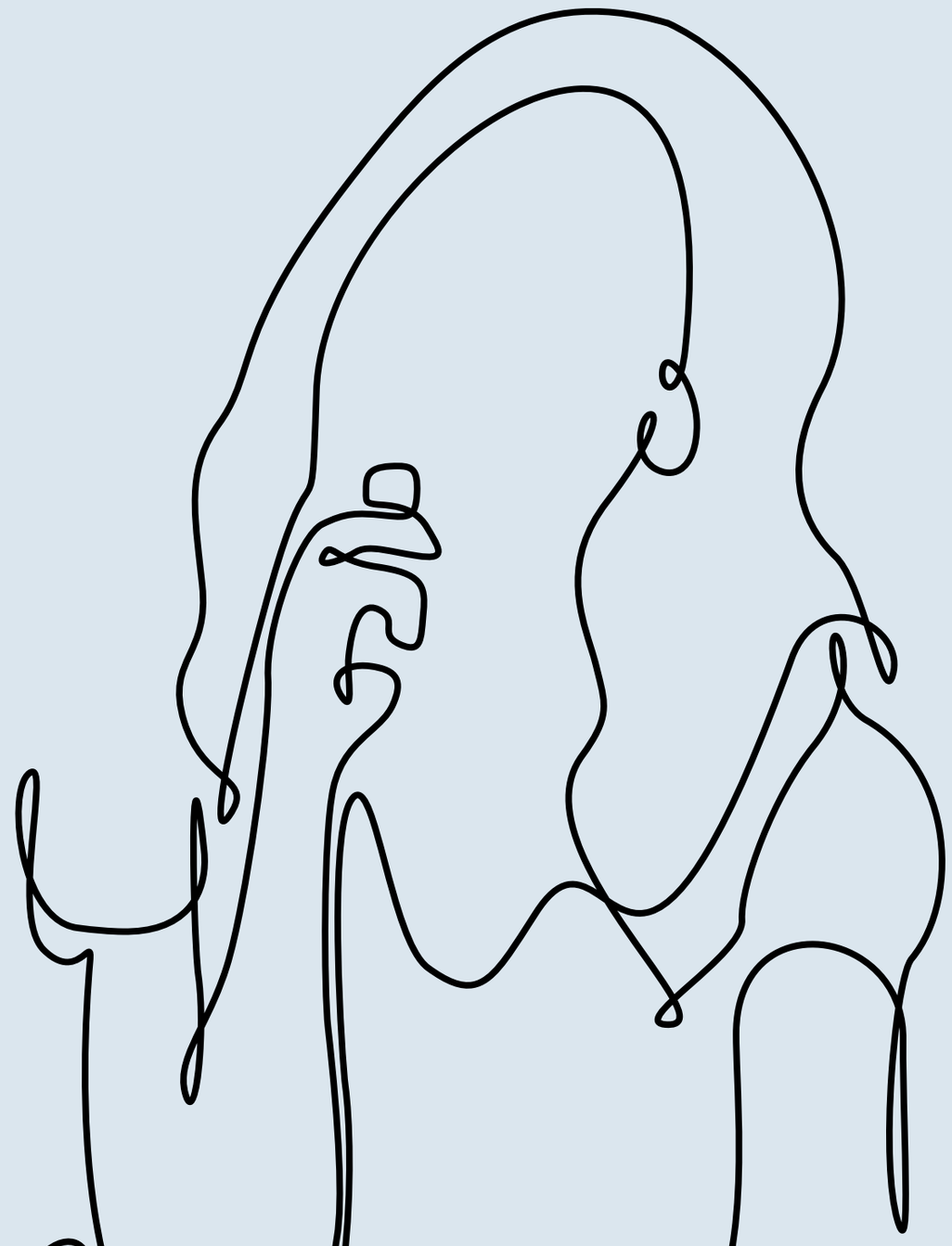


Dialog

Weryfikacja wiedzy

Zachęcamy do zweryfikowania swojej wiedzy oraz refleksji nad sobą:

- Czym jest dialog? Jaka jest zasadnicza różnica między dialogiem a debatą lub dyskusją?
- Co oznacza orędownictwo w dialogu i w jaki sposób można je praktykować z poszanowaniem?
- Na czym polega badanie i dlaczego jest istotne dla kształtowania wzajemnego zrozumienia?
- Wymień dwie z pięciu kluczowych praktyk dialogu, które wspierają efektywną komunikację między ludźmi.



Dalsza lektura oraz zasoby:

Książki:

- „"Dialogue: The Art of Thinking Together" by Isaacs William
- "The Fifth Discipline" by Peter Senge
- "The Spirit of Dialogue" by Daniel Yankelovich

- Strony internetowe:

www.rozmawiajmy.org



Rozwiązywanie konfliktów

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Rozdział ten ma na celu pomóc młodym osobom zrozumieć, że konflikty są naturalnym elementem życia i mogą stać się okazją do rozwoju, budowania relacji oraz poprawy komunikacji.

Efekty pracy.

Nauczyciele i uczniowie rozwijają umiejętność identyfikacji przyczyn konfliktów, stosowania konstruktywnych strategii ich rozwiązywania oraz podejścia dialogowego, a także wspierania zdrowszych relacji w codziennych sytuacjach.

Grupa(y) docelowa(e)

Lekcje są skierowane do młodzieży (15+), ale mogą być również użyteczne dla nauczycieli, grup społecznych oraz wszystkich osób zainteresowanych praktyką dialogu, ponieważ umiejętności rozwiązywania konfliktów są powszechnie cenione.

Metodologia

Podejście to łączy refleksję, wkład edukatora, działania interaktywne oraz wspólne tworzenie definicji, aby zaangażować uczestników zarówno w zrozumienie, jak i praktykę rozwiązywania konfliktów.

Ramy czasowe

Czas, który nauczyciel potrzebuje na zdobycie wiedzy oraz przygotowanie materiałów uznawanych za niezbędne, wynosi około 1-1,5 godziny.
Dla uczniów: 3 lekcje, z których każda trwa 45 minut (czas trwania może się różnić w zależności od liczebności grupy).

Rozwiązywanie konfliktów

Treść główna

Czym jest konflikt?

Słowo „konflikt" ma swoje korzenie w łacinie. Pochodzi od terminu „conflictus", który jest przeszłą formą słowa „confligere", oznaczającego „uderzać, zderzać się". Konflikt jest naturalnym elementem życia – pojawia się, gdy ludzie postrzegają rzeczy w odmienny sposób. Bądźmy szczerzy: wszyscy jesteśmy różni. Każdy o tym wie, ale nawet ta świadomość nie ułatwia nam wzajemnego zrozumienia. Niezależnie od tego, czy chodzi o drobną różnicę zdań, czy o poważną kłótnię, starcia zdarzają się niemal codziennie.

Generalnie, konflikt nie jest czymś, czego należy się obawiać – to zjawisko naturalne. Kluczowe jest to, jak sobie z nim poradzimy. Oznacza to naukę skuteczniejszej komunikacji, zrozumienie perspektyw innych osób oraz ćwiczenie tych umiejętności samodzielnie lub w towarzystwie innych osób.. Im więcej nad tym pracujemy, tym lepiej potrafimy przekształcać konflikt konstruktywnie.

Główne przyczyny sporów:

Ludzie dorastają z różnorodnymi poglądami na to, co jest dobre, złe, istotne czy godne szacunku. Kiedy te wartości się zderzają, na przykład gdy jedna osoba ceni uczciwość, a druga unika konfrontacji, może to prowadzić do napięć i nieporozumień.

Rozwiązywanie konfliktów

Treść główna

Poniżej przedstawiamy kilka powszechnie uznawanych przyczyn konfliktów:

- Różnorodność wartości i przekonań – gdy ludzie mają odmienne priorytety, zasady czy światopogląd, nawet drobne decyzje mogą prowadzić do napięć. To, co dla jednej osoby jest oczywiste lub istotne, dla innej może być nieistotne – a w braku przestrzeni na otwarty dialog te różnice mogą szybko przerodzić się w konflikt.
- Słaba komunikacja (brak dialogu) – niewyrażanie swoich prawdziwych myśli, przerywanie lub ignorowanie czyjegoś punktu widzenia może szybko przekształcić drobny problem w poważną kłótnię.
- Nieporozumienia – czasami konflikty występują po prostu dlatego, że ktoś błędnie zinterpretował przekaz, ton lub intencję. Żart może być odebrany jako zniewaga, a milczenie jako odrzucenie.
- Zazdrość lub rywalizacja – niezależnie od tego, czy dotyczy to przyjaźni, ocen, sportu czy uwagi – może prowadzić do konfliktów, zwłaszcza gdy ludzie czują się pomijani lub oceniani.
- Presja rówieśnicza – odczucie, że jesteśmy zmuszani do podejmowania działań, które budzą nasz dyskomfort, lub wywieranie presji na innych – może prowadzić do poważnych nieporozumień.
- Brak szacunku lub granic – gdy ktoś narusza osobiste granice (np. ingerując w prywatność lub wykazując nadmierną kontrolę), może to prowadzić do frustracji i konfliktów.
- Stres i emocje – gdy ludzie odczuwają zmęczenie, stres lub zdenerwowanie, istnieje większe prawdopodobieństwo, że będą wybuchowi lub nadmiernie reagować, nawet na drobne sprawy.

Lista nie jest jeszcze zakończona. Czy możesz dodać swoje sugestie?

Rozwiązywanie konfliktów

Treść główna

Pięć kluczowych strategii rozwiązywania konfliktów (na podstawie modelu Thomasa–Kilmanna).

Do konfliktu można podchodzić na wiele sposobów – poprzez unikanie, rywalizację, ustępstwa, kompromis lub współpracę – każda strategia dostarcza nam cennych informacji o relacjach międzyludzkich. Poznawanie tych stylów z młodymi ludźmi umożliwia im zrozumienie, że konflikt nie sprowadza się jedynie do zwycięstwa lub porażki, lecz do nauki równoważenia ekspresji siebie z szacunkiem dla innych. Głębsze zgłębianie tych podejść pozwala im rozwijać silniejsze umiejętności komunikacyjne oraz odkrywać kreatywne ścieżki prowadzące do zrozumienia i współpracy.

5 strategii:

- Unikanie: ignorowanie konfliktu lub wycofanie się z niego bez rozwiązania problemu.
- Konkurencja/rywalizacja: dążenie do realizacji własnych celów kosztem innych.
- Dostosowanie: dostosowywanie się do potrzeb drugiej strony w celu utrzymania harmonii.
- Kompromis: każda ze stron musi zrezygnować z pewnych oczekiwań, aby osiągnąć rozwiązanie pośrednie.
- Współpraca: kooperacja mająca na celu wypracowanie rozwiązania korzystnego dla wszystkich zainteresowanych.

📹 Możesz także obejrzeć i wykorzystać film: Strategie rozwiązywania konfliktów (po angielsku): https://www.youtube.com/watch?v=vlNmFQaUQoQ

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Na podstawie powyższego opisu proponujemy trzy lekcje (spotkania) z młodzieżą. Te zajęcia umożliwią im lepsze zrozumienie konfliktów oraz strategii ich rozwiązywania.

Ćwiczenie 1 – Analiza konfliktów (45 minut)
Cel:
Uczniowie rozważą swoje własne rozumienie konfliktu, zgłębią jego źródła i przyczyny, a następnie wspólnie opracują definicję konfliktu jako naturalnego elementu interakcji międzyludzkich.
Kroki:
Refleksja indywidualna: Każdy uczeń zapisuje na osobnej kartce swoje myśli dotyczące słowa "konflikt". Aby uczynić ćwiczenia bardziej interesującymi, uczniowie mogą również narysować na papierze jedno lub kilka skojarzeń związanych z konfliktem (przydadzą się kolorowe kredki lub markery). To podejście sprzyja tworzeniu osobistych skojarzeń, samodzielnemu myśleniu oraz uświadomieniu sobie własnych doświadczeń.

Wkład edukatora: Edukator wyjaśnia etymologię słowa „konflikt" (pochodzącego od łacińskiego „conflictus", przeszłej formy „confligere", oznaczającego „uderzać, zderzać się"). Konflikt jest przedstawiany jako naturalny element życia – występuje, gdy ludzie postrzegają rzeczy w odmienny sposób. Należy podkreślić, że konflikt nie jest z definicji czymś, czego należy się obawiać; istotne jest, jak sobie z nim poradzimy.

Rozwiązywanie konfliktów

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Podaj kluczowe przyczyny konfliktów:

- Różnorodne wartości i przekonania
- Niedostateczna komunikacja
- Nieporozumienia
- Zazdrość bądź rywalizacja
- Presja ze strony rówieśników
- Brak szacunku lub naruszenie granic
- Stres i emocje

Weryfikacja i porównanie: Uczniowie powracają do swoich pierwotnych refleksji i zestawiają je z wyjaśnieniami nauczyciela. Dostrzegają podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia dotyczące znaczenia konfliktu i jego przyczyn. Wszyscy wspólnie angażują się w dialog na ten temat.

Definicja/Znaczenie zbiorowe.

Podczas sesji plenarnej gromadzone są pomysły (np. zapisywane na tablicy). Grupa wspólnie formułuje jednolitą definicję konfliktu, uwzględniając wkład każdego uczestnika, na przykład:

„Konflikt jest naturalnym elementem życia, który występuje, gdy ludzie mają różne perspektywy. Może być wyzwaniem, ale stwarza również możliwość nauki, rozwoju i budowania relacji."

Wszyscy uczestnicy wspólnie prowadzą dyskusję na temat typowych konfliktów. Uczestnicy mogą podzielić się na przykład swoim ostatnim konfliktem oraz metodami jego rozwiązania.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Rezultaty::

Pod koniec lekcji uczniowie będą w stanie:

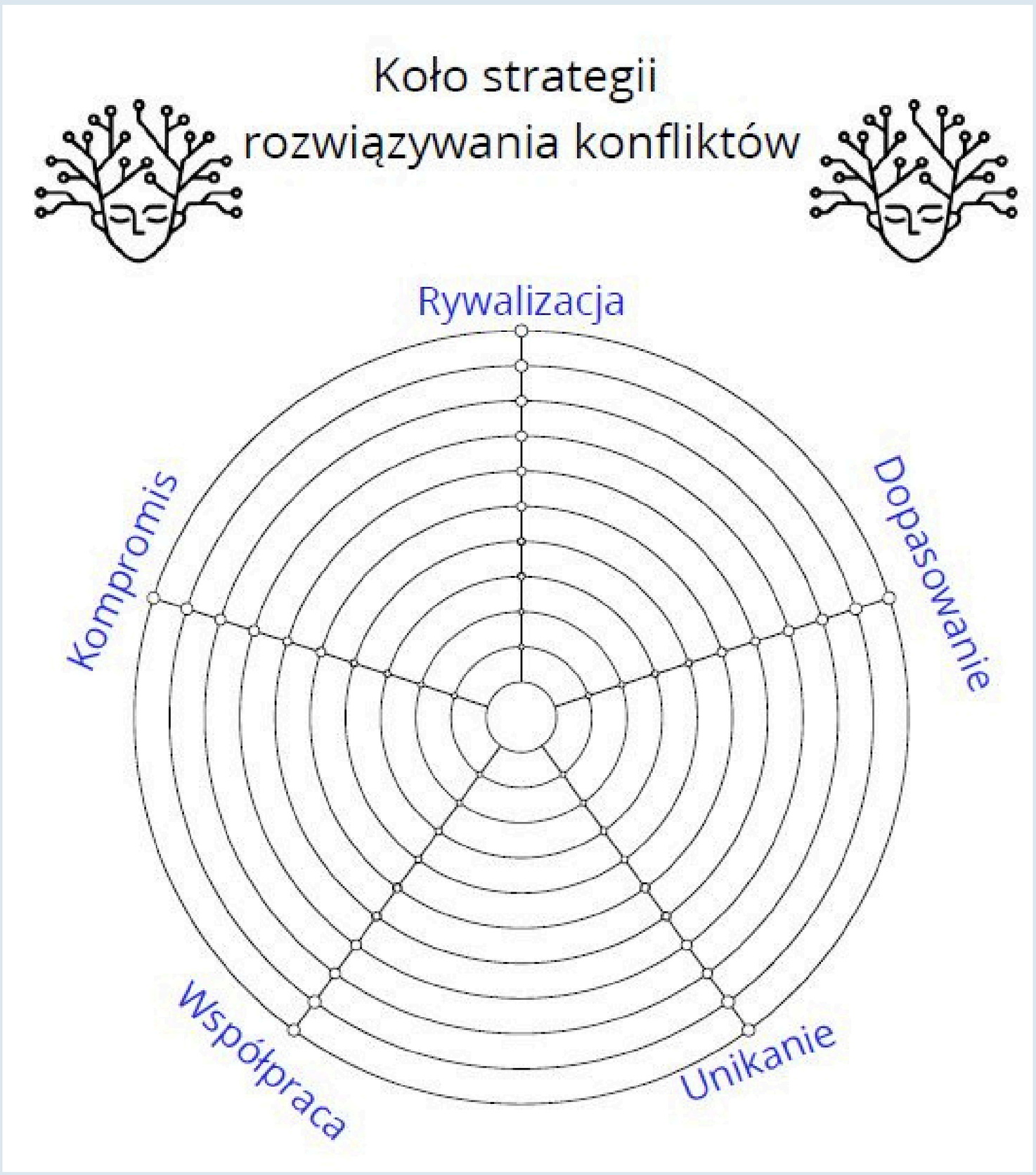
- Posiadać zarówno indywidualne, jak i zbiorowe zrozumienie konfliktu.
- Uznać konflikt za naturalny element relacji międzyludzkich.
- Określić najpowszechniejsze przyczyny konfliktów w życiu codziennym.
- Zacząć postrzegać konflikt nie tylko jako wyzwanie, lecz także jako okazję do doskonalenia komunikacji i wzmacniania relacji.

Ćwiczenie 2 – Zgłębianie strategii rozwiązywania konfliktów (45 minut)
Cel:
Uczniowie zapoznają się z pięcioma kluczowymi strategiami rozwiązywania konfliktów, rozważą swój poziom komfortu w interakcji z każdą z nich oraz przedyskutują metody wzmacniania umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z różnicami zdań.
Kroki:
Wkład nauczyciela: Nauczyciel przedstawia koncepcję konfliktu jako zjawiska naturalnego i wyjaśnia pięć strategii (model Thomasa–Kilmanna):

- Unikanie – pomijanie konfliktu lub wycofanie się z niego bez rozwiązania problemu.
- Konkurencja – dążenie do realizacji własnych celów kosztem innych.
- Dostosowanie – dostosowywanie się do potrzeb drugiej strony w celu utrzymania harmonii.
- Kompromis – każda ze stron musi zrezygnować z pewnych oczekiwań, aby osiągnąć rozwiązanie pośrednie.
- Współpraca – kooperacja mająca na celu wypracowanie rozwiązania korzystnego dla wszystkich zaangażowanych stron.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Podkreśl: Każda strategia posiada swoje atuty oraz zagrożenia, a umiejętność dokonywania mądrych wyborów wspiera nas w rozwijaniu relacji.



Aktywność do Koła:

Każdy uczeń otrzymuje Koło Konfliktów, które jest podzielone na pięć sekcji, z których każda odpowiada innej strategii.

- Instrukcje dla uczniów:
- Zaznacz na skali, jak komfortowo lub pewnie czujesz się z każdą strategią. W centrum koła znajduje się 0

Innymi słowy, istnieje skala od 0 do 10, gdzie 10 reprezentuje wartość maksymalną.

Uwaga: Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe – istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

Rozwiązywanie konfliktów

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Refleksja grupowa (wspólny dialog): Klasa wspólnie analizuje każdą strategię:

- Jak to wygląda w praktyce? Czy są jakieś przykłady?
- Co czyni to wyzwaniem?
- Co wspiera nas w doskonaleniu? Uczniowie dzielą się osobistymi przykładami lub obserwacjami, a nauczyciel notuje kluczowe punkty na tablicy, tworząc wspólną mapę strategii rozwoju.

Zakończenie:

Uczniowie ponownie analizują swoje koło konfliktów.

Podpowiedź:

„Wybierz jedną strategię, na której pragniesz się skoncentrować, aby dokładniej ją zbadać. Dlaczego?"

Wynik:

Pod koniec lekcji uczniowie będą w stanie:

- Poznać pięć strategii zarządzania konfliktami.
- Zastanowić się nad swoim poziomem komfortu, posługując się Kołem Konfliktów.
- Określić konkretne kroki, które przyczynią się do wzmocnienia umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 3 - Równoważenie twierdzenia i dociekania w sytuacji konfliktowej (45 minut)

UWAGA: Więcej informacji na temat równowagi między twierdzeniem a dociekaniami znajduje się w rozdziale: Dialog Zachęcamy do zapoznania się z jego treścią.

Cel:
Uczniowie poznają, w jaki sposób twierdzenie i dociekania mogą być stosowane w sytuacjach konfliktowych, zastanowią się nad swoimi tendencjami oraz będą ćwiczyć równowagę pomiędzy klarownym wyrażaniem siebie a autentyczną ciekawością, aby wspierać zdrowsze rozwiązywanie konfliktów.
Kroki:
Refleksja indywidualna Każdy uczeń dokumentuje swoje typowe reakcje w sytuacjach konfliktowych i trudnych:

- *Czy mają skłonność do zdecydowanego opowiadania się za swoim punktem widzenia?*
- *Czy także dążą do zrozumienia perspektywy drugiej osoby?*

Zachęta do samoświadomości oraz osobistego zaangażowania w style radzenia sobie z konfliktami.

Rozwiązywanie konfliktów

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Wkład pedagoga/edukatora:
Wprowadzenie koncepcji dotyczących konfliktów:
Twierdzenie – wyrażanie swojego stanowiska w sposób klarowny i pewny siebie.
Przykład: „Odczuwam frustrację, gdy decyzje są podejmowane bez uwzględnienia mojego zdania."
Wskazówki: Formułuj myśli jasno i zwięźle, przedstawiaj argumenty, a nie tylko wnioski, komunikuj się z szacunkiem, a nie w sposób dominujący.

Dociekanie – zadawanie pytań z prawdziwą ciekawością, aby zrozumieć perspektywę innych.

- Przykład: „Czy mógłbyś mi powiedzieć, co w tej sytuacji uważasz za najistotniejsze?"
- Wskazówki: Zadawaj pytania otwarte, aktywnie słuchaj i okazuj ciekawość, a nie dociekliwość.

Warte podkreślenia:
Stosowanie metod dialogu w konflikcie -> w konflikcie równowaga pojawia się, gdy wyrażamy swoją prawdę, jednocześnie pozostając otwartymi na prawdę innych. Ta równowaga sprzyja przejściu od konfrontacji do budowania relacji.

Rozwiązywanie konfliktów

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Definicja kolektywna/znaczenie:
Na forum zbierane są pomysły (np. zapisywane na tablicy). Grupa wspólnie opracowuje definicję zrównoważonego rozwiązywania konfliktów, na przykład:

„Zrównoważone rozwiązywanie konfliktów polega na wyraźnym przedstawieniu własnego stanowiska, przy jednoczesnym zachowaniu otwartości i ciekawości wobec perspektyw innych, przekształcając nieporozumienia w szansę na porozumienie."
Na koniec lekcji uczniowie:

- Zrozumieją, jak funkcjonują orędownictwo i dochodzenie w kontekście sytuacji konfliktowych.
- Rozpoznają własne tendencje w obliczu nieporozumień.
- Przećwiczą równowagę między klarownym wyrażaniem siebie a autentyczną ciekawością w sytuacjach konfliktowych.
- Wspólnie zdefiniują zrównoważonego rozwiązywania konfliktów jako praktykę otwartości, szacunku oraz wzajemnego uczenia się.

Rozwiązywanie konfliktów

Podsumowanie

Konflikt to coś więcej niż zderzenie opinii – to naturalne spotkanie różnic, które, jeśli podejdzie się do niego z otwartością, szacunkiem i ciekawością, może stać się źródłem rozwoju. W przeciwieństwie do kłótni, której celem jest wygrana lub dominacja, konstruktywne rozwiązywanie konfliktów kładzie nacisk na słuchanie, zrozumienie i budowanie więzi, co pozwala nam przekształcić napięcie w naukę i silniejsze relacje. Równoważy ono twierdzenia – jasne wyrażanie swojej prawdy z dociekaniem (przyjmowaniem prawd innych). Dzięki temu różnica zdań staje się okazją do wspólnego zrozumienia i współpracy.

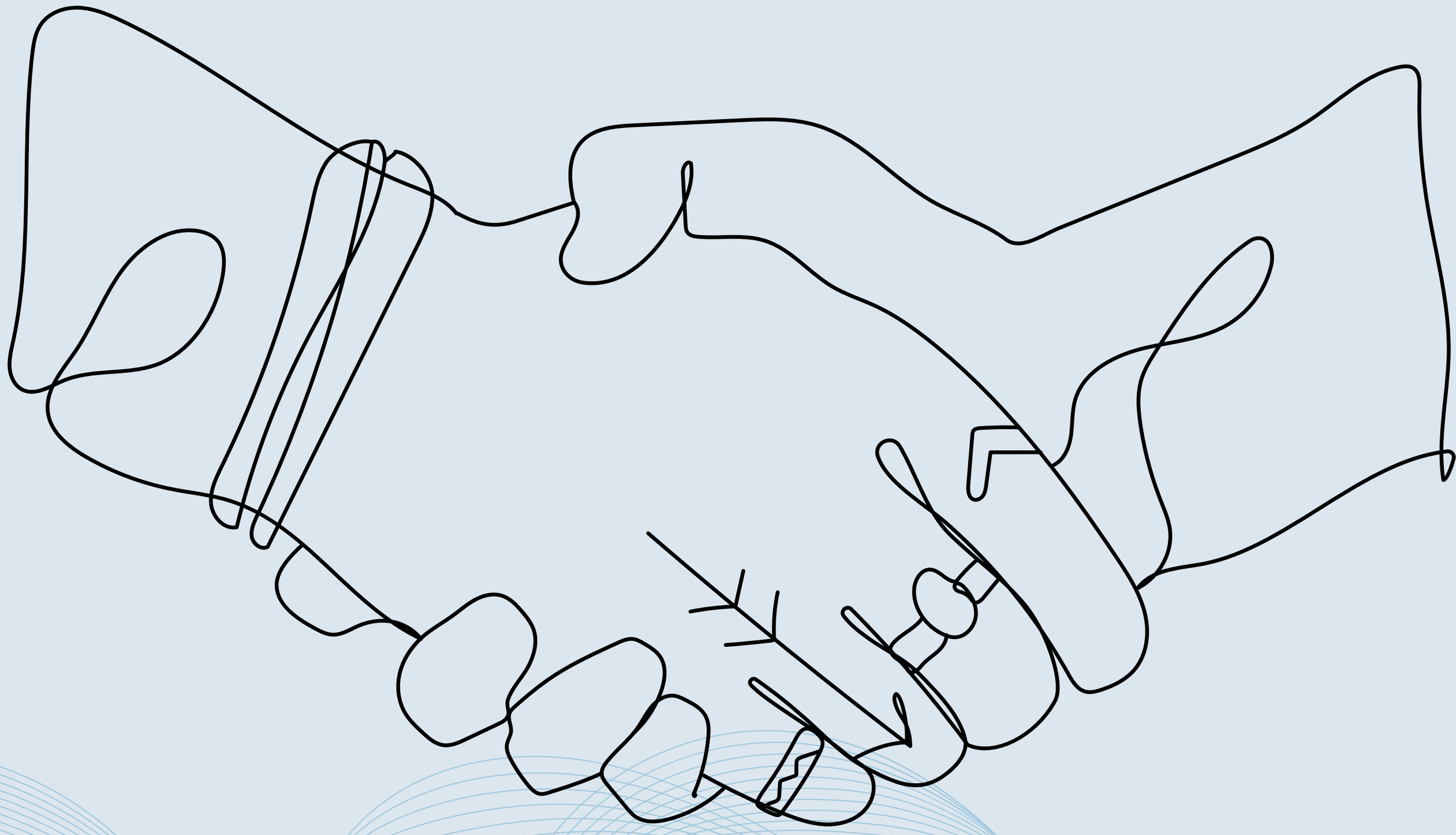


Rozwiązywanie konfliktów

Weryfikacja wiedzy

Zachęcamy do zweryfikowania swojej wiedzy oraz autorefleksji

1. Co oznacza łaciński rdzeń słowa konflikt („conflictus" od confligere)?
2. Podaj trzy częste źródła konfliktów między ludźmi.
3. Jakie pięć kluczowych strategii rozwiązywania konfliktów zostało opisanych w modelu Thomasa-Kilmanna?
4. Która strategia rozwiązywania konfliktów skupia się na osiągnięciu rozwiązania korzystnego dla obu stron i dlaczego jest ona istotna?
5. W jaki sposób praktykowanie efektywnej komunikacji i ciekawości może przyczynić się do przekształcenia konfliktu w więź?



Rozwiązywanie konfliktów

Dalsza lektura lub zasoby

BKsiążki:
Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most by Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen
The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict by Christopher W. Moore

Linki:
Conflict Prevention, Peace building and Mediation | EEAS
What do you know about conflicts? | EPALE

Emocje

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Emocje jako podstawa mediacji szkolnej

Konflikty w szkołach rzadko wynikają wyłącznie z obiektywnych faktów; zazwyczaj są efektem reakcji emocjonalnych, niezaspokojonych potrzeb społeczno-emocjonalnych, nieporozumień lub postrzeganego zagrożenia (Fisher i Shapiro, 2005). W okresie dojrzewania intensywność emocji jest szczególnie wysoka z uwagi na ciągły rozwój mózgu – zwłaszcza opóźnione dojrzewanie kory przedczołowej oraz wzmożoną aktywność układu limbicznego (Steinberg, 2014). W rezultacie młodzi ludzie doświadczają emocji szybciej i intensywniej, jednocześnie dysponując ograniczonymi strategiami skutecznego radzenia sobie z nimi.

Z tego powodu przygotowanie młodych mediatorów-wolontariuszy wymaga znacznie więcej niż jedynie nauki struktur komunikacyjnych. Muszą oni nauczyć się rozpoznawać emocje zarówno u siebie, jak i u innych, kontrolować własne stany afektywne w trudnych momentach oraz wspierać rówieśników w konstruktywnym wyrażaniu swoich uczuć. Kompetencje emocjonalne stają się kluczową umiejętnością, która decyduje o sukcesie lub niepowodzeniu mediacji (Brackett, 2019).

Niniejszy rozdział stanowi szczegółowy przegląd teoretyczny i praktyczny dla pracowników młodzieżowych oraz edukatorów, którzy przygotowują młodzież do roli mediatora. Łączy on badania psychologiczne, analizy rozwojowe, teorię rozwiązywania konfliktów oraz praktyczne ćwiczenia, które można zastosować podczas szkoleń lub w ramach przygotowań do zajęć.

Emocje

Efekty pracy

Po przepracowaniu tego rozdziału uczniowie znacząco podniosą swoje kompetencje emocjonalne w kontekście mediacji szkolnych. Ćwiczenia oraz treści teoretyczne rozwijają zarówno umiejętności intrapersonalne, jak i interpersonalne, wspierające konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

Po zakończeniu tego rozdziału uczniowie będą w stanie:

- Rozpoznawać i nazywać różnorodne emocje u siebie i innych, w tym subtelne zmiany emocjonalne, które mogą prowadzić do eskalacji konfliktów.
- Wykazać się większą samoświadomością w zakresie własnych bodźców emocjonalnych, oznak stresu oraz fizjologicznych aspektów reakcji emocjonalnych.
- Zastosować strategie regulacji emocji, takie jak uziemienie, techniki relaksacyjne oraz zmiana perspektywy, aby utrzymać równowagę w trakcie trudnych interakcji.
- Słuchać uważnie i z empatią, zwracając szczególną uwagę na werbalne oraz niewerbalne sygnały komunikacyjne (ton głosu, postawa ciała, wyraz twarzy).
- Identyfikować i potwierdzać emocjonalne przeżycia wyrażane przez rówieśników, wspierając ich w poczuciu bycia wysłuchanym i szanowanym.
- Stosować język neutralny i wspierający, który łagodzi napięcia i sprzyja wzajemnemu zrozumieniu.
- Interweniować wcześnie w przypadku eskalacji, rozpoznając „sygnały ostrzegawcze" frustracji, postawy obronne lub przytłoczenie.
- Ułatwiać konstruktywny dialog, wspierając rówieśników w wyrażaniu głębszych potrzeb i emocji, zamiast koncentrować się na obwinianiu lub atakowaniu.

Emocje

Efekty pracy.

- Wzięcie odpowiedzialności za swoje emocje, rozpoznanie momentu, w którym należy zrobić przerwę, zwolnić tempo lub poprosić o pomoc w trakcie mediacji.
- Umiejętności te przyczynią się nie tylko do sukcesu sesji mediacyjnych, ale również do poprawy atmosfery w klasie, rozwoju empatii oraz ogólnego dobrostanu emocjonalnego młodych ludzi. Umiejętności emocjonalne umożliwiają mediatorom tworzenie bezpiecznych przestrzeni psychologicznych, w których rówieśnicy mogą swobodnie wyrażać siebie i współpracować nad wspólnymi rozwiązaniami.

Grupa(y) docelowa(e)

Rozdział ten jest przede wszystkim przeznaczony dla:

- Młoduch wolontariuszy działających jako mediatorzy rówieśniczy w środowisku szkolnym (w wieku około 12–18 lat)
- Studentów oraz uczniów uczestniczących w programach edukacji nieformalnej, klubach mediacyjnych lub inicjatywach wsparcia rówieśniczego.
- Pracowników młodzieżowych, nauczycieli oraz doradców szkolnych, którzy kształcą i nadzorują młodych mediatorów.

Treści są dostosowane do potrzeb rozwojowych młodzieży, która:

- znajduje się w stanie podwyższonej wrażliwości emocjonalnej,
- uczy się kontrolować impulsy i frustracje,
- jet głęboko uzależnionaod akceptacji i przynależności do grupy rówieśniczej,
- rozwija zdolności komunikacyjne oraz empatię,

Skorzystaj z zorganizowanej praktyki oraz konstruktywnego feedbacku.

Emocje

Grupa(y) docelowa(e)

Podejście edukacyjne przedstawione w tym rozdziale (zajęcia oparte na doświadczeniu, odgrywanie ról, autorefleksja, świadomość emocjonalna) jest zgodne z metodami, dzięki którym nastolatkowie w sposób naturalny rozwijają umiejętności społeczne i emocjonalne – poprzez obserwację, aktywną praktykę oraz interakcję z rówieśnikami w bezpiecznym środowisku.

Ten rozdział można zastosować w:

- środowiskach edukacji formalnej (szkoły, samorządy uczniowskie, programy mediacji w szkołach)
- pozaformalnych instytucjach edukacyjnych (ośrodki młodzieżowe, obozy letnie, zajęcia w ramach programu Erasmus+)

Zadania mogą być dostosowane do różnych grup wiekowych oraz poziomów doświadczenia, co zapewnia, że każdy młody mediator będzie mógł zastosować nabytą wiedzę bezpośrednio w rzeczywistych sytuacjach mediacyjnych.

Metodologia

W niniejszym rozdziale zastosowano metodologię uczenia się przez doświadczenie, łącząc teorię z aktywnym uczestnictwem oraz ukierunkowaną refleksją. Uczniowie nie tylko zapoznają się z emocjami, ale również je obserwują, analizują, wyrażają i praktykują w realistycznych kontekstach mediacji. Struktura rozdziału opiera się na:

Podstawy teoretyczne

Zwięzłe wyjaśnienia oparte na inteligencji emocjonalnej, neuronauce afektywnej oraz teorii mediacji szkolnej dostarczają solidnego zrozumienia następujących zagadnień:

- Czym są emocje?
- Dlaczego się eskalują,
- i jak konstruktywnie radzić sobie z nimi w konfliktach rówieśniczych.

Emocje

Metodologia

Uczenie bazujące na przypadkach

Przykłady i krótkie scenariusze konfliktów ilustrujące, w jaki sposób emocje wpływają na rzeczywiste interakcje w szkole, umożliwiając uczniom przekształcenie teorii w zrozumienie.

Interaktywne odgrywanie ról oraz ćwiczenia praktyczne Uczestnicy angażują się w odgrywanie ról, symulacje oraz ustrukturyzowaną obserwację, co pozwala im zyskać pewność siebie w stosowaniu umiejętności emocjonalnych podczas rzeczywistych sesji mediacyjnych.

Działania wspierające refleksję i samoświadomość, takie jak identyfikacja czynników wyzwalających, pomiar emocji oraz zadawanie pytań podsumowujących, przyczyniają się do rozwoju osobistego oraz obecności mediatora.

Narzędzia wizualne i kinestetyczne, takie jak karty emocji, diagramy wulkanów oraz arkusze mapowania tożsamości, sprawiają, że procesy emocjonalne stają się namacalne, dostępne i łatwe do zapamiętania dla młodych uczniów.

Ta zintegrowana metodologia wspiera różnorodne style uczenia się i zapewnia, że nowe umiejętności przekształcą się w praktyczne kompetencje, a nie pozostaną jedynie abstrakcyjną wiedzą.

Emocje

Metodologia

Wskazówki oraz najlepsze praktyki dla trenerów i mediatorów

- Modeluj spokojne zachowanie – regulacja emocji jest nabywana w sposób społeczny.
- Używaj neutralnego, potwierdzającego języka (np. „Dostrzegam, że ma to dla ciebie znaczenie")
- Zatrzymuj się, gdy emocje narastają – spowolnienie tempa zapobiega eskalacji.
- Skoncentruj się na potrzebach, a nie na obwinianiu – co leży u podstaw tej emocji?
- Zachęcaj do nazywania emocji – język zapewnia kontrolę.
- Świętuj postęp – świadomość emocjonalna rozwija się stopniowo.

Co należy robić

- Stwórz środowisko bezpieczne i pełne szacunku.
- Zachęć wszystkie głosy do wysłuchania.
- Zwróć uwagę na sygnały pozawerbalne.
- Zapewnij możliwość wyboru i sprawczości podczas zajęć.

Czego unikać

- Nie bagatelizuj emocji („To nic wielkiego")
- Nie spiesz się z poszukiwaniem rozwiązań, zanim nie wysłuchasz.
- Nie lekceważ spokojniejszych uczestników.
- Nie etykietuj osoby – opisz jedynie jej zachowanie.

Emocje

Metodologia

Elementy interaktywne

W jaki sposób uczniowie utrzymują zaangażowanie i aktywnie uczestniczą

Rozdział obejmuje:

- Gry identyfikujące emocje
- Dialogi w niewielkich grupach
- Informacje zwrotne oraz obserwacje rówieśników
- Listy kontrolne do samooceny
- Zadania kreatywne ekspresyjne
- "Uziemienie" oparte na samoświadomości

Elementy te sprzyjają aktywnej nauce, emocjonalnemu bezpieczeństwu oraz wysokiej motywacji wśród młodych mediatorów.



Emocje

Ramy czasowe

Cały rozdział można zrealizować w czasie od 2,5 do 4 godzin, w zależności od kontekstu szkolenia oraz potrzeb grupy.

Składnik	Szacunkowy czas
Wprowadzenie teoretyczne	20-30 minut
Aktywność 1 - Szarady emocji	20-25 minut
Aktywność 2 - Mapa Bodźców	30-40 minut
Aktywność 3- Eksploracja Potrzeb Emocjonalnych	40-50 minut
Aktywność 4 - Cwiczenie Wulkan	25-30 minut
Refleksja & Podsumowanie	15-20 minut
Opcjonalnie uziemienie w uważności	+10 minut

Emocje

Treść główna

Psychologiczne podstawy emocji.

Czym są emocje?

Emocje to szybkie, skoordynowane reakcje, które obejmują pobudzenie fizjologiczne, interpretację poznawczą, ekspresję oraz subiektywne doświadczenie (Ekman, 1999). Ewoluowały, aby umożliwić ludziom adaptacyjne reagowanie na otoczenie – chroniąc przed zagrożeniem, wspierając więzi społeczne oraz ułatwiając podejmowanie decyzji.

Emocje nie stanowią zatem przeszkody w mediacji; są one sygnałami, które ujawniają, co jest istotne dla uczestników. Umiejętność dekodowania tych sygnałów jest jednym z kluczowych zadań mediatora.

Emocje pierwotne i wtórne

Kluczowym rozróżnieniem w teorii emocji jest podział na emocje pierwotne i wtórne (Greenberg, 2011):

- Emocje pierwotne to natychmiastowe, instynktowne odpowiedzi: strach, złość, smutek, radość, zaskoczenie, wstręt.
- Emocje wtórne są kształtowane przez interpretacje, przekonania oraz wiedzę społeczną: zazdrość, wstyd, poczucie winy, duma, zakłopotanie.

Młodzi ludzie często manifestują emocje wtórne, takie jak gniew, które maskują bardziej wrażliwe emocje pierwotne, takie jak ból czy strach. Mediatorzy, którzy rozumieją tę dynamikę, potrafią subtelnie skierować uczestników ku głębszym uczuciom, co zazwyczaj umożliwia bardziej autentyczną i głęboką rozmowę.

Emocje

Treść główna

Emocje, Potrzeby i Bodźce

Zgodnie z teorią potrzeb ludzkich (Burton, 1990) konflikty występują, gdy zagrożone są fundamentalne potrzeby, w tym:

- bezpieczeństwo
- należący
- autonomia
- uczciwość
- szacunek
- kompetencja

W środowisku szkolnym bodźce emocjonalne często są związane z akceptacją rówieśników, reputacją, stresem akademickim lub tożsamością społeczną. Szkolenie młodych mediatorów w zakresie identyfikacji ukrytych potrzeb, zamiast koncentrowania się wyłącznie na dostrzegalnych zachowaniach, znacząco podnosi efektywność ich interwencji.

Rozwój emocjonalny w okresie dojrzewania.

Okres dojrzewania cechuje się wzmożoną reaktywnością emocjonalną, wrażliwością na ocenę rówieśniczą oraz silnym pragnieniem przynależności (Siegel, 2014). Relacje z rówieśnikami odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości, co wyjaśnia, dlaczego pozornie „drobne" incydenty społeczne mogą wywoływać intensywne emocje.

Emocje

Treść główna

Badania wskazują, że nastolatki:

- interpretują niejednoznaczne sygnały społeczne w sposób bardziej negatywny (Somerville, 2013),
- są bardziej podatne na doświadczanie wstydu i upokorzenia w sytuacjach konfliktowych wśród rówieśników,
- w sytuacjach stresowych w znacznym stopniu opierają się na podejmowaniu decyzji pod wpływem emocji,n
- nie osiągnęły jeszcze w pełni rozwiniętych umiejętności zarządzania emocjami.

Dlatego szkolenie w zakresie kompetencji emocjonalnych nie jest opcjonalnym elementem przygotowania mediatora, lecz niezbędnym krokiem w rozwoju.

Regulacja emocji jako Kluczowa Kompetencja Mediatora.

Dlaczego regulacja jest istotna? Umiejętność mediatora zachowania spokoju, neutralności i opanowania ma bezpośredni wpływ na stan emocjonalny stron poprzez mechanizmy współregulacji (Porges, 2011). Gdy mediator staje się zestresowany, przyjmuje postawę obronną lub działa w pośpiechu, strony konfliktu odzwierciedlają to napięcie. Z kolei spokojny ton, wolne tempo i opanowana postawa mediatora sprzyjają uczestnikom, umożliwiając im poczucie bezpieczeństwa i swobodę w wypowiedziach.

Strategie Regulacji w Kształceniu Młodych Mediatorów. Efektywna regulacja emocji obejmuje strategie fizjologiczne, poznawcze oraz behawioralne. Metody oparte na badaniach, dostosowane do nastolatków, obejmują:

Emocje

Treść główna

Strategie Fizjologiczne

- techniki głębokiego oddychania (spowolniony wydech, aby aktywować reakcję układu przywspółczulnego)
- oddychanie pudełkowe (4–4–4–4)
- ćwiczenia uziemiające (skanowanie sensoryczne 5–4–3–2–1)
- zmiana postawy (pozycja z otwartą klatką piersiową redukuje pobudzenie stresowe)
- uważne chodzenie lub krótkie przerwy

(Zobacz: Feldman, 2018; Kabat-Zinn, 2003.)

Strategie Kognitywne

- ponowna ocena poznawcza („Ta sytuacja nie stanowi dla mnie ryzyka").
- przyjmowanie perspektywy („Jakie mogą być ich odczucia?")
- identyfikacja błędów w myśleniu (uogólnianie, katastrofizowanie, czytanie w myślach)
- celowe wstrzymanie się przed udzieleniem odpowiedzi

(Ponowna ocena stanowi jedną z najskuteczniejszych strategii regulacyjnych; Gross, 2015.)

Strategie Behawioralne i Komunikacyjne

- nazywanie emocji („Wydaje się, że odczuwasz frustrację").
- potwierdzające („Ta reakcja jest uzasadniona, biorąc pod uwagę twoje doświadczenie.")
- spowolnienie rozmowy
- oświadczenia wyjaśniające

Walidacja odgrywa kluczową rolę, ponieważ konflikty często wynikają z doświadczenia braku zrozumienia lub odrzucenia (Rogers, 1961).

Emocje

Treść główna

Rozwijanie Kompetencji Emocjonalnych Wśród Młodych Mediatorów.

Znaczenie Słownictwa Emocjonalnego.

Większość nastolatków posługuje się ograniczonym zasobem słów do opisywania uczuć. Bez subtelności językowych napotykają trudności w wyrażaniu swoich stanów wewnętrznych, co prowadzi do nieporozumień i eskalacji. Pracownicy młodzieżowi powinni wprowadzić narzędzia takie jak:

- koło emocji (Plutchik)
- termometr emocji (skala intensywności)
- narzędzia oparte na metaforach (sygnalizacja świetlna, poziomy burzy)

Narzędzia te zwiększają precyzję emocji, co jest ściśle związane z lepszą regulacją (Barrett, 2017).

Zrozumienie Sekwencja Emocja–Zachowanie wspiera młodych mediatorów w identyfikacji kroków łączących myśli, emocje i zachowania, co przyczynia się do rozwoju samoświadomości.

- Bodziec
- Interpretacja
- Emocja
- Zachowanie
- Skutek

Model ten jest zgodny z teorią poznawczo-behawioralną (Beck, 2011) i umożliwia mediatorom prowadzenie rówieśników od reaktywnego zachowania do refleksyjnego zrozumienia.

Emocje

Treść główna

Rozpoznawanie Emocji u Innych

Umiejętności obejmuje obserwację:

- tonu głosu
- mikroekspresji twarzy (Ekman, 2003)
- postawy ciała
- tempa i energii
- kontakut wzrokowego

Młodzież powinna unikać założeń; zamiast tego powinna „weryfikować":

„Zauważam, że twoje ręce lekko drżą. Czy ta sytuacja cię niepokoi?".

To przyczynia się do emocjonalnego bezpieczeństwa i ogranicza ryzyko błędnej interpretacji.

Budowanie Emocjonalnego Bezpieczeństwa w Mediacji. Bezpieczeństwo emocjonalne stanowi warunek wstępny dialogu. Zgodnie z teorią bezpieczeństwa (Coan i Sbarra, 2015) ludzie mogą angażować się w rozwiązywanie problemów jedynie wtedy, gdy czują się bezpiecznie.

Kluczowe składniki obejmują:

- neutralność
- poufność
- przewidywalność
- dobrowolna uczestnictwo
- szacunek oraz równy głos

Rolą mediatora jest zachowanie tego klimatu poprzez konsekwentne granice i klarowną strukturę.

Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Narzędzia i techniki wspierające ekspresję emocjonalną

Oświadczenia

Formuła („Czuję... kiedy... ponieważ... potrzebuję...") wspiera komunikację bez oskarżania i jest zgodna z zasadami Porozumienia Bez Przemocy (Rosenberg, 2003).

Skalowanie Emocji

Wykorzystanie skali intensywności od 0 do 10 umożliwia wyrażenie emocji oraz ułatwia ich przetwarzanie:

„W skali od 0 do 10 jak silne jest obecnie twoje poczucie frustracji?"

STOP–NAZWA–WYBIERZ

Prosta sekwencja:

- Zatrzymaj się.
- Nazwij uczucie
- Wybierz odpowiedź.

Potwierdzone badaniami dotyczącymi uważności (Kabat-Zinn, 2003).

Przerwy umożliwiają układowi nerwowemu powrót do stanu wyjściowego. Mediatorzy powinni nauczyć się oferować przerwy w sposób pewny i neutralny.

Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Poniższe ćwiczenia mają na celu wspieranie młodych mediatorów w rozwijaniu świadomości emocjonalnej, samoregulacji, empatii oraz umiejętności komunikacyjnych. Wszystkie ćwiczenia mogą być wykorzystywane przez pracowników młodzieżowych, edukatorów, facylitatorów oraz psychologów szkolnych podczas grupowych sesji szkoleniowych, warsztatów lub programów przygotowujących do mediacji. Każde ćwiczenie zawiera teoretyczne podstawy, klarowne kroki oraz pytania refleksyjne, które sprzyjają głębszemu przyswajaniu wiedzy.

Aktywność 1 – Szarady emocji – trening identyfikacji emocji niewerbalnych

Czas trwania: 20–25 minut

Cel:

- w celu zwiększenia zdolności do rozpoznawania niewerbalnych sygnałów emocjonalnych (Ekman, 2003)
- aby wytrenować uwagę na ekspresję twarzy, gesty, ton głosu i postawę
- aby rozwijać zdolności empatii i mentalizacji

Wymagane materiały

- 15–20 kart z podstawowymi i złożonymi emocjami
- gniew, strach, wstyd, nerwowość, rozczarowanie, ulga, zazdrość, wdzięczność, ekscytacja, napięcie, dezorientacja

Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Procedura

1. Uczestnicy zasiadają w kręgu.
2. Jeden z uczestników wybiera kartę emocji.
3. Wyrażają emocje bez użycia słów.
4. Grupa odgaduje emocję.
5. Po ujawnieniu odpowiedzi, grupa prowadzi dyskusję:
   - Jakie niewerbalne sygnały umożliwiły Ci identyfikację emocji?
   - Jakie sygnały przekazywały postawa ciała i wyraz twarzy?
   - Czy rozpoznanie było proste czy skomplikowane? Dlaczego?

Notatki trenera: Ta aktywność zwiększa wrażliwość percepcyjną i uczy mediatorów „odczytywania emocji", co stanowi kluczową umiejętność w deeskalacji oraz budowaniu zaufania.

Pytania do przemyśleń dla mediatorów

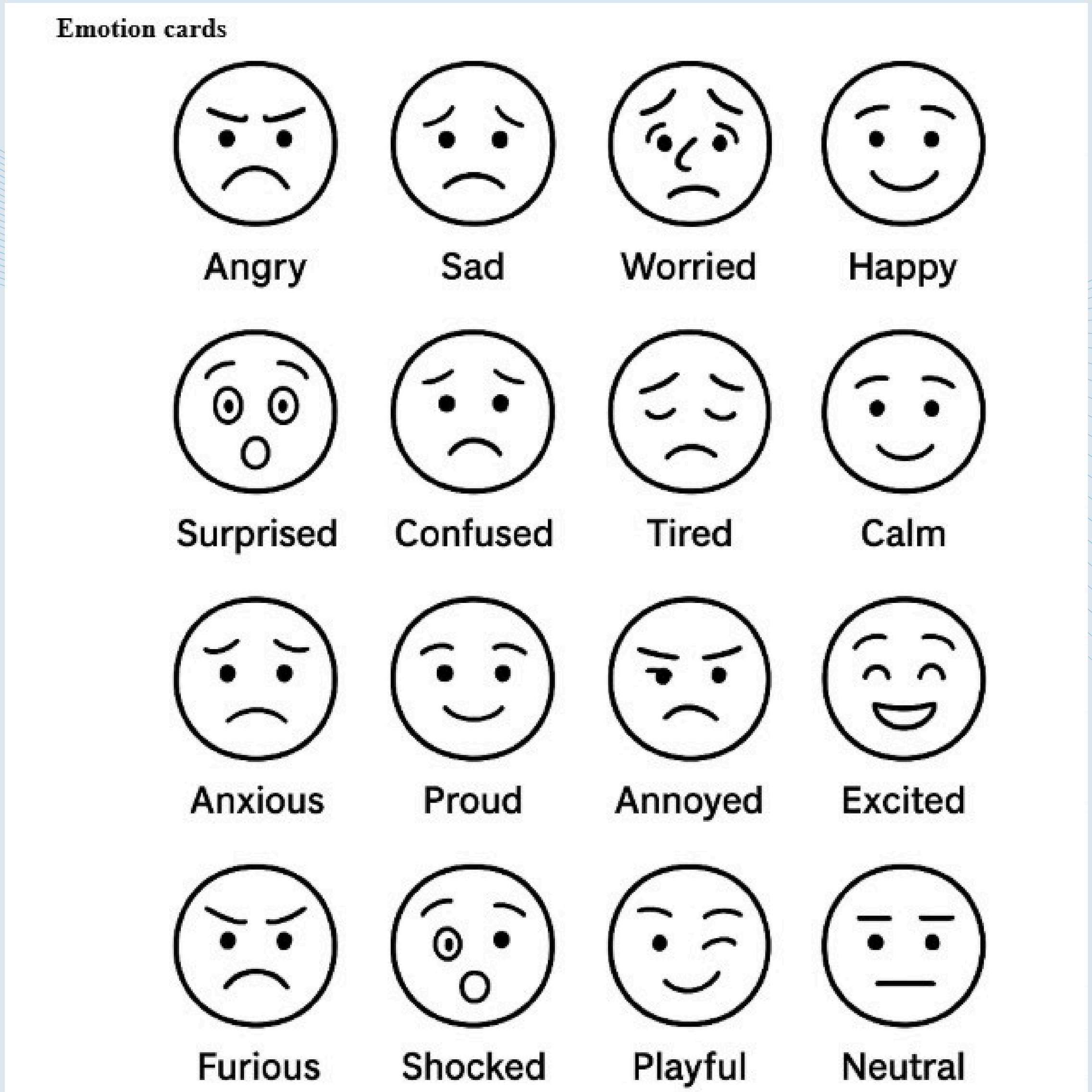
- W jaki sposób sygnały niewerbalne mogą wspierać wcześniejszą interwencję w mediacji?
- Jakie sygnały wskazują na to, że ktoś jest przytłoczony lub wycofany?
- Jakie ryzyko występuje, gdy mediator niewłaściwie interpretuje sygnały emocjonalne?

Wariacje

- Scena subtelnego konfliktu: dwóch uczestników odgrywa krótki spór w milczeniu; obserwatorzy dostrzegają jego emocjonalne podteksty.
- Zmiana emocji: w trakcie gry trener prezentuje aktorowi nową kartę emocji, którą należy natychmiast zastosować.

Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka



Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 2 - Mapa Bodźców - Identyfikacja Osobistych Czynników Wywołujących Emocje

Czas trwania: 30–40 minut

Cel:

- zwiększenie świadomości osobistych bodźców emocjonalnych
- przygotowanie mediatorów do utrzymania neutralności w sytuacjach stresowych
- zapobieganie zakłóceniu procesu mediacji przez reakcje osobiste

Wymagane materiały

- Arkusze formatu A4
- Markery
- Przykładowy diagram z trzema strefami: łagodne, umiarkowane, silne wyzwalacze.

Procedura

1. Każdy uczestnik rysuje trzy koncentryczne okręgi oznaczone (zobacz przykład w załączniku 2):
   - Łagodne czynniki wyzwalające (drobne podrażnienia)
   - Umiarkowane czynniki wyzwalające (frustracja, stres)
   - Silne impulsy (gniew, strach, wstyd)
2. Indywidualnie wypełniają każde koło autentycznymi bodźcami wynikającymi z osobistych doświadczeń.
3. Uczestnicy mają możliwość pracy w parach lub w małych grupach (opcjonalnie).

Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

4. Na sesji plenarnej trener moderuje dyskusję:
   - Jakie bodźce występowały najczęściej?
   - Dlaczego niektóre sytuacje mają na nas większy wpływ niż inne?
   - Które bodźce mogą być trudne do kontrolowania dla mediatora?
5. Każdy uczestnik przygotowuje „Plan Regulacji Osobistej" dla swojego najpotężniejszego czynnika wyzwalającego.

Podłoże teoretyczne:

Ćwiczenie opiera się na badaniach dotyczących poznawczo-behawioralnych oraz regulacji emocji (Gross, 1998; Feldman, 2018). Mediatorzy muszą zidentyfikować swoje progi emocjonalne, aby utrzymać neutralność i wsparcie.

Pytania do przemyśleń:

- Jak reaguje moje ciało, gdy coś mnie wyzwala?
- Co pomaga mi w szybkim regulowaniu się?
- Co powinienem zrobić podczas rzeczywistej mediacji, gdyby pojawił się taki czynnik wyzwalający?

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 3 – Eksploracja Potrzeb Emocjonalnych– Ppowiązanie Emocji z Fundamentalnymi Potrzebami

Czas trwania: 40–50 minut

Cel:

- pomóc uczestnikom zrozumieć, że emocje wskazują na niezaspokojone potrzeby
- nauczyć mediatorów dostrzegania głębszych przyczyn konfliktu
- wzmocnić empatię oraz umiejętności deeskalacji

Wymagane materiały

- Krótkie karty scenariuszy konfliktów związane z życiem szkolnym (patrz załącznik 3)
- Listy emocji oraz listy potrzeb (na podstawie Porozumienia bez Przemocy, zobacz załącznik 3)

Procedura

1. Małe grupy wybierają kartę scenariusza.
2. Określają emocje, które odczuwają wszystkie strony konfliktu.
3. Wymieniają niezaspokojone potrzeby leżące u podstaw emocji (np. godność, uczciwość, szacunek, przynależność, bezpieczeństwo).
4. Grupy przedstawiają swoją analizę:
   - Jakie emocje dostrzegłeś u Osób A i B?
   - Jakie potrzeby mogą wywoływać te emocje?
5. Omów, w jaki sposób mediator może wspierać strony w wyrażaniu tych potrzeb.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Podłoże teoretyczne Ćwiczenie to, oparte na modelu NVC Rosenberga (2003), uczy o „głębokiej strukturze" konfliktu: zachowanie stanowi jedynie powierzchnię; interakcją kierują potrzeby oraz emocje.

Pytania do przemyśleń

- Dlaczego identyfikacja potrzeb jest tak kluczowa w procesie mediacji?
- Jak zmienia się konflikt, gdy zrozumiemy „dlaczego sprawia ból"?
- Jaki język umożliwia wyrażenie potrzeb bez oskarżania?

Ćwiczenie 4 – Ćwiczenie „Wulkan" – Zrozumienie eskalacji emocji

Czas trwania: 25–30 minut

Cel:

- pomóc młodym mediatorom identyfikować etapy eskalacji emocjonalnej
- Cwiczyć strategię wczesnej interwencji
- zrozumieć fizjologię złości i stresu

Wymagane materiały

- Duży diagram wulkanu przedstawiony na papierze flipchartowym (zobacz przykład w załączniku 4)
- Karteczki samoprzylepne w rozmaitych kolorach

Procedura

1. Trener przedstawia etapy eskalacji: Irytacja → Frustracja → Gniew → Wybuch
2. Uczestnicy dokumentują przykłady zachowań i myśli dla każdego poziomu, umieszczając je na wulkanie.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

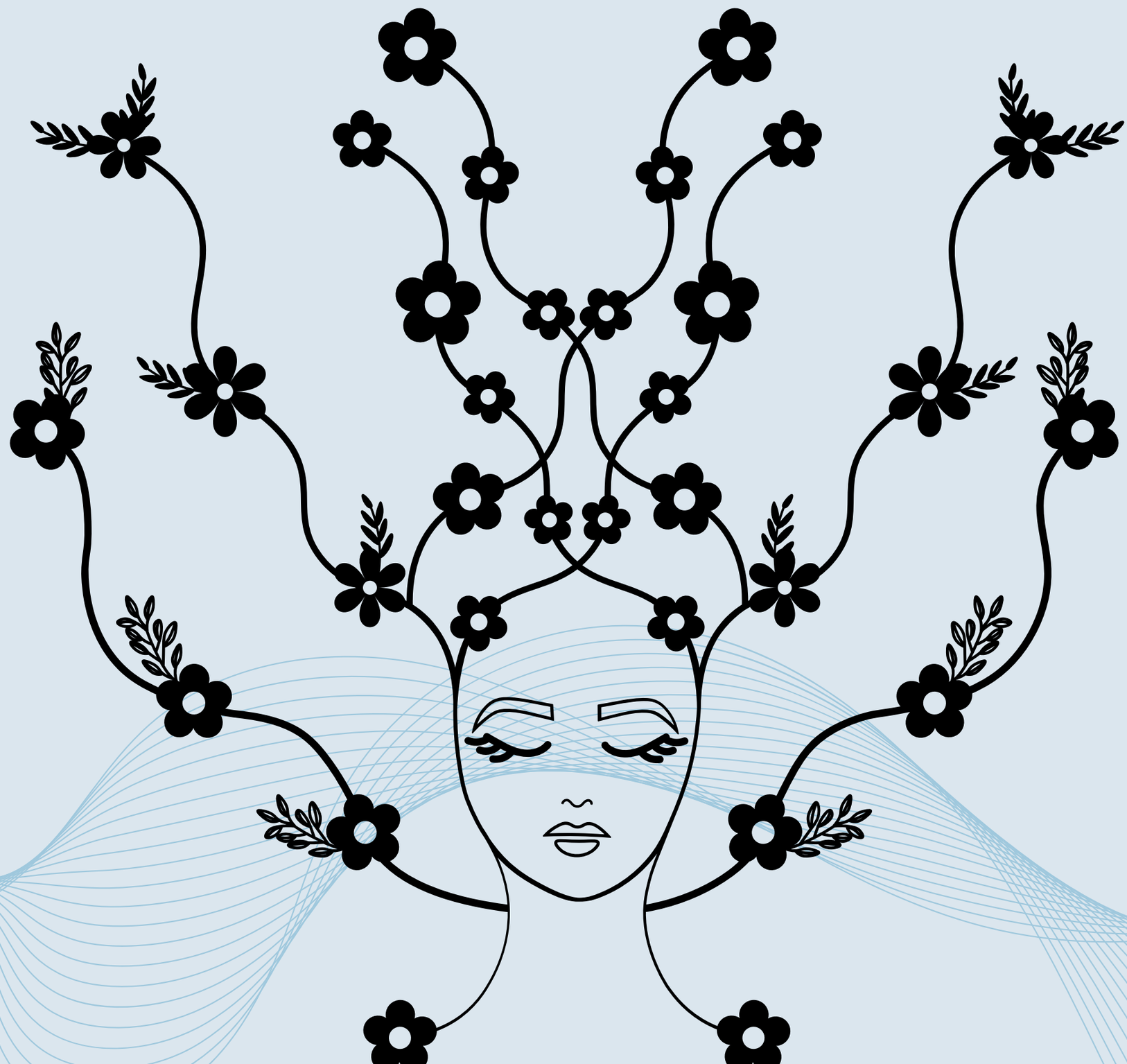
3. Punkty do omówienia:
   - Jakie wczesne sygnały ostrzegawcze można dostrzec na każdym etapie?
   - Jakie działania mogą zapobiec eskalacji?
4. Jako grupa opracowują „Zestaw narzędzi interwencji mediatora" dla każdego poziomu eskalacji.

Podstawa teoretyczna

Aktywność ta opiera się na neuronauce afektywnej oraz modelach reakcji walki i ucieczki (LeDoux, 1996). Szkolenie młodych mediatorów w zakresie wczesnego rozpoznawania sygnałów zwiększa prawdopodobieństwo skutecznej deeskalacji.

Pytania do przemyśleń

- Jak zarządzasz eskalacją konfliktu?
- Jakie sygnały sugerują, że ktoś zbliża się do „eksplozji"?
- Co mógłbyś powiedzieć jako mediator, aby pomóc im się uspokoić?



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 5 – Symulacja ról w mediacji z uwzględnieniem emocji

Czas trwania: 45–60 minut

Cel:

- zintegrować umiejętności emocjonalne z praktyką mediacji w rzeczywistości
- zbudować zaufanie, obecność oraz neutralność
- ćwiczyć umiejętności walidacji, aktywnego słuchania oraz efektywnej komunikacji

Wymagane materiały

- 2–3 szczegółowe scenariusze konfliktów w placówkach edukacyjnych
- Karty ról: Mediator, Osoba A, Osoba B, Obserwatorzy
- Arkusze obserwacyjne (zidentyfikowane sygnały emocjonalne, próby weryfikacji, ton, tempo)

Procedura

1. Uczestnicy są dzieleni na triady oraz obserwatorów.
2. Mediator przeprowadza mini-mediację, która trwa od 8 do 10 minut.
3. Mediator musi świadomie praktykować:
   - nazywanie uczuć
   - potwierdzanie emocji
   - stosowanie przerw lub pauz
   - zwalnianie tempa w obliczu eskalacji
   - zachowanie obiektywności
4. Obserwatorzy dostarczają ustrukturyzowaną informację zwrotną.
5. Uczestnicy wymieniają się rolami.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Podstawa teoretyczna

Opiera się na teorii uczenia się przez doświadczenie (Kolb, 1984) oraz teorii uczenia się społecznego. Odgrywanie ról umożliwia uczestnikom internalizację metod regulacji emocji oraz ich testowanie w bezpiecznych sytuacjach.

Pytania do przemyśleń

- Kiedy odczuwałeś największą presję jako mediator?
- Która fraza weryfikacyjna okazała się skuteczna?
- Jakie sygnały emocjonalne umknęły Twojej uwadze?
- Jak pewnie czułeś się, radząc sobie z sytuacją emocjonalną?

Ćwiczenie 6 – (Opcjonalne) Ugruntowanie oparte na uważności dla mediatorów Czas trwania: 10–12 minut

Cel:

- wsparcie mediatorów w szybkim regulowaniu stanów wewnętrznych
- zwiększenie koncentracji, klarowności i stabilności emocjonalnej
- pielęgnowanie uważnej obecności przed lub podczas mediacji

Emocje

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Procedura

- Ćwicz powolne oddychanie (wdech przez 4 sekundy, wydech przez 6 sekund).
- Krótki skan ciała od stóp do głów (np. https://youtu.be/e0f9wa2SUX0?si=CT48Kj25szrUKI5c).
- Kontrola emocjonalna („Co teraz odczuwam? W którym miejscu mojego ciała się to manifestuje?").

Intencja na zakończenie:

- „Co odpuszczam?"
- „Jaką jakość wnoszę do procesu mediacji?"

Kontekst teoretyczny: Uważność zwiększa elastyczność poznawczą oraz redukuje reaktywność (Kabat-Zinn, 2003).

Wspiera mediatorów w koncentracji.

Użyj tego na początku sesji szkoleniowych lub przed symulacjami.

Podsumowanie:

Te działania dodatkowe:

- rozwijają inteligencję emocjonalną, świadomość oraz regulację;
- przygotowują młodych mediatorów do skutecznego radzenia sobie w rzeczywistych sytuacjach konfliktowych;
- mogą być wykorzystywane w programach szkoleniowych, modułach MOOC, wymianach młodzieży lub warsztatach edukacyjnych. Każdy z nich opiera się na solidnych podstawach teoretycznych oraz zawiera element refleksyjny.

Podsumowanie

Typowe Bariery Emocjonalne w Mediacjach Szkolnych obejmują:

- strach przed bezsilnością
- wstyd
- unikanie
- utrata statusu
- złość ukrywająca ból
- przekonanie, że „okazywanie emocji to oznaka słabości"

Badania wskazują, że wstyd jest jednym z najsilniejszych czynników prognozujących agresję wśród nastolatków (Tangney i in., 2007), dlatego mediatorzy powinni nauczyć się delikatnie z nim radzić.

Studia Przypadków

(wersje rozszerzone przeznaczone do celów edukacyjnych; wcześniej podsumowane, teraz przedstawione w formie narracyjnej).

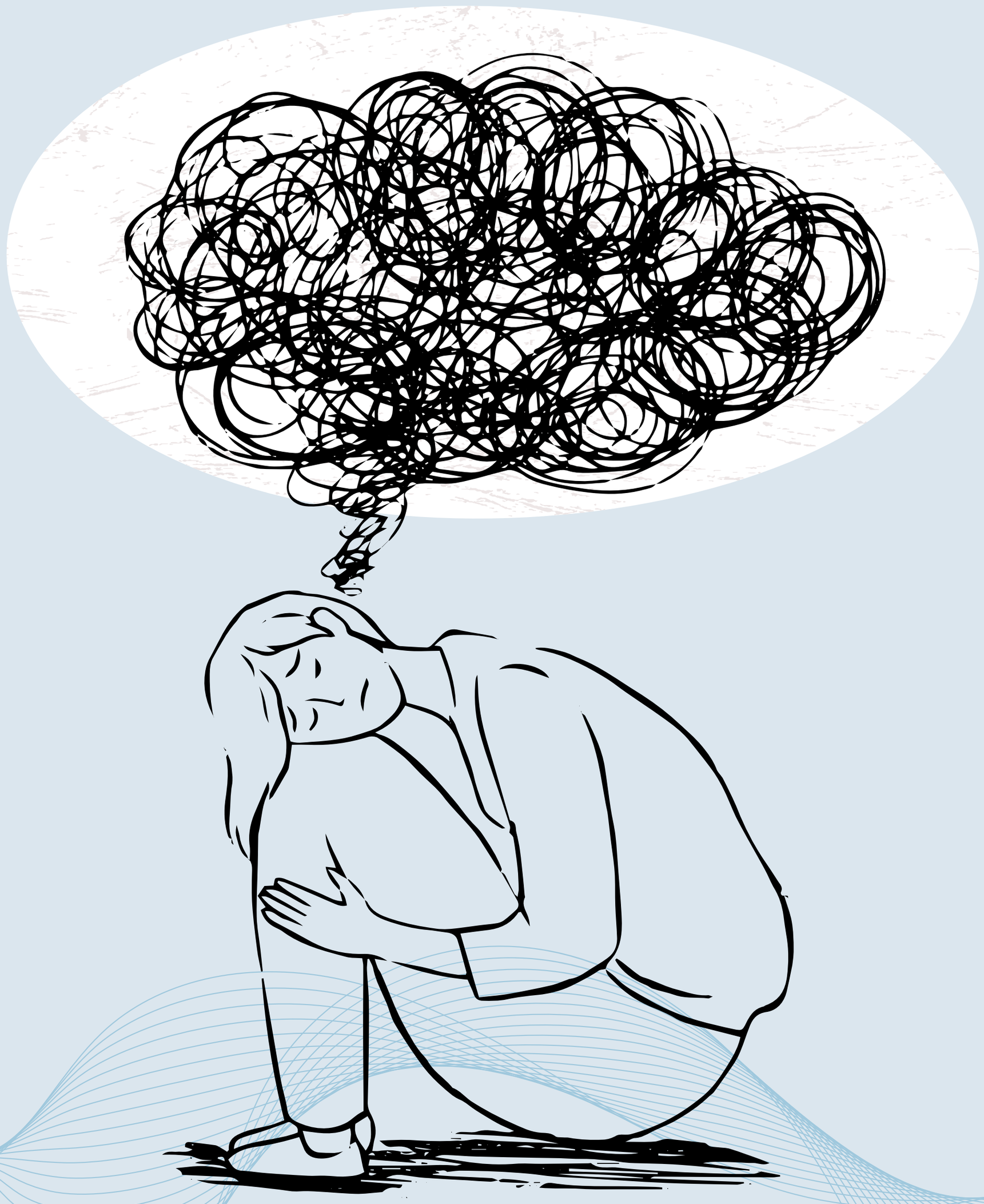
- Wykluczenie z czatu grupowego → fundamentalna potrzeba: przynależności.
- Naśmiewanie się z czyjegoś akcentu → wstyd oraz zagrożenie tożsamości.
- Złamane zaufanie → żal + lęk + potrzeba stabilności.

Przypadki te powinny być analizowane z udziałem przeszkolonych mediatorów w celu uzyskania wglądu emocjonalnego.

Emocje

Podsumowanie

Emocje nie są przeszkodą w mediacji; stanowią one kluczowe elementy podczas konfliktu. Wspierając młodych mediatorów w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych, umiejętności regulacji oraz empatii, pracownicy młodzieżowi wzmacniają ich nie tylko jako osoby rozwiązujące konflikty, ale również jako emocjonalnie inteligentnych członków społeczności szkolnych. Połączenie wiedzy naukowej na temat emocji z praktycznymi narzędziami umożliwia młodym mediatorom rozwiązywanie konfliktów z klarownością, współczuciem i pewnością siebie.



Emocje

Weryfikacja wiedzy

Ta sekcja wspiera uczestników w powtarzaniu kluczowych koncepcji oraz umiejętności z rozdziału. Trenerzy mogą wykorzystywać pytania indywidualnie, w parach lub w ramach dyskusji grupowej. Zadania łączą w sobie przywoływanie informacji poznawczych, wgląd w emocje oraz praktyczne zastosowanie, odzwierciedlając główne cele szkolenia mediatorów.

Pytania wielokrotnego wyboru Wybierz najbardziej odpowiednią odpowiedź.

1. Które z poniższych stwierdzeń najtrafniej opisuje regulację emocji?

A. Ignorowanie lub tłumienie emocji

B.Konstruktywne rozpoznawanie i zarządzanie reakcjami emocjonalnymi

C. Uniemożliwianie innym wyrażania swoich uczuć

D. Pozwalanie emocjom dominować w rozmowie

2. Który objaw może sugerować nasilenie emocji w trakcie konfliktu?

A. Spokojny ton oraz równomierny oddech

B. Pauzy i refleksyjne słuchanie

C. Podniesiony głos, napięta postawa oraz przyspieszona mowa

D. Regularny kontakt wzrokowy oraz kiwanie głową

Emocje

Weryfikacja wiedzy

Jaki jest zasadniczy cel walidacji emocjonalnej w trakcie mediacji?

A. W celu osiągnięcia zgody z jedną ze stron

B. W celu ukazania, że mediator rozumie i szanuje emocje

C. W celu ustalenia, kto ma rację, a kto nie

D. W celu szybkiego zakończenia konfliktu

Które narzędzie umożliwia powiązanie emocji z głębszymi potrzebami?

A. Schemat wulkanu

B. Mapowanie emocji i potrzeb

C. Ćwiczenie oddechu uziemiającego

D. Losowe zgadywanie

Prawidłowe odpowiedzi: 1B, 2C, 3B, 4B

Pytania otwarte. Proszę odpowiedzieć na każde pytanie w 2–4 zdaniach.

1. Dlaczego świadomość emocjonalna odgrywa kluczową rolę w mediacjach rówieśniczych?
2. W jaki sposób mediator może zidentyfikować swoje własne bodźce emocjonalne?
3. Jakie strategie może zastosować mediator, aby utrzymać spokój w trakcie konfliktu?
4. Dlaczego sygnały niewerbalne odgrywają kluczową rolę w komunikacji konfliktowej?

Wskazówka dla trenera: ocena zależy od klarowności, świadomości empatii oraz precyzji.)

Emocje

Weryfikacja wiedzy

Praktyczne scenariusze

Przeczytaj krótkie scenariusze i odpowiedz jako mediator.

Podczas mediacji jeden ze studentów wyraźnie odczuwa frustrację, krzyżując ramiona i odwracając wzrok. Drugi głośno wzdycha i zaczyna go naśladować.

→ Co mógłbyś powiedzieć lub uczynić, aby złagodzić sytuację?

Dwóch przyjaciół spiera się, a jeden z nich krzyczy: „Zawsze celowo mnie upokarzasz!"

→ Jak pomógłbyś im przejść od obwiniania do wyrażania emocji i potrzeb?

Podczas mediacji uczeń zaczyna płakać i wielokrotnie się przepraszać.

J→Jaką pomoc możesz zapewnić?

(Wskazówka dla trenera: dozwolone reakcje obejmują m.in. potwierdzenie, zatrzymanie, zwolnienie tempa, nazywanie emocji oraz uziemienie.)

Autorefleksja (dla dzienników mediatorów)

- Które emocje są dla mnie najtrudniejsze do zauważenia u innych?
- Jakie fizyczne oznaki wskazują na to, że moje emocje się nasilają?
- Jak swobodnie czuję się, nazywając emocje głośno?
- Jaką jedną umiejętność emocjonalną chciałbym rozwijać przed nadchodzącą mediacją?

Emocje

Weryfikacja wiedzy

Sugestia punktacji i oceny precyzji odpowiedzi wielokrotnego wyboru
/4
Odpowiedzi swobodne
/8
Zastosowanie praktyczne
/12
Jakość refleksji
/6
Razem
/30

→Wynik ≥ 22 sugeruje wysoką gotowość do zajęcia się emocjonalnymi aspektami mediacji.



Dalsza literatura lub materiały

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.

Brackett, M. (2019). Permission to feel. Celadon Books.

Burton, J. (1990). Conflict: Human needs theory. St. Martin's Press.

Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. Behavioral and Brain Sciences, 38, e71. https://doi.org/10.1017/S0140525X14000051

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion (pp. 45–60). Wiley.

Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. Times Books.

Feldman, R. (2018). Self-regulation and co-regulation processes in early development. Developmental Psychobiology, 61(1), 1–12. https://doi.org/10.1002/dev.21701

Fisher, R., & Shapiro, D. (2005). Beyond reason: Using emotions as you negotiate. Penguin.

Greenberg, L. (2011). Emotion-focused therapy. American Psychological Association.

Dalsza literatura lub materiały

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.

LeDoux, J. E. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.

Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory. W. W. Norton.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

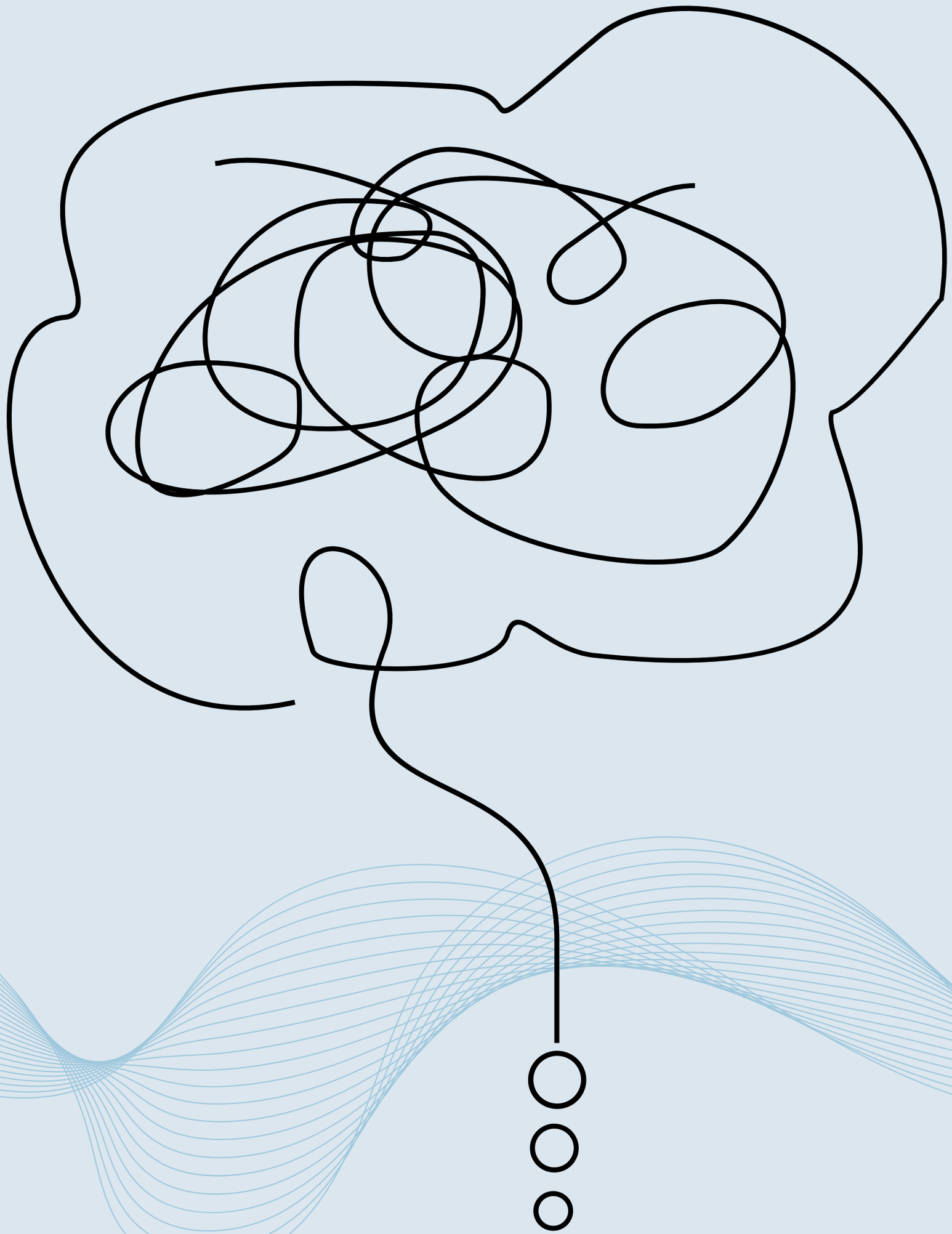
Rosenberg, M. B. (2003). Nonviolent communication: A language of life. PuddleDancer Press.

Siegel, D. J. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. W. W. Norton.

Siegel, D. J. (2014). Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain. Penguin.

Dalsza literatura lub materiały

- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: Sensitivity to social evaluation. Current Directions in Psychological Science, 22(2), 121–127. https://doi.org/10.1177/0963721413476512
- Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. Annual Review of Psychology, 58, 345–372. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.



Stereotypy

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Środowisko szkolne stanowi złożony krajobraz społeczny, w którym nastolatki nieustannie negocjują swoją tożsamość, przynależność oraz sposób, w jaki są postrzegane. W trakcie tego procesu młodzi ludzie szybko oceniają innych na podstawie widocznych cech grupowych, takich jak ubiór, płeć, akcent czy wyniki w nauce. Te uogólnione założenia – stereotypy – kształtują oczekiwania i wpływają na interakcje na długo przed tym, zanim osobiste doświadczenia będą mogły je skorygować.

Stereotypy odgrywają szczególnie istotną rolę w konfliktach szkolnych. Gdy uczniowie odczuwają, że są oceniani nie za swoje czyny, lecz za to, kim są, ich emocjonalny wpływ się pogłębia: wstyd, gniew oraz postawa obronna zaostrzają sytuację. Mediacja staje się niezbędnym narzędziem do przełamywania tych założeń, umożliwiając uczniom postrzeganie siebie nawzajem jako jednostek z uczuciami i unikalnymi historiami. Umożliwienie młodym mediatorom identyfikacji i rozwiązywania stereotypów jest zatem kluczowe dla budowania inkluzywnego i emocjonalnie bezpiecznego klimatu w szkole.



Stereotypy

Efekty pracy.

Po zakończeniu tego rozdziału uczniowie będą w stanie:

- rozpoznawać założenia oparte na stereotypach w konfliktach między rówieśnikami;
- ułatwiać przejście od ogólnych osądów do indywidualnych narracji;
- zadawać pytania wynikające z ciekawości, które odsłaniają osobiste potrzeby i emocje;
- identyfikować szkody związane z tożsamością oraz eskalację emocjonalną wywołaną stereotypami;
- promować przynależność i integrację poprzez neutralny oraz pełen szacunku język mediacji;
- wzmacniać empatię poprzez akcentowanie wspólnych ludzkich doświadczeń;
- zastanowić się nad własnymi uprzedzeniami i założeniami oraz dostosować je jako mediatorzy.

Umiejętności te wspierają bardziej sprawiedliwe i konstruktywne rozwiązania, jednocześnie zwiększając spójność społeczną oraz dobrostan uczniów.

Grupa(y) docelowa(e)

Rozdział ten jest przeznaczony dla:

- Młodzi mediatorzy rówieśniczy (w wieku około 12–30 lat)
- Uczniowie uczestniczący w rozwiązywaniu konfliktów w szkole, w klubach mediacyjnych lub w programach integracyjnych.
- Pracownicy młodzieżowi, nauczyciele oraz doradcy szkolni kształcący młodych mediatorów.

Treści są dostosowane do rozwoju nastolatków, którzy:

- opierają się w znacznym stopniu na percepcji i przynależności do grupy rówieśniczej,
- są podatni na oceny dotyczące tożsamości,
- czerpią korzyści z ustrukturyzowanej praktyki, refleksji i informacji zwrotnej.

Zajęcia te umożliwiają zarówno początkującym, jak i doświadczonym mediatorom doskonalenie umiejętności rozwiązywania konfliktów z uwzględnieniem stereotypów.

Stereotypy

Metodologia

Ten rozdział koncentruje się na uczeniu się poprzez doświadczenie: sytuacjach z życia, zaangażowaniu emocjonalnym oraz refleksji kierowanej. Krótkie wprowadzenie teoretyczne dostarcza podstaw psychologicznych, a następnie interaktywne ćwiczenia umożliwiają uczniom osobiste doświadczanie skutków stereotypów.

Kluczowe komponenty metodologiczne:

- Nauka oparta na analizie przypadków: rzeczywiste przykłady konfliktów w szkole
- Odgrywanie ról i symulacja: doskonalenie bezpiecznych reakcji mediacyjnych
- Dziennik refleksyjny: rozwijanie samoświadomości mediatora
- Wspólna dyskusja: analiza różnych perspektyw
- Wyrażanie tożsamości twórczej: przekształcanie etykiet w indywidualne narracje

Wskazówki dla trenerów.

- Bądź wzorem komunikacji opartej na szacunku i inkluzyjności.
- Zachęcaj do odkrywczości zamiast osądzania.
- Skoncentruj się na zachowaniach i emocjach, a nie na etykietach.
- Pozwól na ciszę – zrozumienie emocjonalne wymaga czasu.

Dobre praktyki

- Zapewnij bezpieczeństwo psychiczne przed działaniami związanymi ze stereotypami.
- Natychmiast zatrzymaj szkodliwe zachowania, nawet w trakcie odgrywania ról.
- Podkreślaj cechy wspólne, nie pomijając różnic.

Stereotypy

Ramy czasowe

Sugerowany czas dostawy: łącznie 3–4 godziny

Składnik	Szacunkowy czas
Wprowadzenie teoretyczne	25–35 minut
Aktywność 1	35–45 minut
Aktywność 2	40-50 minut
Aktywność 3	20-30 minut
Aktywność 4	35–45 minut
Refleksja & Omówienie	15–20 minut

Treść główna

1. Czym są stereotypy i w jaki sposób funkcjonują?

Stereotypy to uogólnione przekonania dotyczące jednostek, oparte na ich przynależności do grupy (Hilton i von Hippel, 1996). Upraszczają one złożone tożsamości do prostych założeń, takich jak:

- „Cisi uczniowie są nieprzyjaźni."
- „Dzieci imigrantów napotykają trudności w nauce"
- „Kobiety nie grają dobrze w piłkę nożną."

Stereotypy

Treść główna

Stereotypy stają się problematyczne, gdy:

- zastępują osobiste doświadczenia teoretycznymi założeniami,
- kształtują oczekiwania przed interakcją,
- Wpływają na zachowanie oraz podejmowanie decyzji.

W mediacji istnieje ryzyko, że uczniowie przestaną postrzegać się nawzajem jako odrębne jednostki, co ograniczy dialog i zaostrzy konflikt.

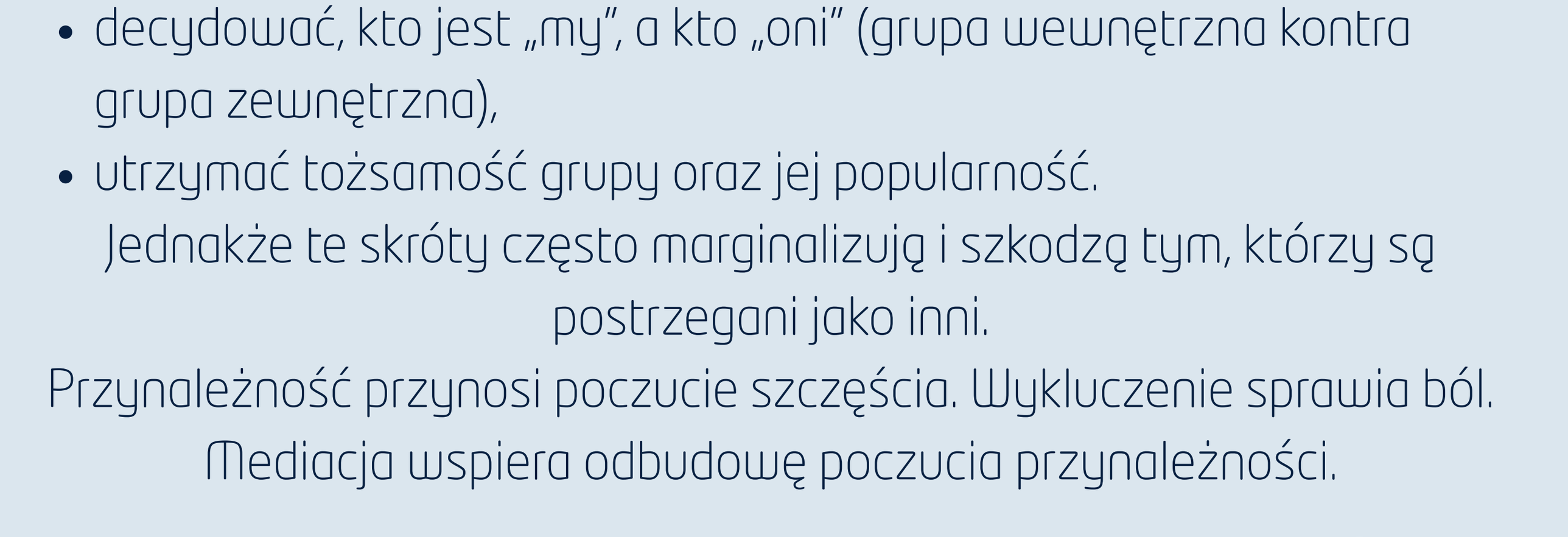
2. Dlaczego stereotypy rozwijają się w okresie dojrzewania? Nastolatki intensywnie dążą do przynależności oraz akceptacji ze strony rówieśników. Tożsamość społeczna staje się istotnym źródłem bezpieczeństwa i statusu.

Stereotypy wspierają młodych ludzi:

- kategoryzować rozległe środowiska społeczne (skrót poznawczy),
- decydować, kto jest „my", a kto „oni" (grupa wewnętrzna kontra grupa zewnętrzna),
- utrzymać tożsamość grupy oraz jej popularność.

Jednakże te skróty często marginalizują i szkodzą tym, którzy są postrzegani jako inni.

Przynależność przynosi poczucie szczęścia. Wykluczenie sprawia ból. Mediacja wspiera odbudowę poczucia przynależności.



Stereotypy

Treść zasadnicza

3. Psychologiczny wpływ stereotypów Stereotypy oddziałują na trzy poziomy doświadczeń w trakcie konfliktu:

Poziom	Wpływ	Przykład szkolny
Emocjonalny	Wstyd, gniew, lęk	Bycie ośmieszanym z powodu stroju
Społeczny	Wykluczenie, zastraszanie	Nie zaproszono do współpracy w grupie.
Kognitywny	Spadek efektywności	Zagrożenie związane ze stereotypami w dziedzinie STEM

Kiedy ktoś odczuwa osąd ze względu na swoją tożsamość, może:

- czuć się narażonym i zawstydzonym,
- wycofać się lub zaatakować,
- konflikt szybko eskaluje.

Mediatorzy powinni nauczyć się identyfikować szkody w tożsamości jako ukryte źródło konfliktu.

4. Stereotypy w typowych konfliktach szkolnych

Stereotypy często występują w:

- Konfliktach związanych z płcią: przywództwem, przedmiotami, sportem
- Nieporozumieniach kulturowych: akcenty językowe, tradycje
- Napięciach w statusie akademickim: grupy „inteligentne" a „popularne"
- Oceny społeczno-ekonomicznej: marki odzieżowe, technologia.
- Błędy związane z niepełnosprawnością lub neuroróżnorodnością: różnice w zakresie sensorycznym lub behawioralnym
- Tożsamości w sieci: gracze, influencerzy, stereotypy fandomu
- Mniejszości, uchodźcy: odrębne zwyczaje, kultura, itp.

Stereotypy te powodują, że drobne konflikty przekształcają się w walki o tożsamość.

5. W jaki sposób mediatorzy radzą sobie ze stereotypami?

Mediatorzy muszą:

- zachować neutralność – unikać wzmacniania etykiet grupowych,
- uznawać ból emocjonalny, nawet jeśli nie był intencjonalny,
- zadawać pytania, które pobudzają ciekawość:
  - „Co się wydarzyło między wami, a nie między grupami?"
  - „Jakie emocje wzbudził w tobie ten komentarz?"
- pomóc przejść od ogólników do osobistych doświadczeń,
- skupić się na indywidualnych potrzebach i emocjach, zamiast na obwinianiu.

Przydatne zwroty dla mediatorów:

Zamiast...

Powiedz...

„To nieprawda o dziewczynach!"

„Skupmy się na jej doświadczeniu w tej sytuacji".

„Nie zakładaj tego!"

„Jak inaczej można by wytłumaczyć to, co się wydarzyło?"

„Uspokój się!"

„Widzę, że to istotne – zwolnijmy tempo".

Celem jest komunikacja przywracająca godność.

Stereotypy

Treść główna

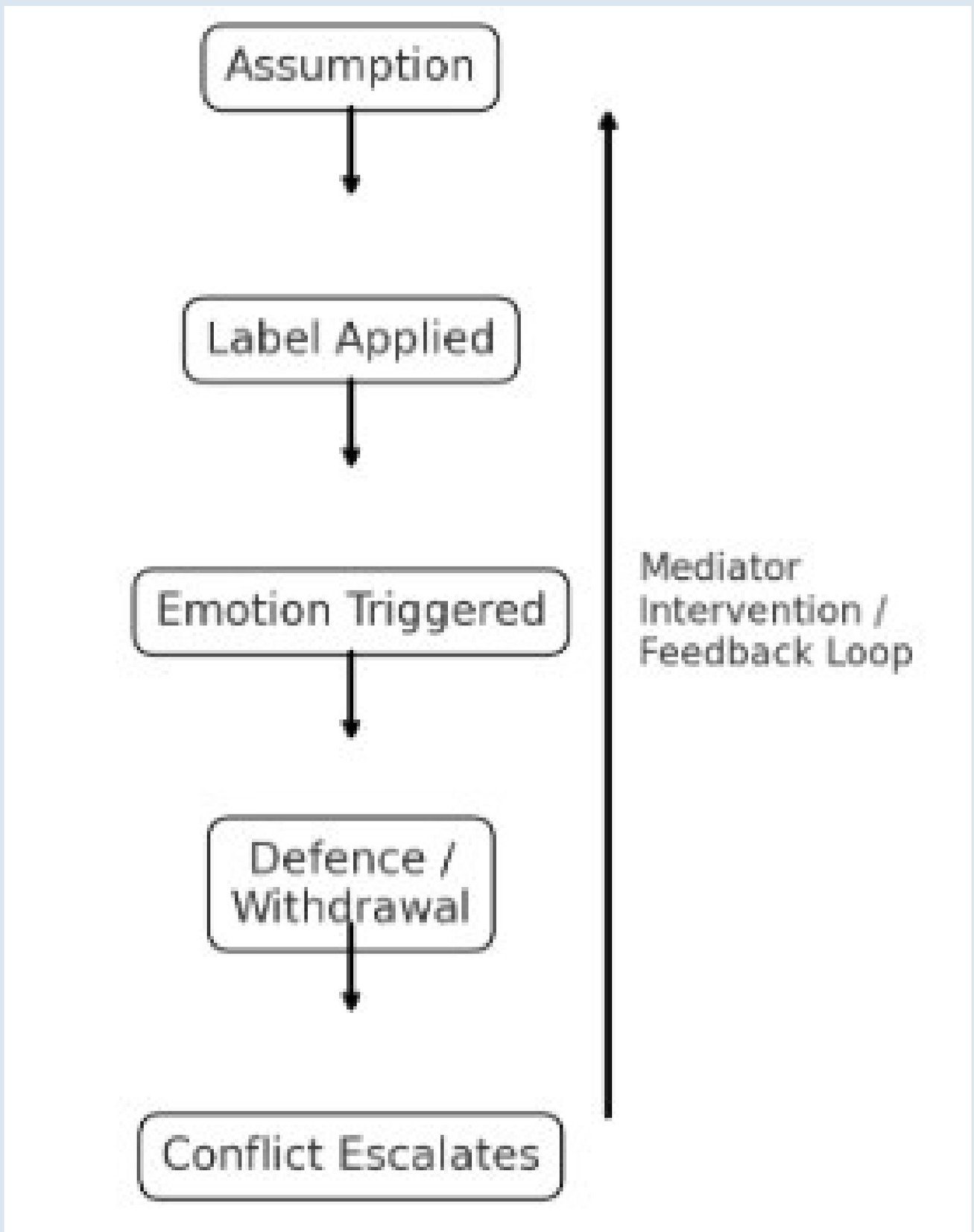
6. Związek z inteligencją emocjonalną

Rozpoznawanie stereotypów wymaga rozwiniętej świadomości emocjonalnej:

- zauważanie własnego dyskomfortu oraz założeń,
- identyfikacja emocji leżących u podstaw krzywdzących komentarzy,
- potwierdzanie emocjonalnych reakcji innych.

Jest to ściśle związane z rozdziałem o emocjach i wzmacnia ogólne umiejętności mediacyjne.

7. Wizualna pomoc — ścieżka eskalacji stereotypów (w jęz.ang.)



Można wydrukować ten materiał wizualny jako plakat szkoleniowy, aby wspierać mediatorów w identyfikacji punktów interwencji.

Stereotypy

Treść główna

8. Kluczowa informacja

Stereotypy to nie tylko myśli – kształtują one sposób, w jaki młodzi ludzie odczuwają, wchodzą w interakcje i rozwiązują problemy. Kiedy mediatorzy nauczą się wczesnego rozpoznawania stereotypów, chronią bezpieczeństwo tożsamości, rozwijają empatię i odbudowują zaufanie.



Stereotypy

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 1 - Dowody tożsamości „Wyłącznie z tego powodu...”

Cel: kwestionowanie stereotypów poprzez osobistą ekspresję Czas trwania: 35–45 minut Procedura:
Uczestnicy wypełniają formularze (zdanie napisane wielokrotnie):
„To, że ___, nie oznacza, że ___.”

Pary dzielą się swoimi opowieściami; dialog grupowy ma na celu zbadanie wpływu emocjonalnego.
Wskazówka dla trenera: afirmacja, bezpieczeństwo tożsamości.

Stereotypy

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 2 - Etykiety ról w mediach społecznościowych

Cel: zrozumienie, w jaki sposób założenia kształtują zachowanie Czas trwania: 40–50 min Procedura:
Widoczne lub ukryte stereotypy przypisywane uczestnikom → swobodna interakcja → refleksja nad zaskakującymi błędnymi osądami.
Łącznik mediacyjny: dostrzeganie niewerbalnych zmian w postawie.

(Grafika w języku angielskim)



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 3 - Mapowanie podobieństw („Wspólna podstawa”)

Cel: ograniczenie myślenia w kategoriach „my kontra oni” Czas trwania: 25–35 minut Procedura:

Uczniowie przechadzają się po sali, odkrywając niespodziewane podobieństwa do swoich rówieśników.

Rezultat: zwiększenie poczucia przynależności i empatii.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 4 – Historia kryjąca się za etykietą

Cel: przekształcenie szkodliwych etykiet w autentyczne narracje tożsamościowe Czas trwania: 40–50 minut Procedura: Uczestnicy wybierają otrzymaną etykietę → piszą i/lub rysują autentyczną historię, która się za nią kryje → dzielą się swoimi refleksjami w wąskim gronie.



Stereotypy

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 5 - Odgrywanie ról w mediacji „Rozpoznawanie stereotypów”

Cel: doskonalenie umiejętności rozpoznawania stereotypów językowych w kontekście sytuacji konfliktowych Czas trwania: 45–60 min Procedura: Pary angażują się w konflikt, w którym występują stereotypowe frazy. Obserwatorzy dostrzegają momenty, gdy pojawiają się etykiety, i sugerują pytania pomocnicze dla mediatora.
(Materiał w języku angielskim.)

1 The New Student
Characters:
• Amir – shy, recently moved from another country, speaks with an accent
• Tom – confident, doesn't like changes in the group
Conflict: Tom refuses to work with Amir because of his accent.

2 Not Smart Enough
Characters:
• Mia – sporty, energetic, struggles with science tests
• Anna – top student, competitive
Conflict: Anna says Mia would slow the project down because sports kids are not smart.

3 The Weird One
Characters:
• Viktor – quiet, creative, different clothing style
• Classmates – care a lot about popularity
Conflict: The group laughs at Viktor’s ideas, calling him strange.

4 The Gamer Label
Characters:
• Luca – passionate gamer, often tired in class
• Martin – nervous about grades
Conflict: Martin claims Luca won’t take teamwork seriously because gamers only play.

5 Gender Stereotype
Characters:
• Nora – responsible, wants to be class leader
• Bence – jokes a lot, believes boys lead better
Conflict: Bence says girls are too emotional to be leaders.

6 Social Status Judgment
Characters:
• Petra – kind, wears second-hand clothes
• Zsófi – popular, follows fashion trends
Conflict: Zsófi excludes Petra for not looking cool enough.

Stereotypy

Podsumowanie

Stereotypy mogą zniekształcać sposób, w jaki uczniowie postrzegają siebie nawzajem oraz eskalować konflikty, prowadząc do emocjonalnie szkodliwych interakcji. Niszczą one możliwości uczenia się, poczucie przynależności i pewność siebie. Dzięki ukierunkowanym praktykom i mediacjom młodzi ludzie mogą przejść od osądu do zrozumienia, dostrzegając, że każdy człowiek to coś więcej niż zbiór założeń. Rozwijanie świadomości stereotypów buduje sprawiedliwość, empatię i godność, które stanowią fundament skutecznej mediacji szkolnej.



Stereotypy

Weryfikacja wiedzy

Ta sekcja wspiera uczniów w powtarzaniu kluczowych koncepcji oraz w zastosowaniu ich umiejętności w realistycznych sytuacjach. Zadania łączą w sobie rozpoznawanie, analityczne myślenie oraz kompetencje mediacyjne.

Część A — Pytania wielokrotnego wyboru
Wybierz najbardziej odpowiednią odpowiedź:
Które z poniższych stwierdzeń najtrafniej definiuje stereotyp?
A. Subiektywna opinia oparta na osobistym doświadczeniu
B. Uogólnione przekonanie o grupie odnoszące się do wszystkich jej członków
C. Fakt naukowy dotyczący różnic kulturowych
D. Typ konfliktu, który można łatwo rozwiązać

Jaki jest jeden z emocjonalnych skutków stereotypizacji?
A. Zwiększona pewność siebie
B. Poczucie bycia dostrzeganym i rozumianym
C. Wstyd, złość lub postawa defensywna
D. Całkowita emocjonalna neutralność

Co powinni uczynić mediatorzy, gdy w konflikcie występują stereotypy?
A. Formułuj pytania oparte na ciekawości i skoncentruj się na osobistych doświadczeniach.
B. Poproś jednego ucznia o natychmiastowe przeprosiny.
C. Wybierz opcję, która wydaje się bardziej racjonalna.
D. Zignoruj stwierdzenie i szybko przejdź do następnego tematu.

Stereotypy

Weryfikacja wiedzy

Jaki jest powszechny błąd poznawczy, który wzmacnia stereotypy?
A. Myślenie zrównoważone
B. Błąd potwierdzający
C. Słuchanie głębokie
D. Refleksja krytyczna
Prawidłowe odpowiedzi: 1B, 2C, 3A, 4B

Część B — Pytania otwarte (2–4 zdania)

1. Jak stereotypy zaostrzają konflikty w środowisku szkolnym?
2. Dlaczego dla mediatorów istotne jest utrzymanie neutralności w odniesieniu do etykiet grupowych?
3. W jaki sposób odnalezienie wspólnego gruntu może ograniczyć uprzedzenia w mediacjach rówieśniczych?
4. Jakie strategie wspierają mediatora w radzeniu sobie z szkodami wynikającymi ze stereotypów?

(Trener: dokonuj oceny na podstawie wglądu emocjonalnego oraz zrozumienia)

Stereotypy

Weryfikacja wiedzy

Część C — Scenariusze praktyczne
Wykorzystaj umiejętności mediatora.
Student stwierdza:
„Dzieciaki, takie jak on, nie dbają o naukę?
→Sformułuj odpowiedź mediatora, wykorzystując ciekawość i przeformułowanie.
Dziewczynce odmówiono przystąpienia do drużyny robotyki, ponieważ „dziewczynki nie są uzdolnione w inżynierii".
→Jak odniósłbyś się do kwestii sprawiedliwości i włączenia?
Dwóch kolegów z klasy wyklucza chłopca, nazywając go „dziwakiem", ponieważ unika spojrzeń.
→W jaki sposób wsparłbyś szacunek i empatię?

Ocena trenera koncentruje się na: neutralnym języku, empatycznym wsparciu, indywidualizacji problemu.

Część D — Refleksja osobista dla mediatorów

- Kiedy nieświadomie oceniłem kogoś, przypisując mu etykietę?
- Jakie stereotypy występują w moim środowisku szkolnym?
- Na ile komfortowo czuję się jako mediator, konfrontując się ze stereotypami?
- Co mogę uczynić, aby skonfrontować własne uprzedzenia?

Uczestnicy mogą zapisywać refleksje w dziennikach lub omawiać je w małych grupach

Stereotypy

Weryfikacja wiedzy

Bonus:

Krótkie ćwiczenie dopasowujące

Połącz termin z odpowiednim wyjaśnieniem:

Wyjaśnienie pojęcia

1. Grupa wewnętrzna to zespół, do którego odczuwamy przynależność.
2. Grupa zewnętrzna to grupa uznawana za „inną”
3. Zagrożenie stereotypem: obawa przed potwierdzeniem negatywnego założenia.
4. Efekt halo: Jedna cecha wpływa na ogólną ocenę

Prawidłowe dopasowanie: 1→A, 2→B, 3→C, 4→D

Stereotypy

Weryfikacja wiedzy

Propozycja punktacji

Obszar oceny

Maksymalna liczba punktów

Test wielokrotnego wyboru

/4

Odpowiedzi otwarte

/8

Scenariusze praktyczne

/12

Refleksja

/6

Łącznie

/30

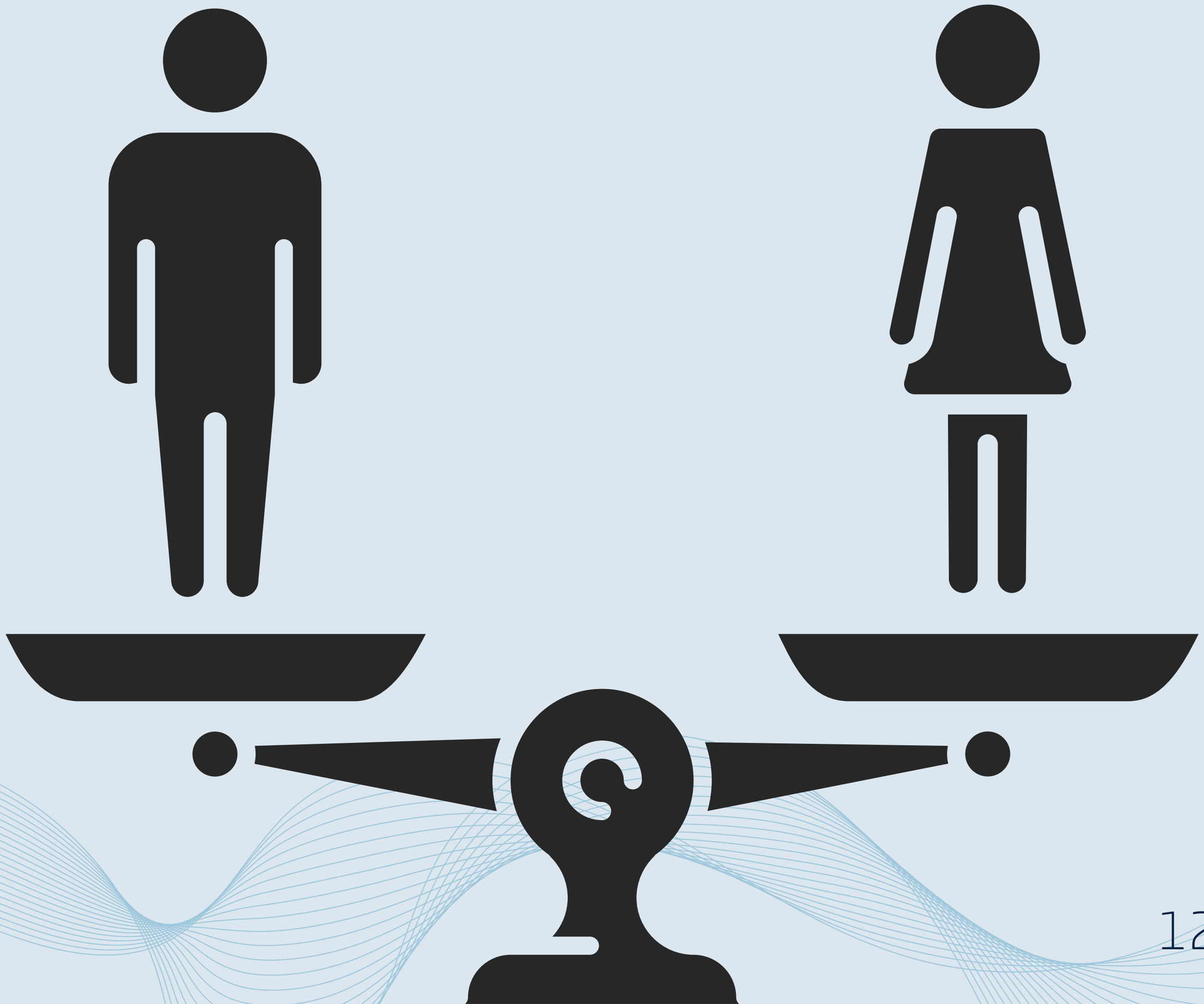
22+ punktów: solidne zrozumienie i gotowość do mediacji

15–21 punktów: wymaga dodatkowej praktyki w identyfikacji stereotypów. Poniżej 15: zalecane wsparcie osoby prowadzącej przed rzeczywistymi przypadkami.



Dalsza literatura lub materiały

Aronson, E. (2011). The social animal (11th ed.). Worth Publishers.
Hilton, J. L., & von Hippel, W. (1996). Stereotypes. Annual Review of Psychology, 47(1), 237–271.
Steele, C. M. (2010). Whistling Vivaldi: How stereotypes affect us and what we can do. W. W. Norton.
Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The social psychology of intergroup relations (pp. 33–47). Brooks/Cole.



Różnice kulturowe.

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Szkoły stanowią dynamiczne środowiska, w których młodzież z różnych kultur i grup rówieśniczych codziennie nawiązuje interakcje. Kultura wpływa na sposób myślenia, komunikacji oraz postrzegania świata – obejmując style rozwiązywania konfliktów, ekspresję emocjonalną oraz oczekiwania dotyczące szacunku.

Różnice kulturowe nie ograniczają się jedynie do narodowości czy pochodzenia etnicznego; występują również w mikrokulturach, do których przynależą uczniowie:

- drużyny sportowe
- społeczności online
- grupy artystyczne
- sąsiedztwa
- tradycje rodzinne
- grupy oparte na przekonaniach lub wartościach

Kiedy różnice prowadzą do nieporozumień, konflikty łatwo stają się wrażliwe na kwestie tożsamości, co może skutkować zażenowaniem, gniewem lub wykluczeniem. Młodzi mediatorzy odgrywają zatem kluczową rolę w tworzeniu przestrzeni, w których uczniowie czują się zrozumiani i szanowani, niezależnie od stereotypów i założeń.

Mediacja uwzględniająca aspekty kulturowe pomaga studentom:

- rozpoznawać intencje kryjące się za różnymi stylami komunikacji (np. bezpośrednią i pośrednią)
- unikać błędnej interpretacji zachowań przez pryzmat własnej kultury
- budować empatię oraz poczucie przynależności międzykulturowej

Różnorodne środowisko szkolne nie stanowi wyzwania w zarządzaniu – jest to szansa na rozwijanie globalnego obywatelstwa, współpracy oraz społecznej harmonii.

Różnice kulturowe.

Efekty pracy.

Po zakończeniu tego rozdziału uczestnicy będą w stanie:
identyfikować widoczne i niewidoczne różnice kulturowe w interakcjach szkolnych, rozpoznawać kulturowo uwarunkowane style komunikacji w sytuacjach konfliktowych, unikać stereotypów opartych na pochodzeniu kulturowym, zadawać wrażliwe pytania motywowane ciekawością podczas mediacji, wspierać bezpieczeństwo tożsamości w obliczu napięć międzykulturowych, wzmacniać integrację poprzez odkrywanie wspólnych zainteresowań i wartości, rozważać nad własnymi założeniami i uprzedzeniami kulturowymi.
Umiejętności te wspierają uczciwość, wzajemny szacunek oraz pozytywne relacje między rówieśnikami.

Grupa(y) docelowa(e)

Rozdział ten jest przeznaczony dla:

- Mediatorzy rówieśniczy w przedziale wiekowym 12–18 lat
- Uczniowie szkół o wielokulturowym lub zróżnicowanym tle społeczno-ekonomicznym
- Pracownicy młodzieżowi oraz nauczyciele współpracujący z grupami mieszanymi
- Zajęć przygotowawczych do projektów wymiany międzynarodowej
- Kompetencje kulturowe w mediacji są szczególnie istotne w klasach międzynarodowych.
- Szkół przyjmujących nowych uczniów
- Grup rówieśnicych o wyraźnej tożsamości wewnętrznej (np. drużyny sportowe, zawodnicy)

Zajęcia te są dostępne dla osób początkujących oraz stanowią cenne wsparcie dla zaawansowanych mediatorów.

Różnice kulturowe.

Metodologia

W tym rozdziale zastosowano uczenie się przez doświadczenie, w którym w bezpiecznym środowisku analizowane są rzeczywiste interakcje kulturowe. Krótkie wprowadzenie teoretyczne stanowi wstęp, po którym następuje refleksja oraz praktyka umiejętności.

Główne stosowane metody:

- odgrywanie ról oparte na rzeczywistych scenariuszach
- opowiadanie historii oraz dzielenie się narracją
- kręgi dialogu moderowanego
- ćwiczenia dotyczące przyjmowania perspektywy i przeformułowywania
- zajęcia artystyczne i ruchowe

Wskazówki dla pracowników młodzieżowych oraz mediatorów

- Potwierdzaj doświadczenia – nigdy nie bagatelizuj szkód związanych z tożsamością.
- Zachęcaj do ciekawości przed wydaniem osądu: „Co miałeś na myśli?" w przeciwieństwie do „To jest złe!"
- Używaj języka neutralnego w trakcie konfliktów kulturowych.
- Zawsze weryfikuj poziom bezpieczeństwa emocjonalnego przed podzieleniem się historiami związanymi z Twoją tożsamością.
- Unikaj wzmacniania stereotypów podczas ich analizy.

Dobre praktyki

- Zainicjuj „kulturę szacunku" w grupie.
- Pozwól uczestnikom wzajemnie poznawać swoje kultury.
- Wyjaśnij, że różnorodność to nic złego.

Różnice kulturowe.

Ramy czasowe

Skladnik	Szacunkowy czas
Wprowadzenie + rozgrzewka międzykulturowa	20-30 min
Teoria + przykłady	30-40 min
Aktywność 1	35-45 min
Aktywność 2	45-55 min
Aktywność 3	30-40 min
Aktywność 4	40-50 min
Omówienie + refleksja	20-25 min

Różnice kulturowe.

Treść główna

Kultura stanowi dynamiczny system wspólnych znaczeń, przekonań, wartości oraz norm zachowania, które kształtują sposób, w jaki jednostki interpretują swoje doświadczenia i poruszają się w interakcjach społecznych (Ting-Toomey i Dorjee, 2018). W kontekście edukacyjnym młodzi ludzie formują swoją tożsamość kulturową na wielu płaszczyznach: tradycjach rodzinnych, pochodzeniu narodowym, języku, religii, przynależności do grupy rówieśniczej, sąsiedztwie, a także w społecznościach internetowych. Z tego względu kultury nie należy postrzegać jako stałej kategorii, lecz jako żywy i rozwijający się aspekt naszej tożsamości (UNESCO, 2017).

Rozpoznawanie różnic kulturowych w mediacji jest kluczowe, ponieważ konflikty często wynikają z błędnej interpretacji zachowań przez pryzmat własnej kultury. Studenci często przyjmują, że ich styl komunikacji jest „normalny" lub „poprawny" (Gudykunst i Kim, 2017). To etnocentryczne uprzedzenie może prowadzić do negatywnych osądów, takich jak etykietowanie kogoś jako niegrzecznego jedynie z powodu bardziej bezpośredniego stylu komunikacji, lub uznawanie kogoś za obojętnego, ponieważ wyraża emocje w sposób mniej widoczny.

Normy kulturowe oddziałują na różne aspekty komunikacji, takie jak kontakt wzrokowy, intonacja, dystans fizyczny oraz kolejność wypowiedzi (Hofstede, 2011).

Różnice kulturowe.

Treść główna

W niektórych kulturach asertywne wyrażanie siebie stanowi wyraz uczciwości i wzajemnego szacunku, podczas gdy w innych preferowana jest komunikacja pośrednia, która sprzyja utrzymaniu harmonii w grupie i unika konfrontacji. Bez świadomości kulturowej te różnice mogą szybko prowadzić do napięć w relacjach rówieśniczych. Rolą mediatora jest skierowanie uwagi z założeń na eksplorację opartą na ciekawości, zadając neutralne, wyjaśniające pytania, takie jak:

„Co masz na myśli?", „Czy mógłbyś rozwinąć, co się wydarzyło?" lub „Co jest dla ciebie istotne w tej sytuacji?"

Co istotne, kultura jest również związana z bezpieczeństwem tożsamości – potrzebą poczucia akceptacji i wartości bez kwestionowania lub odrzucania poczucia własnej wartości (Pollock i in., 2018). Gdy tożsamość kulturowa staje się czynnikiem wyzwalającym lub celem konfliktu (np. akcent, ubiór, tradycja), reakcje emocjonalne młodych ludzi intensyfikują się, ponieważ postrzegają sytuację jako zagrożenie nie tylko dla swojego zachowania, ale także dla tego, kim są. Mediatorzy muszą zatem zapewnić, aby przestrzenie dialogu sprzyjały szacunkowi, akceptacji i bezpieczeństwu psychologicznemu.

Różnice kulturowe.

Treść główna

Kolejnym kluczowym pojęciem jest identyfikacja widocznych i niewidocznych elementów kulturowych. Podczas gdy niektóre różnice są łatwe do zauważenia (np. w ubiorze, jedzeniu, symbolach religijnych), inne pozostają ukryte, takie jak wartości osobiste, oczekiwania rodzinne, style uczenia się czy zasady wyrażania emocji. Nieporozumienia często występują, gdy uczniowie błędnie interpretują znaczenie niewidocznych elementów. Rolą mediatora jest wspieranie uczestników w odkrywaniu intencji i potrzeb kryjących się pod powierzchnią.

Pomimo różnic, ludzie dzielą uniwersalne potrzeby – przynależności, sprawiedliwości, autonomii i godności (Rosenberg, 2015). Mediatorzy mogą łagodzić konflikty, pomagając uczniom odejść od kulturowych stereotypów („Ludzie tacy jak ty zawsze...") w kierunku narracji indywidualnych („Co to oznacza w twoim życiu?"). Kiedy dialog przechodzi od uogólnienia do osobistego kontaktu, empatia staje się możliwa, a konflikt międzykulturowy przekształca się w okazję do nauki.

Przesłanie główne: Różnorodność kulturowa w szkołach stanowi nie przeszkodę, lecz cenny zasób.

Dzięki mediacji uwzględniającej różnice kulturowe, nieporozumienia stają się szansą na nawiązywanie kontaktów, globalne obywatelstwo oraz budowanie inkluzywnej społeczności.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 1 – Moja tarcza kulturowa

Zamiar:

Zwiększenie świadomości kulturowej i zgłębianie warstw tożsamości.

Czas trwania:

45 minut

Materiały:

- Szablon tarczy kulturowej
- Długopisy/markery
- Instrukcje dla prowadzącego:

Przedstaw koncepcję, że kultura składa się z elementów widocznych i niewidocznych.

Uczestnicy wypełniają tarczę:

- Sekcja 1: Istotne grupy, do których przynależę
- Sekcja 2: Tradycje i nawyki, które mnie definiują
- Sekcja 3: Mój sposób komunikacji
- Sekcja 4: Coś niezwykłego, co może umknąć uwadze innych

Dzielenie się parami: każdy przedstawia jedną część, z której jest dumny.

Pytania podsumowujące:

1. Jakie były Twoje odczucia podczas dzielenia się czymś osobistym?
2. Które elementy tożsamości są często mylnie interpretowane?
3. Co się dzieje, gdy ktoś podważa istotną tożsamość?

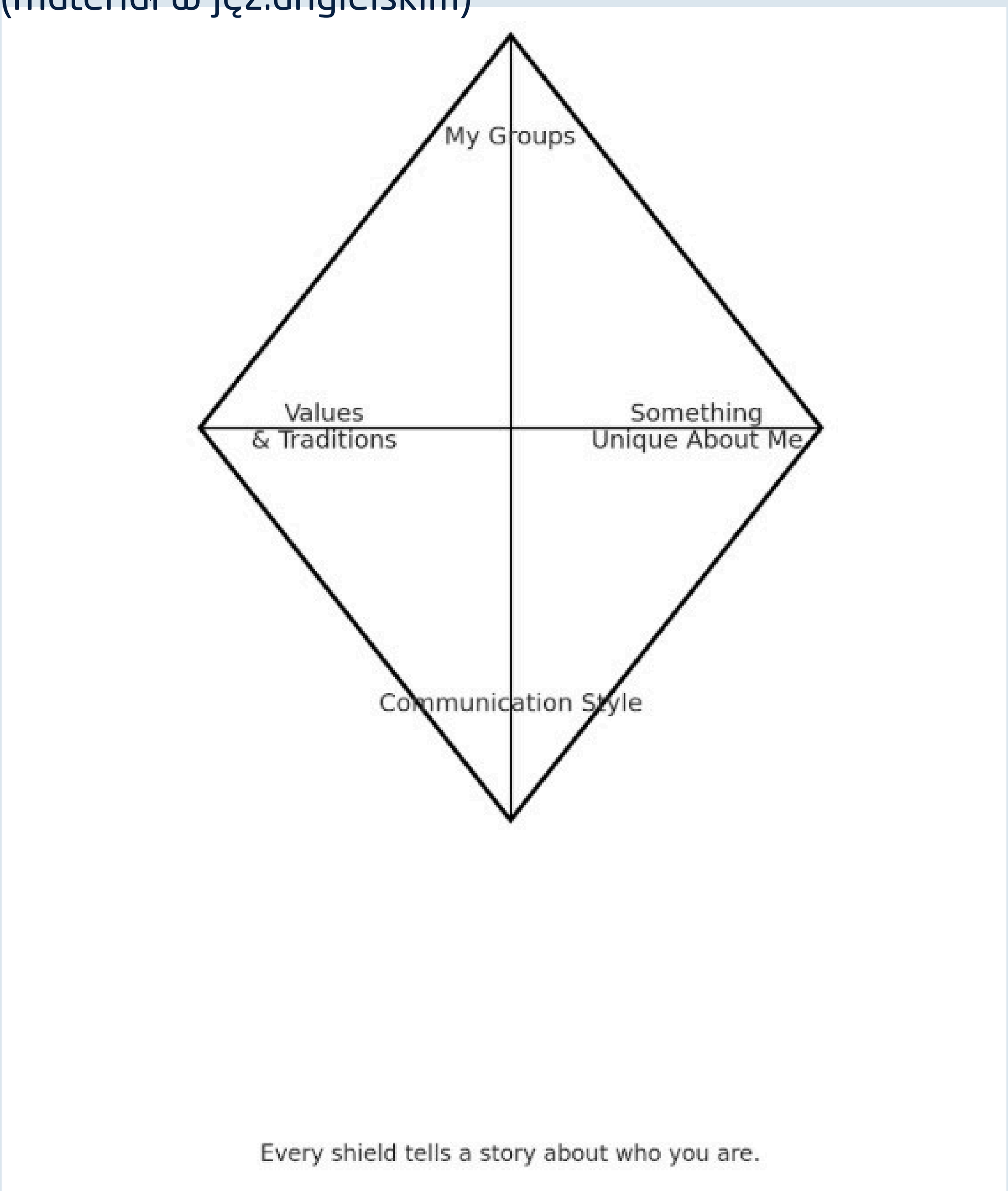
Fokus umiejętności mediatora:

Budowanie poczucia bezpieczeństwa tożsamościowego w rozmowach konfliktowych

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

(Materiał w jęz.angielskim)



Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 – Zagubieni w tłumaczeniu

Cel:
Rozpoznawać różnorodne style komunikacji i minimalizować błędy w interpretacji.
Czas trwania:
35–45 minut
Materiały:
Instrukcje dotyczące kart ról w filmie „Między słowami":

1. Małe grupy otrzymują scenariusz oparty na nieporozumieniach.
2. Odgrywają rolę bez mediacji → konflikt się zaostrza.
3. Przeprowadzają badanie ponownie z udziałem mediatora, który pomoże zweryfikować założenia.

Pytania podsumowujące:

- Jakie zachowania zostały niewłaściwie zinterpretowane?
- W jaki sposób mediator ujawnił intencje leżące u podstaw działań?
- W jaki sposób ciekawość może zastąpić ocenę?

Fokus umiejętności mediatora:
Nowa perspektywa, formułowanie pytań otwartych, rozróżnienie między zachowaniem a intencjami.

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

🎭 Karta nr 1 — „Dlaczego krzyczysz?" Postacie:
Marco – włoski student na wymianie, entuzjastyczny i ekspresyjny, gestykuluje. Erik – cichy lokalny student, preferuje niski głos oraz spokojną rozmowę.
Nieporozumienie:
Erik sądzi, że Marco jest zły, gdy mówi z pasją.
Wskazówka mediacyjna:
Sprawdź zamiar i postrzeganie.

🎭 Karta nr 2 — „Zignorowała mnie!" Postacie:
Aisha – pochodzi z kultury, w której unikanie kontaktu wzrokowego jest oznaką szacunku. Lili – uważa, że kontakt wzrokowy świadczy o uczciwości i przyjaźni.
Nieporozumienie:
Lili odczuwa odrzucenie, gdy Aisha unika kontaktu wzrokowego w trakcie rozmowy.
Wskazówka mediacyjna:
Poznaj istotę szacunku w różnych kulturach.

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Aktywność 3 – Włacz się: Spacer integracyjny

(na podstawie „Privilege Walk", ale bezpiecznie dostosowane do mediacji młodzieżowych)

Cel:

Zrozumieć, w jaki sposób czynniki kulturowe wpływają na procesy włączania i wykluczania.

Czas trwania: 40 minut

Materiały:

Wskazówki do interwencji

Instrukcja (bezpieczny sposób prowadzenia):

1. Uczestnicy formują krąg.
2. Prowadzący odczytuje deklaracje (przykłady):
   - „Krok w przód, jeśli posiadasz znajomość więcej niż jednego języka."
   - „Krok w tył", jeśli czujesz się zignorowany z powodu swoich zainteresowań."
3. Po każdym wejściu lub wyjściu uczestnicy w milczeniu rozglądają się wokół.
4. Najpierw dyskusja w parach, a następnie w całym kole.

Pytania podsumowujące:

- Kiedy odczułeś więź z innymi?
- Kiedy odczułeś zmianę?
- W jaki sposób mediator może wspierać osobę wykluczoną z kręgu?

Fokus umiejętności mediatora:

Empatia oraz przyjmowanie perspektywy.

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Sygnały wejścia (kroku naprzód) - PRZYKŁADY:

- Zgłoś się, jeśli posiadasz znajomość więcej niż jednego języka.
- Wkrocz do działania, jeśli mieszkałeś w więcej niż jednym miejscu.
- Wkrocz, jeśli posiadasz rodzinną tradycję, która ma dla Ciebie istotne znaczenie.
- Wkrocz, jeśli Twoje imię ma dla Ciebie wyjątkowe znaczenie.
- Zgłoś się, jeśli kiedykolwiek odczuwałeś pominięcie z powodu swoich pasji.
- Wkrocz do działania, jeśli celebrujesz święto, o którym nie wszyscy wiedzą.
- Wejdź na naszą stronę, jeśli cenisz muzykę, którą inni postrzegają jako niezwykłą.
- Wkrocz, gdy czasami odczuwasz brak zrozumienia.
- Zgłoś się, jeśli posiadasz nietypowe hobby lub talent.
- Skorzystaj z naszej oferty, jeśli w swoim domu spożywasz potrawy z różnych kultur.
- Wkrocz, jeśli ktoś ma o Tobie zdanie.
- Dołącz, jeśli jesteś członkiem drużyny, klubu lub społeczności.

Instrukcje dla prowadzącego:
Przeczytaj polecenia na głos, jedno po drugim.
Uczestnicy wchodzą do kręgu, gdy stwierdzenie ich dotyczy.
Po wykonaniu 6–8 kroków zatrzymajcie się na moment, aby porozmawiać w parach lub małych grupach.



Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 4 – Mediacja w konfliktach kulturowych

Cel:
Praktykować mediację w rzeczywistych warunkach, w których kluczową rolę odgrywa tożsamość.
Czas trwania:
50 minut
Materiały:
Scenariusze konfliktów kulturowych:

1. Grupy trzyosobowe:
   - Dwóch uczniów przyjmuje role rówieśników w sytuacji konfliktowej.
   - Jeden pełni rolę mediatora.
2. Praktyka mediacyjna:
   - potwierdzanie emocji związanych z tożsamością
   - unikanie stereotypów
   - przesunięcie uwagi na wspólne potrzeby
3. Grupy rotują → każdy z uczestników przyjmuje rolę mediatora.

Pytania podsumowujące:

- Co sprawiało, że ten rodzaj konfliktu był trudny?
- W jaki sposób empatia przyczynia się do redukcji napięcia?
- Które rozwiązanie, według mediatora, okazało się najkorzystniejsze?

Fokus umiejętności mediatora:
Dialog uwzględniający zagadnienia tożsamości oraz równy szacunek.

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Scenariusze konfliktów kulturowych.

„Kontakt wzrokowy = szacunek?" Postacie:

- Aisha – unika bezpośredniego kontaktu wzrokowego, co jest kulturowym znakiem szacunku.
- Lili – postrzega kontakt wzrokowy jako oznakę szczerości i zaangażowania w konflikt.

Lili jest przekonana, że Aisha ją ignoruje i coś zataja.

Fokus mediatora:

Wyjaśnienie różnorodnych znaczeń szacunku w komunikacji.

Postacie z filmu „On jest tak głośny!":

- Marco – ekspresyjny, obficie gestykuluje, z pasjonującym głosem
- Erik – cichy, postrzega głośną mowę jako agresywną Konflikt:

Erik odczuwa atak, gdy Marco mówi głośno, nawet w chwilach ekscytacji.

Fokus mediatora:

Wspomóc oddzielenie emocji od sposobu komunikacji.

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

„Nie śmiej się z mojej rodziny!”

Postacie:

- Sara – przynosi domowe, tradycyjne potrawy
- Noel – żartuje, że są „dziwne”

Konflikt:

Sara jest zdania, że jej kultura nie jest doceniana.

Fokus mediatora:

Wspieranie bezpieczeństwa tożsamości oraz pełnej szacunku ciekawości.

„Dlaczego on nie mówi?”

Postacie:

- Kenji – potrzebuje więcej czasu na przemyślenie, zanim udzieli odpowiedzi.
- Bence – szybki mówca – przerywa bez zamiaru wyrządzenia szkody.
- Konflikt:

Bence zakłada, że Kenji „nie wykazuje zainteresowania”.

Fokus mediatora:

Normalizacja różnic w tempie rozmowy.

Różnice kulturowe.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

„Prywatne czy publiczne?”:

Postacie

- Mira z dumą dzieli się swoimi osiągnięciami, co jest wspierane przez rodzinę.
- Ádám – ceni skromność, nie znosi przechwalania się

Konflikt:

Ádám określa Mirę jako „pochlebczynię”, co sprawia, że czuje się osądzana.

Fokus mediatora:

Poznawanie różnorodnych systemów wartości (skromność a duma).

„Zasady online a zasady w życiu rzeczywistym”:

Postacie

- Tomi – posługuje się sarkazmem/emoji w stylu kultury graczy
- Anna – interpretuje wiadomości dosłownie

Konflikt:

Anna czuje się wyśmiewana z powodu wiadomości, które Tomi zamierzał przekazać w sposób przyjazny.

Fokusmediatora:

Wyjaśnienie różnic między intencją a oddziaływaniem w Internecie.

Podsumowanie

Różnice kulturowe stanowią nieodłączny element życia szkolnego. Nieporozumienia występują, gdy uczniowie postrzegają innych jedynie z własnej perspektywy. Mediatorzy budują mosty, wspierając rówieśników w słuchaniu, uczeniu się i nawiązywaniu relacji, niezależnie od tożsamości. Praktykując świadomość kulturową, młodzi ludzie stają się bardziej szanujący, empatyczni oraz pewni siebie w zróżnicowanych społecznościach.



Różnice kulturowe.

Weryfikacja wiedzy

Wielokrotny wybór

1. Różnice kulturowe mogą być:

A) Wyłącznie na bazie narodowości
B) Widzialne i niewidzialne
C) Zawsze stanowić przyczynę konfliktu
Poprawna odpowiedź: B

2. Jaka jest rola mediatora w sytuacjach napięć międzykulturowych?

A) Wybór strony
B) Wyjaśnienie, kto ma rację
C) Wspieranie ciekawości oraz zrozumienia
Poprawna odpowiedź: C

Etnocentryzm to::
A) Przekonanie, że wszystkie kultury są równe
B) Przyjmowanie, że własny sposób postępowania jest normą/słusznością
C) Docenianie różnorodności kultur
Poprawna odpowiedź: B

Otwarte (krótka odpowiedź)
Opisz sytuację, w której założenia kulturowe prowadziły do nieporozumienia.

- Co mediator mógłby zrobić inaczej?
- Dlaczego bezpieczeństwo tożsamości jest istotne w trakcie mediacji?

Różnice kulturowe.

Weryfikacja wiedzy

Zadanie aplikacji.

Mini-scenariusz:

„Nie patrzy mi w oczy – z pewnością coś ukrywa."

Napisz odpowiedź mediatora, która:

- unika osądu
- wyraża ciekawość
- zadaje pytanie wyjaśniające (2–3 zdania)

Kryteria oceny:

- neutralny język
- świadomość wrażliwa na identyfikację
- promuje dyskurs



Dalsza literatura lub materiały

Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2017). Communicating with strangers: An approach to intercultural communication (5th ed.). Routledge.

Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1), 1–26. https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014

Pollock, M., Kohli, R., & Sánchez, J. E. (2018). Interrupting racism in the classroom: New perspectives on race, teachers, and the diversity gap. Phi Delta Kappan, 100(3), 52–57. https://doi.org/10.1177/0031721718808254

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.). PuddleDancer Press.

Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2018). Communicating across cultures (2nd ed.). Guilford Press.

UNESCO. (2017). Education for global citizenship: Topics and learning objectives. UNESCO Publishing. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243278

Myślenie krytyczne

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Celem tego rozdziału jest wsparcie młodych ludzi w zrozumieniu znaczenia i wagi krytycznego myślenia jako umiejętności wykraczającej poza analizę, obejmującej kwestionowanie założeń, ocenę dowodów oraz poszukiwanie jasności sensu. W naszym podejściu akcentujemy, jak krytyczne myślenie i dialog mogą – w pewnym zakresie – wzajemnie się uzupełniać lub wspierać: jedno wyostrza rozeznanie i refleksję, a drugie otwiera nas na słuchanie, budowanie relacji oraz różnorodność perspektyw.

Efekty pracy.

Dzięki tym lekcjom nauczyciele i uczniowie rozwijają umiejętność kwestionowania informacji, oceny źródeł oraz równoważenia klarownego wyrażania siebie z autentyczną ciekawością. Jednocześnie uczą się integrować krytyczne myślenie z praktyką dialogiczną, promując otwartość, szacunek, zaufanie oraz wspólne znaczenie w grupach.

Grupa(y) docelowa(e)

Lekcje są skierowane do młodzieży (15+), ale mogą z nich skorzystać także nauczyciele, grupy społeczne oraz wszyscy zainteresowani krytycznym myśleniem i otwartością na nowe perspektywy.

Metodologia

Podejście to łączy indywidualną refleksję, wkład nauczyciela, dyskusję grupową oraz ćwiczenia w parach. Wykorzystuje interaktywne narzędzia, takie jak Koło Myślenia Krytycznego oraz ćwiczenia grupowe definiowania, aby aktywnie angażować uczniów. Metodologia kładzie nacisk na uczenie się poprzez doświadczenie, współtworzenie oraz integrację praktyk dialogowych z zasadami krytycznego myślenia.

Ramy czasowe

Czas, który nauczyciel potrzebuje na zdobycie wiedzy oraz przygotowanie materiałów uznawanych za niezbędne, wynosi około 1-1,5 godziny.

Dla uczniów: 3 lekcje, z których każda trwa 45 minut (czas trwania może się różnić w zależności od liczebności grupy).

Treść główna

Czym jest krytyczne myślenie?

Istnieje wiele różnych podejść oraz obszerna literatura dotycząca myślenia krytycznego. W skrócie, myślenie krytyczne to umiejętność analizy i oceny informacji w celu formułowania trafnych osądów.

Rdzeń słowa „krytyczny" wywodzi się z greckiego terminu „kritikos", który oznacza zdolność do rozróżniania, osądzania lub oddzielania. Myślenie krytyczne to nie tylko analiza; to bardziej złożony proces kwestionowania założeń, oceny dowodów oraz dążenia do jasności znaczenia.

Myślenie krytyczne

Treść główna

Jest to niezbędne, aby lepiej zrozumieć siebie, innych oraz złożoność otaczającego nas świata. Stanowi to zarówno osobistą dyscyplinę, jak i zbiorową konieczność, kształtującą sposób, w jaki pojmujemy, podejmujemy decyzje i wspólnie się rozwijamy. Dialog podkreśla znaczenie słuchania i budowania więzi, podczas gdy krytyczne myślenie koncentruje się na rozeznaniu i refleksji; razem tworzą dynamiczną równowagę, jedno otwierając nas na innych, a drugie wyostrzając nasze zrozumienie tego, co prawdziwe i znaczące.

Oto pięć sugerowanych kluczowych zasad rozwijania silnego myślenia krytycznego:

1. Kwestionuj (wszystko): nie przyjmuj informacji za pewnik. Zadaj sobie pytanie: „Czy to prawda?" i zbadaj temat dokładniej, poszukując dowodów na potwierdzenie swoich twierdzeń.
2. Oceń źródła: rozważ wiarygodność i rzetelność źródła. Czy jest ono stronnicze? Czy opiera się na badaniach lub wiedzy specjalistycznej?
3. Sprawdź spójność logiczną: upewnij się, że argumenty są koherentne i nie zawierają sprzeczności ani błędów logicznych.
4. Rozważ różnorodne perspektywy: analizuj problemy z wielu punktów widzenia, aby uzyskać pełne zrozumienie i uniknąć osobistych uprzedzeń. Bądź otwarty na dialog.
5. Zastanów się i skoryguj: bądź gotowy na rewizję swoich przekonań i opinii, gdy pojawią się nowe, rzetelne dowody.

Treść główna

Zaproponowaliśmy pięć kluczowych zasad, ale być może masz również coś do dodania lub zmiany na podstawie swojego doświadczenia? Nie wahaj się, bądź twórczy!

Otwartość na różnorodne perspektywy – więcej dialogu.

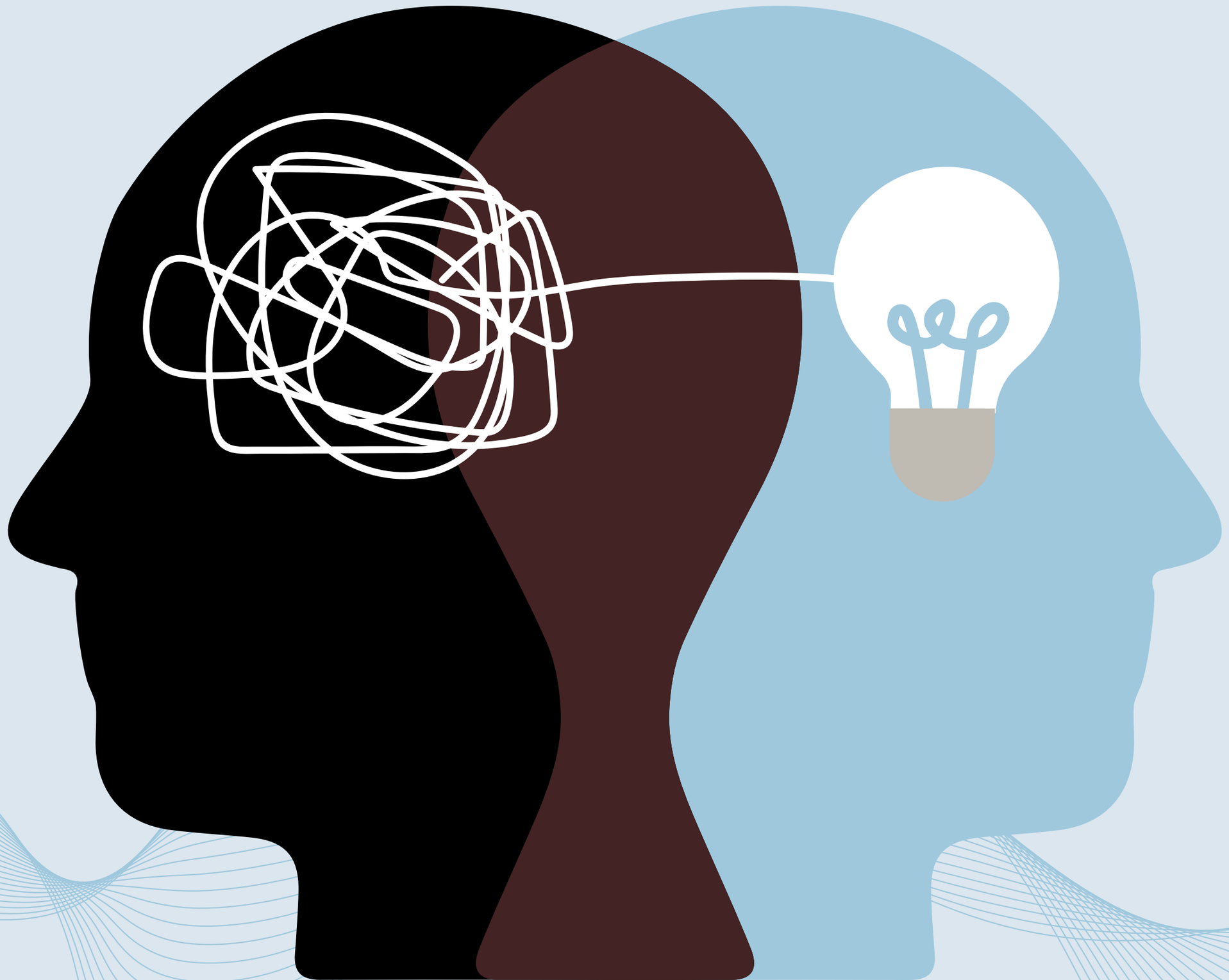
Myślenie krytyczne polega również na analizowaniu problemów z różnych punktów widzenia, a nie na kurczowym trzymaniu się własnych opinii i uprzedzeń. Obejmuje otwartość na dialog, aktywne słuchanie innych oraz uczenie się z ich doświadczeń. Kiedy zastanawiamy się nad naszymi przekonaniami i jesteśmy skłonni do modyfikacji swoich poglądów w obliczu nowych dowodów lub idei, wzmacniamy nasze myślenie. W ten sposób myślenie krytyczne staje się nie tylko kwestią zadawania pytań, ale także przejawem ciekawości, elastyczności oraz szacunku dla odmiennych perspektyw.

Dialog to także ciekawość – niezwykle pomocna w krytycznym myśleniu. Istotne jest, aby zadawać pytania zamiast po prostu akceptować informacje, ponieważ kwestionowanie pozwala nam odkryć ukryte założenia i zweryfikować, czy twierdzenia są poparte wiarygodnymi dowodami. Dzięki temu unikamy wprowadzania w błąd, pogłębiamy nasze zrozumienie i wzmacniamy zdolność do niezależnego oraz krytycznego myślenia.

Treść główna

Dialog może zatem pełnić rolę swoistego laboratorium krytycznego myślenia: miejsca, w którym eksperymentujemy z ideami, otrzymujemy informacje zwrotne i współtworzymy znaczenia. W tym kontekście dialog nie osłabia krytycznego myślenia, lecz je wzmacnia, dodając perspektywy, pytania oraz rzeczywiste ludzkie doświadczenia, które pogłębiają nasze zrozumienie.

UWAGA: więcej informacji na temat DIALOGU znajdziesz w rozdziale: Dialog



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Na podstawie powyższego opisu sugerujemy zorganizowanie trzech lekcji (spotkań) z młodzieżą.

Ćwiczenie 1 – Czym jest myślenie krytyczne? (45 minut)
Cel: Uczniowie zgłębią istotę myślenia krytycznego, powiążą je z dialogiem i wspólnie opracują wspólną definicję.
Kroki:

Indywidualna refleksja:
Każdy uczeń notuje to, co przychodzi mu do głowy, gdy słyszy „krytyczne myślenie".

Wskazówki:
Co to dla Ciebie oznacza? Kiedy to stosujesz? Dlaczego ma to znaczenie?

Wkład pedagoga:
Podziel się definicją: etymologia słowa kritikos, pogłębiony proces kwestionowania założeń, oceny dowodów oraz dążenia do jasności.

Pokaż połączenie:
Dialog może wspierać myślenie krytyczne, na przykład poprzez otwartość na różnorodne perspektywy oraz wnikliwe słuchanie i ciekawość.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Weryfikacja oraz porównanie:
Uczniowie analizują swoje wstępne notatki, porównując je z wyjaśnieniami nauczyciela. Wskazują na podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia. Dzielą się doświadczeniami ze swojego życia, prowadząc dialog.

Definicja zbiorowa:
Pomysły uczestników zbierane są na tablicy. Następnie grupa wspólnie wypracowuje definicję (wspólne rozumienie) krytycznego myślenia, podkreślając zarówno jego wymiar indywidualnej dyscypliny, jak i znaczenie dla działania zespołowego. Na koniec grupa poszuka więcej przykładów z życia codziennego i omówi je razem.

Wynik:
Uczniowie zrozumieją, że myślenie krytyczne to praktyka zadawania pytań, oceny i refleksji, a także dostrzegą, w jaki sposób można je powiązać z dialogiem.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 – Pięć zasad myślenia krytycznego (45 minut)

Cel:
Uczniowie zapoznają się z pięcioma proponowanymi kluczowymi zasadami krytycznego myślenia, rozważą swoje mocne strony oraz omówią metody ich zastosowania w dialogu.

Kroki:
Wkład nauczyciela: Przedstawienie pięciu zasad:

- Kwestionuj (wszystko)
- Oceń źródła.
- Sprawdź spójność logiczną.
- Rozważ różnorodne perspektywy (połączone z dialogiem)
- Rozważ i dostosuj

Aktywność koła myślenia krytycznego:
Każdy uczeń otrzymuje materiały (koło podzielone na pięć sekcji).

Instrukcje dla uczniów:
Zaznacz, jak pewnie czujesz się w odniesieniu do każdej z zasad. Jak bliska jest Ci każda z nich?
W centrum okręgu znajduje się cyfra 0 (brak pewności).
Innymi słowy, istnieje skala od 0 do 10, gdzie 10 reprezentuje wartość maksymalną.

Uwaga: Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe – istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Refleksja grupowa: przedyskutujcie każdą zasadę:

- Jak to się prezentuje w praktyce?
- Co stanowi wyzwanie?
- W jaki sposób dialog umożliwia nam zastosowanie tej zasady?

Nauczyciel zapisuje na tablicy strategie dla opracowywania wspólnej „mapy rozwoju".

Zamknięcie:
Uczniowie wybierają jedną zasadę, na której pragną się skoncentrować, aby ją udoskonalić. Polecenie: „Jaki jest jeden konkretny krok, który możesz podjąć, aby wzmocnić tę praktykę w codziennych interakcjach?"

Wynik:
Uczniowie przyswoją pięć zasad, rozważą swój poziom komfortu oraz zidentyfikują praktyczne kroki mające na celu wzmocnienie krytycznego myślenia i dialogu.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 3 – Integracja praktyk dialogowych z myśleniem krytycznym

Cel:
Uczniowie zintegrują praktyki dialogowe (SŁUCHANIE, WYPOWIADANIE SIĘ, ZAWIESZANIE, SZACUNEK, ATMOSFERA) z zasadami krytycznego myślenia i będą ćwiczyć ich wspólne zastosowanie.

Kroki:
Wkład pedagoga:
Zaprezentuj uczniom pięć praktyk dialogowych (-> zobacz rozdział poświęcony dialogowi w e-booku).

Indywidualna refleksja:
Uczniowie piszą: Które ćwiczenie dialogowe najbardziej wspiera moje myślenie krytyczne? Które z nich sprawiają mi największą trudność?

Wkład pedagoga:
Pokaż, w jaki sposób każda praktyka dialogu wspiera rozwój myślenia krytycznego:
SŁUCHANIE → wspiera „analizowanie różnych perspektyw".
WYPOWIADANIE SIĘ → wspiera „kwestionowanie wszystkiego" oraz „dzielenie się rozumowaniem".
ZAWIESZANIE → jest zgodne z „rozważyć i dostosować".
SZACUNEK → wzmacnia gotowość do akceptacji różnych perspektyw i opinii.
ATMOSFERA → tworzy poczucie bezpieczeństwa, które sprzyja kwestionowaniu i rewizji przekonań.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenia w parach:

Uczniowie w parach dyskutują na temat wybranej praktyki dialogowej i poszukują przykładów, w których wspiera ona krytyczne myślenie. Na przykład SZACUNEK – w jaki sposób szacunek dla opinii innych przyczynia się do identyfikacji luk w naszym myśleniu? Czy można podać jakieś przykłady z życia?

Dyskusja:

Uczniowie rozważają: W jaki sposób praktyka dialogu może w niektórych sytuacjach wspierać krytyczne myślenie? Porównajcie swoje doświadczenia.

Definicja zbiorowa:

Grupa wspólnie opracowuje wspólne oświadczenie, takie jak (przykład): „Krytyczne myślenie i dialog oznaczają jasne zadawanie pytań, przy jednoczesnym otwarciu na perspektywy innych".

Wynik:

Uczniowie zauważą synergię między dialogiem a myśleniem krytycznym, a także będą ćwiczyć ich wspólne zastosowanie w celu dokładniejszej analizy informacji przed ich akceptacją jako prawdy.

Myślenie krytyczne

Streszczenie

Na rynku dostępnych jest wiele materiałów dotyczących krytycznego myślenia, jednak ten rozdział wyróżnia się, ponieważ wyraźnie łączy krytyczne myślenie z praktykami dialogu. Integrując rozeznanie z otwartością, oferuje młodym ludziom oraz nauczycielom praktyczny i kreatywny sposób na wzmocnienie ciekawości, umiejętności rozumowania oraz nawiązywania znaczących relacji z innymi. Przedstawia również konkretne metody – w tym praktyki dialogu – które można zastosować w celu wzmocnienia refleksyjnego osądu, myślenia analitycznego oraz przemyślanej oceny.



Weryfikacja wiedzy

Pomocne może być zweryfikowanie swojej wiedzy oraz refleksja nad sobą:

- Co w prostych słowach oznacza krytyczne myślenie?
- Skąd wywodzi się słowo krytyczne?
- Dlaczego zadawanie pytań, zamiast jedynie akceptowania informacji, jest istotne?
- Wymień pięć zasad krytycznego myślenia i zastanów się nad nimi.



Myślenie Krytyczne

Dalsza lektura lub zasoby

Książka:
“Critical Thinking” by Richard Paul & Linda Elder

Linki:
Teaching critical thinking to prepare pupils for global challenges | European School Education Platform

Myślenie refleksyjne

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

W tym rozdziale zaprezentowano myślenie refleksyjne jako zorganizowany proces psychologiczny i edukacyjny, który umożliwia jednostkom analizę swoich doświadczeń, ocenę własnych wzorców myślowych oraz świadome wprowadzanie ulepszeń w przyszłych zachowaniach. Myślenie refleksyjne to nie tylko introspekcja; to celowe i krytyczne badanie własnych działań, założeń, mediacji oraz decyzji. Ponieważ refleksja wzmacnia samoświadomość, usprawnia proces decyzyjny i wspiera rozwój osobisty oraz zawodowy, jest szczególnie istotna w dziedzinach opartych na rozumieniu interpersonalnym – takich jak psychologia, doradztwo, praca socjalna, edukacja i przywództwo.

Efekty pracy.

Efekty nauki logicznej oraz obiektywnej oceny informacji, identyfikacji uprzedzeń, założeń i błędnych argumentów:

- Wzmacnianie zdolności podejmowania decyzji oraz rozwiązywania problemów
- Zastosowanie krytycznego myślenia w sytuacjach z życia codziennego
- samoocena, wartość własna
- ulepszenie sprzyjające głębszemu myśleniu.
- umiejętność formułowania bardziej trafnych pytań.
- podejmowanie bardziej przemyślanych decyzji.

Myślenie refleksyjne

Grupa(y) docelowa(e)

Nauczyciele i uczniowie rozwijają umiejętność refleksji, budują zdrowsze relacje oraz uczą się doceniać różnorodne perspektywy. Praca sprzyja refleksji, wzajemnemu zrozumieniu i inteligencji zbiorowej, wzbogacając zarówno jednostki, jak i grupy oraz społeczności.

Metodologia

Metodologia zastosowana w czterech lekcjach łączy teorię z ograniczoną liczbą teoretycznych ram oraz studiów przypadków, a także dramatoterapię.

- Ćwiczenia interaktywne w kontekście studium przypadku, Sheldon Coo
- Sesje dialogowe i ich rola w wspieraniu procesu uczenia się.

Cykl Refleksji Gibbsa to zorganizowany, sześcioetapowy proces, który prowadzi uczniów od opisu doświadczenia do planowania przyszłych usprawnień. Model ten zachęca uczniów do wyjścia poza prostą narrację i do głębszej analizy swoich myśli, emocji oraz działań. Analizując, co się sprawdziło, a co nie, podejście Gibbsa wspiera nieustanny rozwój zarówno w środowisku akademickim, jak i zawodowym.

Myślenie refleksyjne

Metodologia

1. Uczucia: Analizuj swoje myśli i emocje w trakcie oraz po wydarzeniu.
2. Ocena: Oceń pozytywne i negatywne aspekty doświadczenia z własnej perspektywy.
3. Analiza: Staraj się zrozumieć sytuację, odwołując się do teorii, literatury lub innych doświadczeń, aby wyjaśnić, dlaczego wydarzenia rozwinęły się w ten, a nie inny sposób.
4. Wnioski: Podsumuj swoją wiedzę, wskazując, co zmieniłbyś lub co mógłbyś poprawić.

Plan działania: Opracuj szczegółowy plan działania na wypadek podobnych sytuacji w przyszłości.

Refleksja w działaniu Schöna koncentruje się na krytycznym myśleniu w trakcie działania, a nie po jego zakończeniu. Ta refleksja w czasie rzeczywistym umożliwia praktykom – takim jak doradcy, nauczyciele czy menedżerowie – natychmiastowe dostosowywanie swojego zachowania. Model Schöna podkreśla znaczenie elastyczności oraz zdolności adaptacji w radzeniu sobie ze złożonymi lub nieprzewidywalnymi sytuacjami. Model „Co? I co z tego? I co teraz?" upraszcza praktykę refleksyjną do trzech intuicyjnych kroków. W pierwszym kroku „Co?" uczeń obiektywnie opisuje sytuację lub doświadczenie.
W fazie „I co z tego?" analizuje się znaczenie, wagę oraz osobisty wpływ wydarzenia. Na koniec, w fazie „Co teraz?", uczeń identyfikuje konkretne działania, strategie lub zmiany, które wdroży w przyszłych sytuacjach.

Myślenie refleksyjne

Ramy czasowe

Czas trwania szkolenia: 2–3 godziny, 4 lekcje z 30-minutowymi ćwiczeniami.

Grupa docelowa: trenerzy prowadzący sesje dotyczące umiejętności komunikacyjnych.

Cel szkolenia: Wyposażenie trenerów w narzędzia, działania oraz metodologie umożliwiające efektywne przekazywanie uczestnikom „myślenia refleksyjnego".

Treść główna

Czym jest krytyczne myślenie refleksyjne? Jądrem tego pojęcia jest refleksja.

Rozmowa stanowi potężne narzędzie. Zajmuje kluczową rolę w życiu ludzi.

Mimo to czasami trudno jest nam zabierać głos, gdy jest to konieczne, oraz słuchać innych z zainteresowaniem. Dialog to rozmowa, w której głos każdego uczestnika jest słyszany i ceniony na równi.

Równoważenie kreatywności i błędów logicznych. Kreatywność polega na wyrażaniu oryginalnych pomysłów lub perspektyw w sposób, który jest znaczący i angażujący dla innych. Przykład: „Uważam, że budowanie zaufania w grupie wymaga regularnych spotkań kontrolnych." Błędy logiczne odnoszą się do zadawania pytań z autentyczną ciekawością, aby zrozumieć punkt widzenia innych. Chodzi o otwarte słuchanie, analizowanie założeń oraz zapraszanie do dyskusji na różne sposoby. Przykład: „Jak, Twoim zdaniem, buduje się zaufanie w Twojej społeczności?"

Myślenie refleksyjne

Treść główna

- Praktyczne wskazówki dla nauczycieli: wykorzystuj karty interaktywne
- Praktyczne wskazówki dotyczące błędów logicznych:
  - Zadawaj pytania otwarte („Co sądzisz o tym...?" zamiast „Czy się zgadzasz?").
  - Słuchaj uważnie – nie formułuj swojej odpowiedzi, gdy druga osoba mówi.
  - Okazuj ciekawość, a nie przesłuchanie.

W autentycznym dialogu prawdziwa równowaga osiągana jest, gdy wyraźnie komunikujemy swoją prawdę, jednocześnie pozostając otwartymi i ciekawymi prawd innych.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Na podstawie powyższego opisu proponujemy trzy lekcje (spotkania) z młodzieżą. Zajęcia te umożliwią im doświadczanie refleksyjnego myślenia nie tylko w formie rozmów, ale także jako metody budowania relacji, pielęgnowania szacunku dla różnic oraz uczenia się od siebie nawzajem. Analiza przypadków wspiera rozwój tych umiejętności.

Ćwiczenie 1 – Analiza myślenia refleksyjnego (45 minut)

Cel:

Uczniowie rozważą swoje własne rozumienie, myślenie refleksyjne, przyswoją kluczowe praktyki i wspólnie opracują definicję.

Kroki:

Weryfikacja oraz porównanie wkładu edukatora w osobistą refleksję:

- *Uczniowie wracają do swoich pierwotnych definicji i porównują je z wyjaśnieniami nauczyciela.*
- *Zauważają analogie, różnice oraz nowe obserwacje.*

Definicja zbiorowa

W trakcie sesji plenarnej gromadzone są pomysły (np. zapisywane na tablicy). Grupa wspólnie formułuje definicję myślenia refleksyjnego, uwzględniając wkład każdego uczestnika.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Wynik:
Pod koniec lekcji uczniowie zdobędą zarówno indywidualne, jak i zbiorowe zrozumienie dialogu, postrzegając go jako praktykę otwartości, szacunku i wspólnego znaczenia. Nauczą się analizować doświadczenia, wykorzystując dwa ustrukturyzowane modele oraz stosować je w rzeczywistej lub hipotetycznej sytuacji w klasie.

1.*Rozgrzewka – Refleksja na temat „mikrodoświadczeń"*
Czas: 5 minut
Materiały: Brak. Instrukcje dla nauczyciela: Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie drobny incydent, który miał miejsce dzisiaj lub wczoraj w szkole (np. zadanie grupowe, rozmowa, błąd, coś, czego się nauczyli). Poinformuj ich, że będą analizować to doświadczenie, zadając proste pytania.

2.Wprowadzenie do modeli refleksji
Czas: 8 minut
Materiały: Tablica/projektor
A. Przedstaw model „Co? – Więc co? – I co teraz?":

- Co się wydarzyło? Co uczyniłeś? Kto był w tym zaangażowany?
- I co z tego? – Dlaczego to ma takie znaczenie? Czego się nauczyłeś? Jakie były twoje odczucia?
- Co teraz? – Co zrobisz inaczej następnym razem? Jaki jest Twój plan działania?

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

B. Krótko przedstaw Cykl Refleksyjny Gibbsa (dostosowany do nastolatków):

1. Opis
2. Uczucia
3. Ocena
4. Analiza
5. Wniosek
6. Plan działania

Wyjaśnij, że model Gibbsa stanowi rozszerzoną i bardziej szczegółową wersję znanego im już trzyetapowego modelu.

3. Ćwiczenie w parach – Zastosowanie zasady „Co? – I co z tego? – I co teraz?"
Czas: 10 minut
Materiały: Arkusz ćwiczeń lub notatnik
Zadanie: Uczniowie pracują w parach i realizują poniższe polecenia, opierając się na swoim mikrodoświadczeniu:

1. Co ? Proszę napisać 3–5 zdań, które opisują zaistniałą sytuację.
2. I co z tego? Dlaczego to wydarzenie ma znaczenie? Co myślałeś lub czułeś?
3. Co to ujawnia o tobie i innych?
4. Co teraz?
5. Jedna zmiana lub udoskonalenie, które możesz wypróbować następnym razem.
6. Jeden pozytywny nawyk, który pragniesz utrzymać.

Rola nauczyciela: przekazywanie i kierowanie materiałami, wspieranie uczniów w rozwijaniu ich odpowiedzi.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

4. Aktywność w małej grupie – Uproszczony cykl refleksyjny Gibbsa

Czas: 10 minut
Materiały: Tabela grupowa / duży arkusz papieru
Uczniowie pracują w grupach czteroosobowych.

Wybierają jedno wspólne doświadczenie (np. projekt zespołowy, wyzwanie klasowe, wydarzenie szkolne) i przeprowadzają 6 etapów:
Podpowiedzi dla zespoł\ów:

1. Opis: Co się wydarzyło?
2. Uczucia: Jakie odczucia mieli członkowie grupy?
3. Ocena: Co przebiegło pomyślnie? Co nie?
4. Analiza: Co spowodowało ten stan rzeczy?
5. Wnioski: Co moglibyśmy uczynić inaczej?
6. Plan działania: Co możemy poprawić następnym razem?

Grupy opracowują miniplakaty lub korzystają z narzędzi cyfrowych, aby zaprezentować swoje refleksje.

5. Omówienie i dyskusja:
Czas 7 minut
Pytania do dyskusji:

- Który model był prostszy w użytkowaniu? Jakie są tego powody?
- W jaki sposób refleksja wspiera nas w doskonaleniu nauki oraz pracy zespołowej?
- Jaką jedną myśl wyniosłeś z dzisiejszej refleksji?

Pozwól 2–3 grupom zaprezentować kluczowe punkty.

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

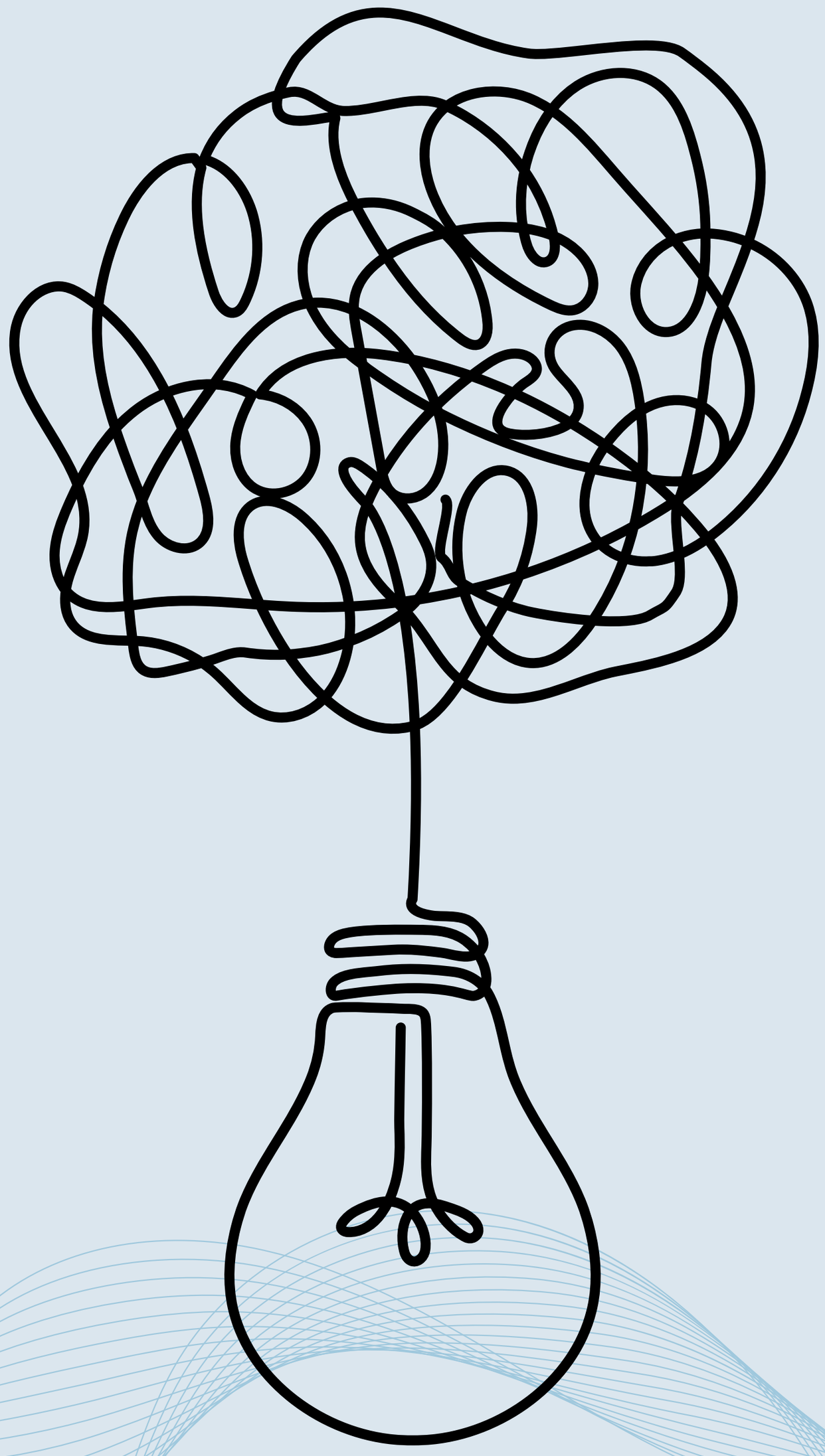
6. Aktywność końcowa – Osobista karta refleksji

Czas: 5 minut

Uczniowie wypełniają ostatnie zdanie na kartce lub w zeszycie:

- „Jedna rzecz, którą dzisiaj odkryłem o sobie, to..."
- „Jednym z celów na przyszłość jest..."

Zachowują notatkę na przyszłe zajęcia.



Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 - Zgłębianie praktyk myślenia refleksyjnego (35 minut)

Cel:

Uczniowie zapoznają się z pięcioma kluczowymi praktykami myślenia refleksyjnego, rozważą swój poziom komfortu w każdej z nich oraz omówią metody rozwijania swoich umiejętności. Kroki oraz wkład nauczyciela są związane z praktyką. Nauczyciel wprowadza koncepcję dialogu jako praktyki i wyjaśnia pięć praktyk: „Myślenie krytyczne to celowy, refleksyjny osąd, który prowadzi do interpretacji, analizy, oceny i wnioskowania."

Refleksje grupowe są wspólnie planowane, a klasa analizuje każdą praktykę:

- Jak to się prezentuje w praktyce?
- Co stanowi wyzwanie?
- Co wspiera nas w doskonaleniu?
- Uczniowie wymieniają się strategiami doskonalenia swoich umiejętności.

Nauczyciel notuje kluczowe punkty na tablicy, aby stworzyć zbiorczą mapę strategii rozwoju.

Pytania końcowe, refleksje

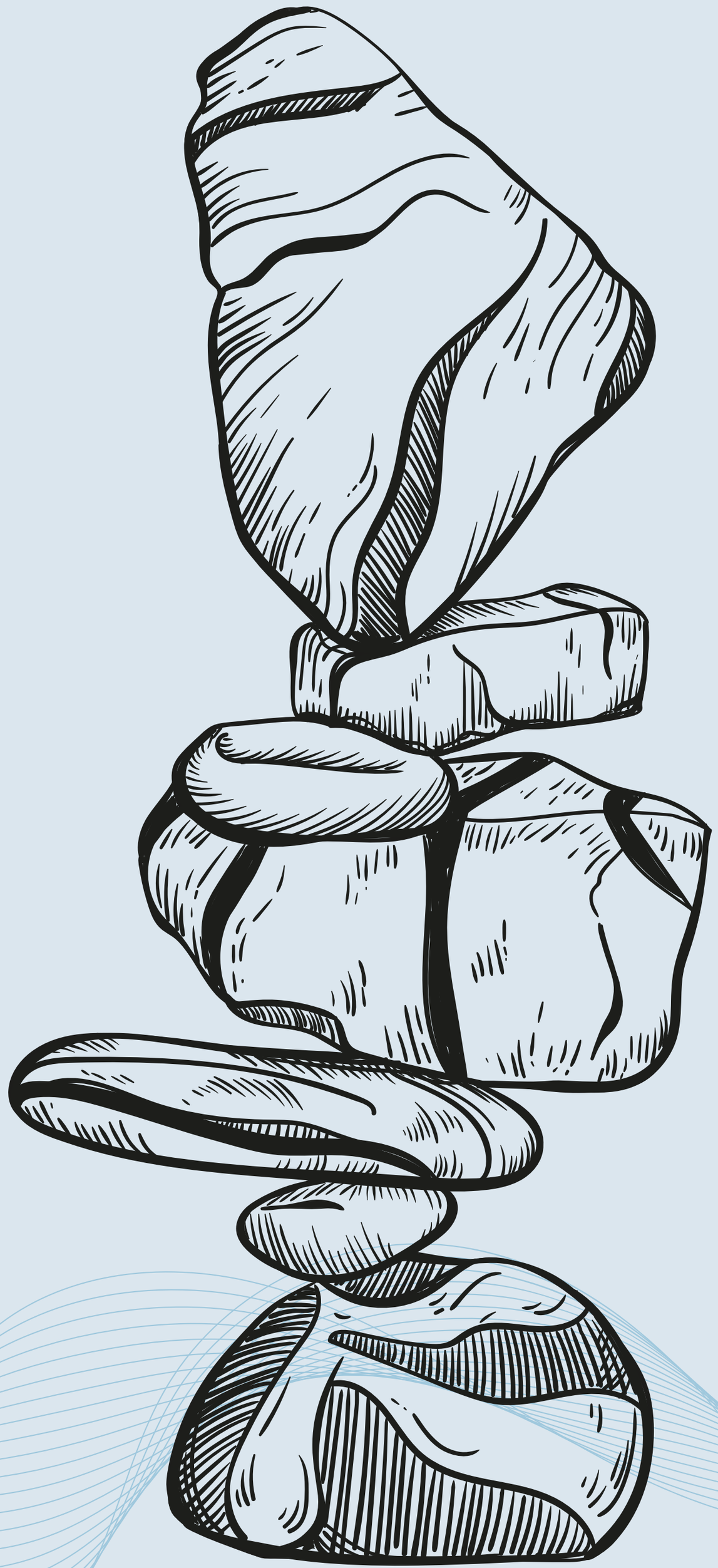
- Uczniowie ponownie analizują koło myślenia refleksyjnego.
- Polecenie: „Wybierz jedną praktykę, na której pragniesz się skupić, aby ją udoskonalić. Jaki jest jeden konkretny krok, który możesz podjąć?". Rezultat powinien koncentrować się na planie działania oraz uzasadnieniu.

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Pod koniec lekcji uczniowie będą w stanie:

- Zrozumieć cykl Gibbsa
- Zastanowić się nad swoim poziomem komfortu w posługiwaniu, się cyklem Gibbsa.
- Określić konkretne kroki, które mają na celu wzmocnienie umiejętności refleksyjnego myślenia.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 3 – Zgłębianie praktyk dialogowych (45 minut)

Cel:

Uczniowie zapoznają się z pięcioma kluczowymi praktykami myślenia refleksyjnego, rozważą swój poziom komfortu w każdej z nich oraz przedyskutują metody rozwijania swoich umiejętności.

Kroki, wkład edukatora. Edukator wprowadza koncepcję dialogu jako praktyki i przedstawia pięć zasad.
Istnieje pięć efektywnych strategii wspierających refleksyjne myślenie w mediacji, przedstawionych w sposób praktyczny i profesjonalny:

1. Aktywne słuchanie oraz parafrazowanie
   - Strategia: Mediator lub osoba prowadząca dyskusję uważnie słucha każdej ze stron, a następnie parafrazuje lub podsumowuje to, co zostało powiedziane.
   - Cel: Zachęcanie stron do zwolnienia tempa, refleksji nad własnymi wypowiedziami oraz zrozumienia perspektywy drugiej osoby.
   - Przykład: „Rozumiem, że kluczowym problemem jest poczucie wykluczenia z procesu podejmowania decyzji. Czy to się zgadza?"

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

2. Formułowanie pytań otwartych i refleksyjnych
   - Strategia: Formułuj pytania, które skłaniają do głębokiego myślenia, zamiast udzielać odpowiedzi „tak” lub „nie”.
   - Cel: wspieranie analizy ich emocji, założeń oraz ukrytych potrzeb.
   - Przykłady:
     - „Jakie są Twoje zdaniem przyczyny tego nieporozumienia?”
     - „Jak byś się czuł, gdyby druga osoba podeszła do tego w inny sposób?”

3. Zachęcanie do samooceny oraz przyjmowania różnych perspektyw
   - Strategia: Zachęć uczestników do oceny własnej roli oraz rozważenia sytuacji z perspektywy drugiej osoby.
   - Cel: Zwiększenie samoświadomości, redukcja reakcji obronnych oraz wzmocnienie empatii.
   - Przykład: „Jak sądzisz, w jaki sposób druga strona mogła zinterpretować twoją odpowiedź?”

4. Prowadzenie dziennika lub sporządzanie notatek w trakcie mediacji
   - Strategia: Motywuj strony do dokumentowania swoich myśli, emocji oraz możliwych rozwiązań.
   - Cel: Pisanie refleksyjne ujawnia proces myślowy, precyzuje priorytety oraz wspiera systematyczne rozwiązywanie problemów.
   - Przykład: Po intensywnej dyskusji mediator pyta: „Czy mógłby Pan spisać kluczowe dla Pana zagadnienia, zanim przejdziemy do kolejnego etapu?”

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

5. Podsumowanie i wnioski
   - Strategia: Na zakończenie sesji poproś każdą ze stron o refleksję nad tym, czego się dowiedziały o sobie, o drugiej stronie oraz o konflikcie.
   - Cel: utrwalanie obserwacji, podkreślanie osiągnięć oraz wzmacnianie nawyku myślenia refleksyjnego.
   - „Patrząc wstecz na dzisiejszą dyskusję, co uświadomiłeś sobie na temat swoich potrzeb lub punktu widzenia drugiej osoby?"

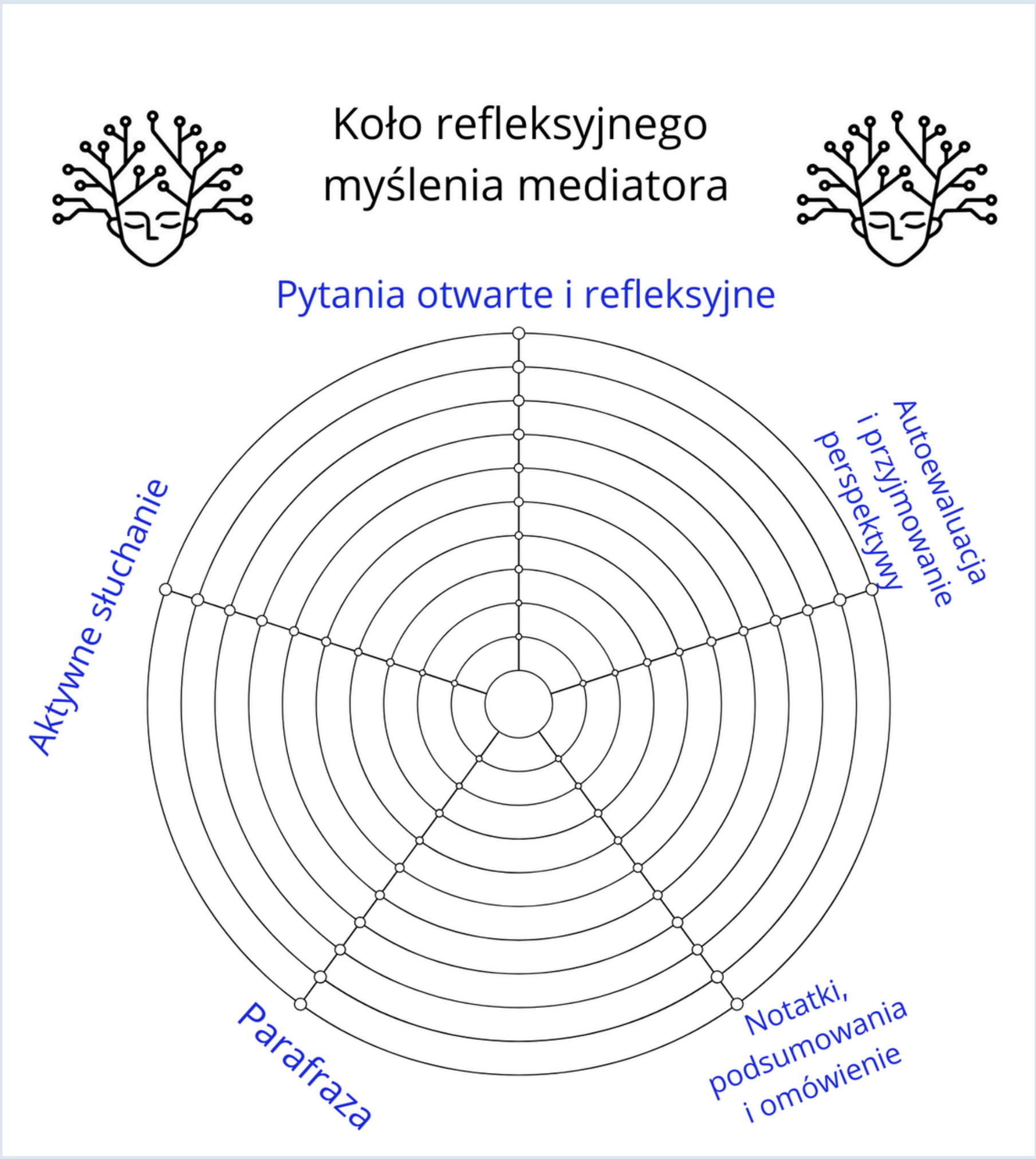
Ćwiczenie „Koło dialogu" Każdy uczeń otrzymuje kartkę z kołem refleksji mediatora rówieśniczego, podzielonym na pięć sekcji, z których każda odpowiada jednemu ćwiczeniu.

Instrukcja:
„Oceń na skali, jak komfortowo i pewnie czujesz się podczas każdego ćwiczenia. Nie chodzi o to, czy coś jest dobre, czy złe – istotne jest, aby dostrzec, gdzie aktualnie się znajdujesz."

„Myślenie krytyczne to świadome, refleksyjne osądzenie, którego rezultatem jest interpretacja, analiza, ocena oraz wnioskowanie."

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka



Refleksja grupowa Klasa wspólnie analizuje każdą praktykę:
Jak to się prezentuje w praktyce?
Co czyni to wyzwaniem?
Co wspiera nas w doskonaleniu?
Uczniowie wymieniają się strategiami doskonalenia swoich umiejętności.
Nauczyciel notuje kluczowe punkty na tablicy, aby stworzyć zbiorczą mapę strategii rozwoju.

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Zakończenie:

Uczniowie ponownie analizują koło myślenia refleksyjnego.

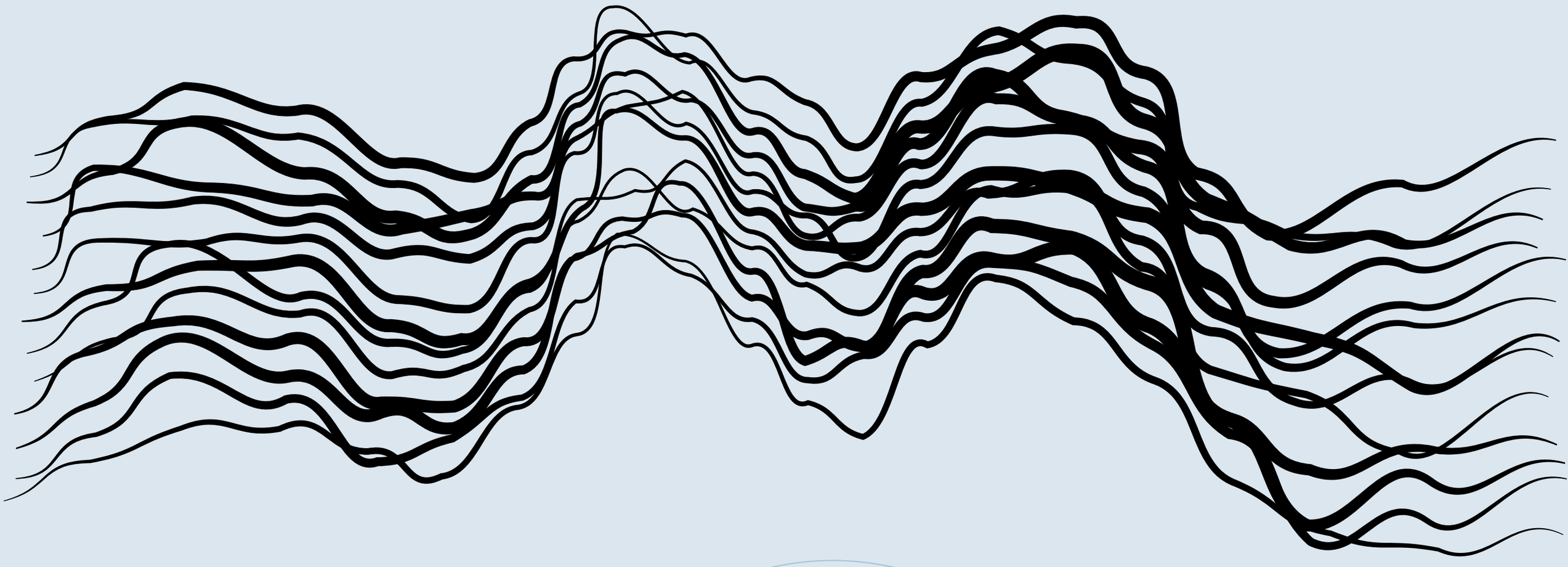
Podpowiedź:

„Wybierz jedną praktykę, na której pragniesz się skoncentrować, aby ją doskonalić. Jaki jest jeden konkretny krok, który możesz podjąć?"

Wynik:

Pod koniec lekcji uczniowie:

- Poznają pięć zasad dialogu.
- Zastanowią się nad swoim poziomem komfortu, korzystając z Kręgu Dialogu.
- Określą konkretne kroki, które mają na celu wzmocnienie umiejętności dialogowych.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 4 - Analiza przypadku Sheldona Coopera

Celem lekcji jest umożliwienie uczniom zgłębienia praktyki krytycznego myślenia poprzez analizę błędów logicznych. Sheldon Cooper i Amy Farrah Fowler zaczynają wspólne życie, a Sheldon napotyka trudności w wyrażaniu swojego dyskomfortu związanego z tą sytuacją. Nie pragnie bezpośrednio informować Amy o swoim uczuciu, dlatego polega na komunikacji niewerbalnej oraz pośrednich działaniach, aby wyrazić swoje emocje. Po obejrzeniu sceny zidentyfikuj niewerbalne sygnały, które Sheldon wykorzystuje, aby zakomunikować swój dyskomfort bez bezpośredniego odniesienia się do niego (np. mowa ciała, ton głosu, gesty, mimika).

Związek z myśleniem krytycznym Głównym przesłaniem filmu jest prawdopodobnie to, że myślenie krytyczne umożliwia nam identyfikację i unikanie błędów, wzmacniając umiejętności komunikacyjne oraz zdolności rozumowania.

- Rozpoznawanie błędów uniemożliwia przekonanie ludzi jedynie poprzez pewność siebie.
- Podkreśla się, że umiejętność formułowania odpowiednich pytań (np. „Czy ten argument rzeczywiście wynika z logiki?") jest kluczowa dla prawidłowego myślenia.
- Wspiera również klarowniejszą komunikację: unikając błędów, twoje argumenty stają się bardziej wiarygodne, co zmniejsza prawdopodobieństwo wprowadzenia innych w błąd.

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

https://www.youtube.com/watch?v=6CR7eJOjrgc

Typowe pułapki poznawcze związane z błędami logicznymi.

Chociaż film prawdopodobnie koncentruje się na przykładach, literatura dotycząca myślenia krytycznego podkreśla, dlaczego błędy logiczne są psychologicznie pociągające:
Błędy poznawcze (np. błąd potwierdzenia, szybkie myślenie emocjonalne) prowadzą do wyciągania pochopnych wniosków lub akceptacji słabych argumentów.
Te tendencje psychologiczne powodują, że nawet osoby myślące racjonalnie mogą nieświadomie formułować lub akceptować błędne argumenty.
Wartość edukacyjna
Z perspektywy edukacji struktura filmu prawdopodobnie ma na celu:

- uczyć identyfikacji błędnego rozumowania,
- promować refleksję nad własnymi stanowiskami,
- i zachęcać do myślenia sceptycznego, opartego na dowodach

Jest to zgodne z ramami krytycznego myślenia, które traktują wykrywanie błędów jako fundamentalną umiejętność w zakresie rozumowania, debaty i badań akademickich.

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Odpowiedz na poniższe pytania, opierając się na filmie z Amy i Sheldonem.

1. Jakie niewerbalne sygnały wykorzystuje Sheldon, aby wyrazić dyskomfort związany z koncepcją wspólnego zamieszkania z Amy?

Sheldon posługuje się mową ciała, na przykład wierci się, unika kontaktu wzrokowego oraz krzyżuje ramiona, aby zasygnalizować swój dyskomfort.

2. Dlaczego, Twoim zdaniem, Sheldon preferuje wyrażać swój dyskomfort poprzez mowę ciała zamiast komunikować go werbalnie? Co może to ujawnić o jego osobowości?

Sheldon prawdopodobnie posługuje się mową ciała, ponieważ ma trudności z werbalnym wyrażaniem swoich emocji. Sugeruje to, że może odczuwać dyskomfort związany z wrażliwością i woli utrzymywać logiczny oraz zdystansowany sposób bycia.

3. Jak zmienia się wyraz twarzy Sheldona, gdy Amy porusza temat wspólnego zamieszkania?

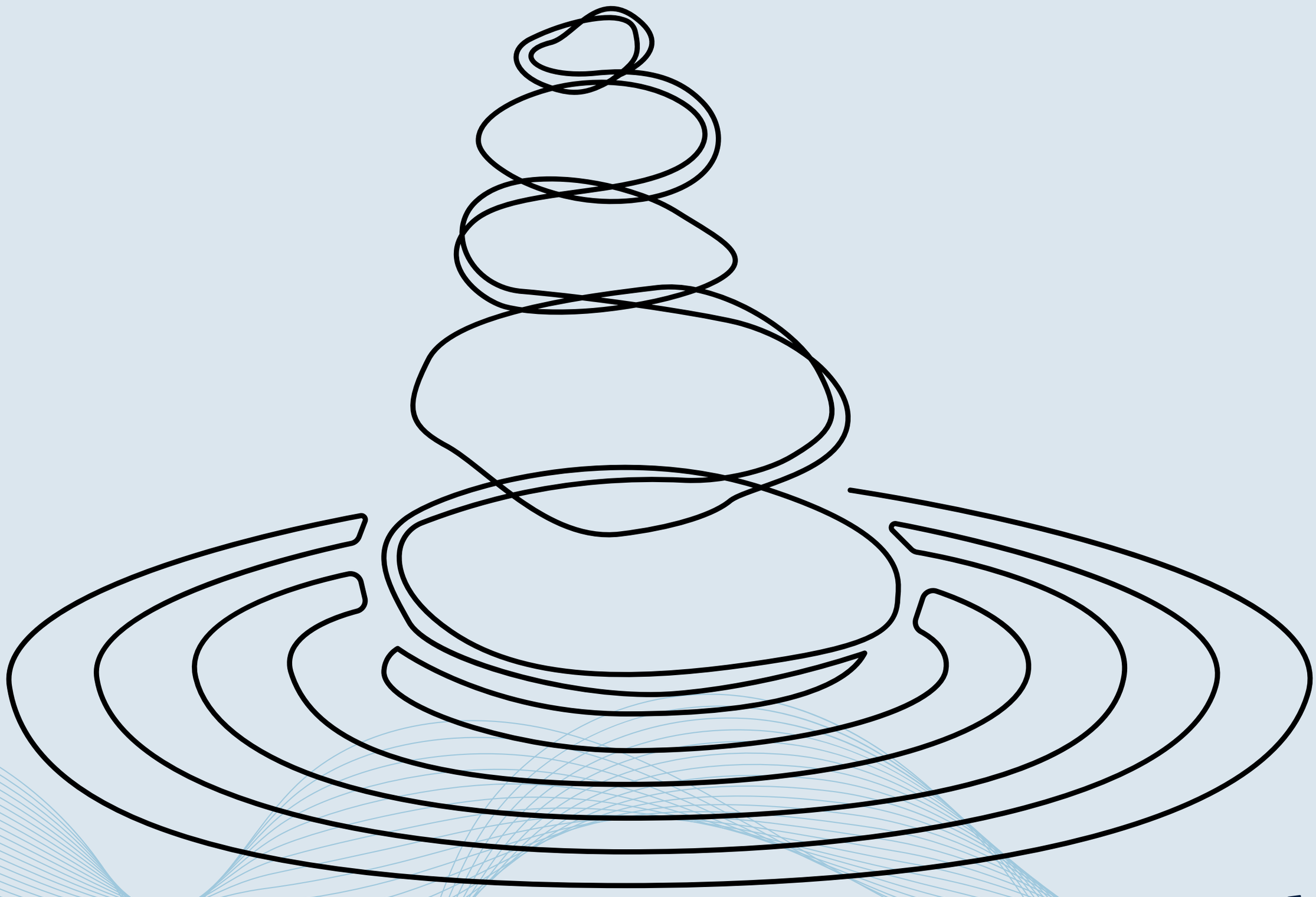
Wyraz twarzy Sheldona przechodzi z neutralnego w stan napięcia, co sygnalizuje jego niepokój oraz opór wobec idei wspólnego zamieszkania.

Myślenie refleksyjne

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Pod koniec lekcji uczniowie będą w stanie:

- Zrozumieć różnicę pomiędzy myśleniem refleksyjnym a myśleniem oceniającym.
- Rozpoznawać własne tendencje w wyrażaniu krytyki.
- Ćwiczyć równowagę pomiędzy wyraźnym wyrażaniem siebie a błędami logicznymi.
- Współtworzyć wspólną definicję myślenia refleksyjnego.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 5 – Analiza przypadku błędów logicznych

Błędy logiczne, definiowane jako luki w fabule, pozostawiają w narracji pytania bez odpowiedzi.
Błędy logiczne to nieprawidłowości w rozumowaniu, które powodują, że argumenty stają się nieważne lub mylące. Stanowią one defekty w sposobie, w jaki przesłanki prowadzą do wniosku, a nie w samych informacjach faktograficznych.
To rozróżnienie jest kluczowe dla myślenia krytycznego: można zidentyfikować błędne rozumowanie nawet w przypadku, gdy wniosek jest prawdziwy, ponieważ uzasadnienie tego wniosku nie było logicznie poprawne.

Przykłady typowych błędów logicznych

- Fałszywa przyczyna (post hoc) – zakładamy, że A spowodowało B, ponieważ jedno wystąpiło przed drugim (np. jako przykład użyto stwierdzenia „dinozaury jadły rośliny, zatem rośliny są złe").
- Strach na wróble – zniekształcanie czyjegoś argumentu w celu uproszczenia ataku.
- Błędne założenie – przyjęcie założenia, że próbujesz udowodnić to, co przyjmujesz.
- Fałszywy dylemat – prezentacja jedynie dwóch opcji, podczas gdy istnieje ich więcej.

Te przykłady umożliwiają widzom identyfikację błędów logicznych w momencie ich wystąpienia, zachęcając do analizy argumentów wykraczających poza ich powierzchowną perswazję.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Błędy logiczne w filmach o Harrym Potterze.
1.Ad hominem (atak na osobę zamiast na argument) Przykład:
Wiele postaci ignoruje ostrzeżenia Harry'ego dotyczące Voldemorta, atakując jego osobowość zamiast rozważać jego dowody.

- „Harry pragnie uwagi, dlatego Voldemort nie powrócił."
- Przenosi to uwagę z samego roszczenia (powrotu Voldemorta) na osobiste upokorzenia.

2.Odwołanie do autorytetu
Przykład: Ministerstwo Magii wykorzystuje swój autorytet polityczny, aby twierdzić, że Voldemort nie powrócił.

- „Ministerstwo stwierdza, że nie wrócił, więc to musi być prawdą."
- Przyjmuje się, że stwierdzenie jest uznawane za prawdziwe jedynie na podstawie twierdzenia autorytetu.

3. Błąd „bandwagon":
Przykład: W „Zakonie Feniksa" przeważająca część społeczności czarodziejów sądzi, że Harry kłamie jedynie dlatego, że „wszyscy tak uważają".

- „Wszyscy twierdzą, że Harry jest szalony, więc prawdopodobnie rzeczywiście taki jest."

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

4.Błąd słomianego człowieka
Przykład: Rita Skeeter w swoich artykułach niewłaściwie interpretuje doświadczenia Harry'ego.
Ona wyolbrzymia i zniekształca jego słowa, aby ułatwić podważenie jej argumentów.

- Przedstawia zniekształconą wersję wypowiedzi Harry'ego, a następnie ją krytykuje.

5. Równia pochyła:
Przykład: Bohaterowie czasami twierdzą, że niewielkie zdarzenie może prowadzić do skrajnych konsekwencji.

- „Jeśli Hogwart umożliwi uczniom praktykowanie zaklęć obronnych, zapanować może chaos."
- Wniosek ten jest przesadzony, ponieważ nie znajduje potwierdzenia w dowodach.

6. Fałszywy dylemat (myślenie „albo-albo")
Przykład: Ministerstwo przedstawia problem jako ograniczony do dwóch możliwości:

- „Albo wspierasz Ministerstwo, albo stanowić możesz zagrożenie."
- W ten sposób pomija się inne możliwości (np. niezgadzanie się z kimś, ale mimo to pozostawanie wiernym).

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

7. Pochopne uogólnienie
Przykład: Wielu czarodziejów przyjmuje, że wszyscy giganci są niebezpieczni na podstawie wydarzeń z przeszłości.

- „Kilku olbrzymów wykazywało agresywne zachowanie, więc wszyscy olbrzymy są złe."
- Wniosek ten opiera się na niedostatecznych dowodach.

8. Odwoływanie się do strachu.
Przykład: Voldemort oraz śmierciożercy manipulują innymi, wywołując strach.

- „Jeśli nam się sprzeciwisz, zginiesz."
- Strach jest wykorzystywany zamiast racjonalnego argumentu.

9. Błąd potwierdzenia (nie jest to sofizmat, lecz błędne myślenie).
Przykład: Dumbledore czasami odmawia dzielenia się informacjami z Harrym, ponieważ interpretuje wydarzenia przez pryzmat swoich wcześniejszych przekonań.
Bohaterowie czasami poszukują jedynie informacji, które potwierdzają ich dotychczasowe przekonania.

10. Błąd genetyczny:
Przykład: Wielu czarodziejów ocenia wiarygodność Harry'ego na podstawie jego tożsamości (Chłopca, Który Przeżył), a nie na podstawie prawdziwości jego twierdzeń.

- „Rodzice Harry'ego cieszyli się sławą, więc Harry musiał być pełen dramatyzmu."
- Ocenia się źródło twierdzenia, a nie jego precyzję.

Myślenie refleksyjne

Podsumowanie

Zrozumieć fundamentalne zasady myślenia refleksyjnego.
– w tym jego podstawy psychologiczne oraz znaczenie w procesie uczenia się i rozwoju osobistego.
Rozumieć znaczenie samoświadomości w kontekstach zawodowych i interpersonalnych.
– takie jak interakcje doradcze, współpraca zespołowa, przywództwo oraz komunikacja z klientem.
Zastosować ustrukturyzowane modele refleksji – na przykład cykl refleksji Gibbsa, refleksję w działaniu Schöna lub technikę „Co? I co z tego? I co teraz?".
Rozwinąć praktyczne umiejętności, które usprawniają dialog i komunikację.
– poprzez identyfikację osobistych uprzedzeń, emocjonalnych bodźców oraz nawykowych wzorców reakcji.
Wykorzystać myślenie refleksyjne w celu usprawnienia procesu podejmowania decyzji oraz rozwiązywania problemów.
– zwłaszcza w sytuacjach skomplikowanych lub naładowanych emocjami.
Zrozumieć techniki mediacji oraz rozwiązywania konfliktów.
– oraz w jaki sposób myślenie refleksyjne wspiera obiektywność, empatię i konstruktywny dialog.
Wprowadzić praktyki refleksyjne do swojej codziennej rutyny akademickiej, zawodowej lub klinicznej.
– za pośrednictwem dzienników, sesji superwizyjnych, narzędzi do udzielania informacji zwrotnej lub zadawania pytań kierunkowych.

Myślenie refleksyjne

Podsumowanie

Przeczytaj esej, aby uzyskać lepsze zrozumienie tematu w szerszym kontekście:

W dzisiejszym, pełnym wzajemnych powiązań świecie, uświadomiłem sobie, jak łatwo błędy logiczne mogą przenikać do naszego myślenia – zwłaszcza w wielokulturowym środowisku, gdzie różnorodne perspektywy podważają nasze założenia. Jeden z momentów, który szczególnie utkwił mi w pamięci, dotyczył projektu zespołowego z udziałem współpracowników z różnych kultur. Początkowo doszedłem do pochopnego uogólnienia, zakładając, że członek zespołu z kraju wschodnioazjatyckiego z natury będzie bardziej powściągliwy i mniej skłonny do zabierania głosu na spotkaniach. Dopiero gdy poznałem ich bliżej, zdałem sobie sprawę, jak ograniczający i niesprawiedliwy był ten stereotyp. Okazali się jednymi z najbardziej wnikliwych i zaangażowanych członków zespołu.

Kolejny moment refleksji nadszedł, gdy zetknąłem się z odniesieniem do tradycji. Podczas dyskusji na temat elastycznych form pracy, ktoś stwierdził: „W naszej kulturze zawsze pracowaliśmy w biurze, więc twoja preferencja dla pracy zdalnej musi być błędna". Początkowo wahałem się, czy zakwestionować ten pogląd z szacunku. Później jednak zrozumiałem, że tradycja, choć cenna, nie powinna stanowić przeszkody dla innowacji ani inkluzyjności. Szanowanie dziedzictwa nie oznacza sprzeciwiania się postępowi.

Streszczenie

Doświadczyłem również subtelnego etnocentryzmu – komentarzy w stylu: „Jeśli twoja kultura nie obchodzi Bożego Narodzenia tak jak my, to jest zimna lub nieprzyjazna". Te chwile skłoniły mnie do refleksji nad tym, jak łatwo jest nieświadomie umieścić własną kulturę w centrum tego, co uznaje się za „normalne" lub „właściwe". Przypomniało mi to, że powinienem zachować ciekawość i otwartość, a nie osądzać.

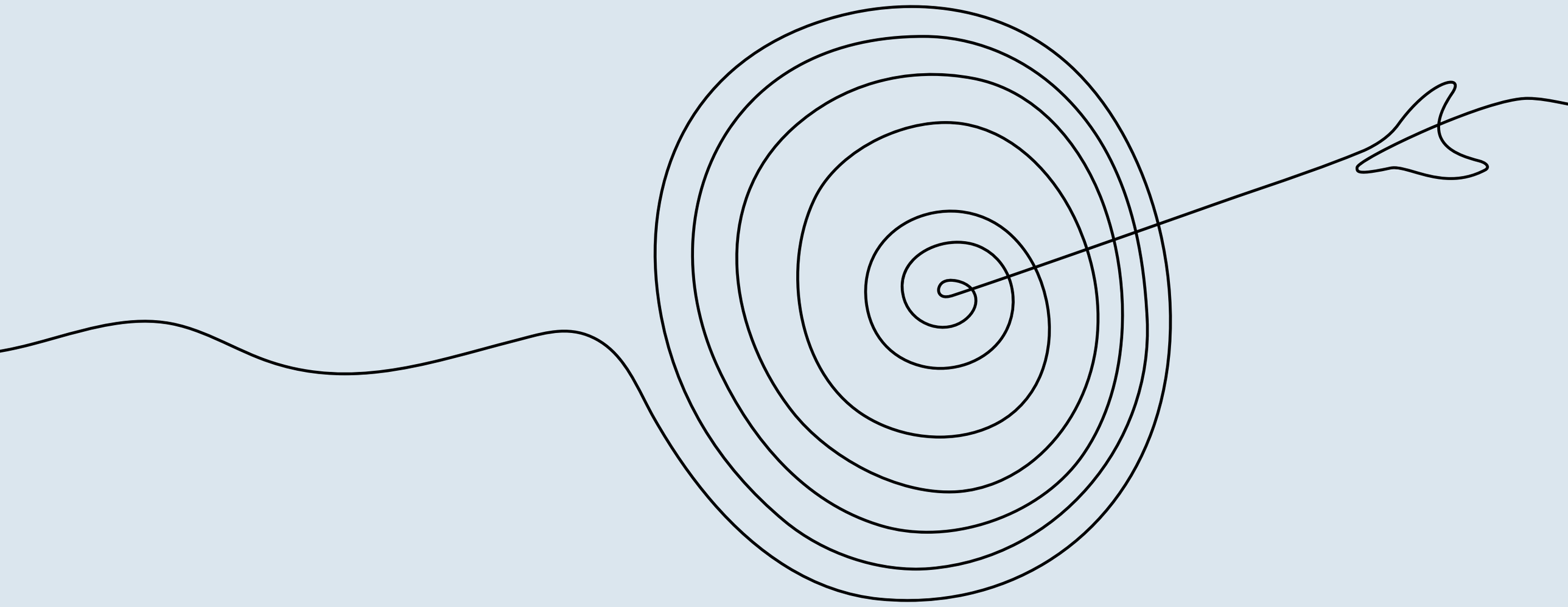
Wreszcie odczuwałem presję grupowego myślenia, szczególnie gdy wszyscy wokół mnie popierali daną praktykę jedynie dlatego, że była ona normą. Na przykład podczas imprezy integracyjnej ktoś stwierdził: „W naszej kulturze każdy lubi wypić drinka po pracy, więc ty również powinieneś". Wymagało to odwagi, aby wyrazić odmienną opinię i przedstawić moje osobiste oraz kulturowe powody, dla których nie piję alkoholu, ale dzięki temu otworzył się bogatszy, bardziej inkluzywny dialog.

Te doświadczenia uświadomiły mi, jak istotne są samoświadomość, pokora oraz otwartość na kwestionowanie własnych uprzedzeń. W kontekście wielokulturowym akceptacja różnorodnych perspektyw stanowi nie tylko wyraz szacunku, ale jest również kluczowa dla rozwoju, empatii oraz podejmowania bardziej trafnych decyzji.

Myślenie refleksyjne

Weryfikacja wiedzy

Pomocne może być zweryfikowanie swojej wiedzy oraz refleksja: (NA PODSTAWIE MOOC)
Która z poniższych opcji stanowi właściwy pierwszy krok przed podjęciem decyzji?
Co może być źródłem stronniczości w procesie podejmowania decyzji?



Dalsza literatura lub materiały

Books:

Ennis, R. H. (2011). The nature of critical thinking: An outline of critical thinking dispositions and abilities. University of Illinois.
(Classic definition; foundational text.)
Facione, P. A. (2015). Critical thinking: What it is and why it counts. Insight Assessment.
(One of the most widely cited modern descriptions of critical thinking.)
https://reflection.ed.ac.uk/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle
Paul, R., & Elder, L. (2014). The miniature guide to critical thinking concepts and tools (7th ed.). Foundation for Critical Thinking.
(Highly practical framework used in education and professional development.)
Halpern, D. F. (2014). Thought and knowledge: An introduction to critical thinking (5th ed.). Psychology Press.
(A psychology-based, research-grounded book.)
Brookfield, S. D. (2012). Teaching for critical thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions. Jossey-Bass.
(Strong pedagogy-focused reference.)

Dalsza literatura lub materiały

Kuhn, D. (1999). A developmental model of critical thinking. Educational Researcher, 28(2), 16–25.
(Research-based article from developmental psychology.)
Labašová, E. (2013). Kritické myslenie v edukácii. Pedagogická orientace, 23(1), 58–73. (Slovak academic work focused on applying critical thinking in education.)
Turek, I. (2010). Didaktika. Iura Edition. (Contains sections on kritické myslenie in the context of modern education.)
Kuruc, J. (2016). Kritické myslenie a jeho rozvoj. Manažment školy v praxi, 12(3), 12–15.
Fischer, M. (2014). Kritikai gondolkodás és problémamegoldás az oktatásban. Magyar Pedagógia, 114(3), 171–188.
Halász, G. (2011). Gondolkodási készségek fejlesztése és a kritikai gondolkodás szerepe. In Tanulás és tanítás (pp. 45–60). Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet.
Bárdos, J. (2012). A kritikai gondolkodás tanítása. Iskolakultúra, 22(10), 34–42.
Facione (2015): "Critical thinking is purposeful, reflective judgment that results in interpretation, analysis, evaluation, and inference."
Ennis (2011): "Critical thinking is reasonable and reflective thinking focused on deciding what to believe or do."Birkás, G. (n.d.). Érvelési hibák (handout / online PDF).
Univerzitný handout/publikácia sumarizujúca klasické a moderné érvelési hibák; užitočné pre výklad typológie falácií. szavaiistvan.hu

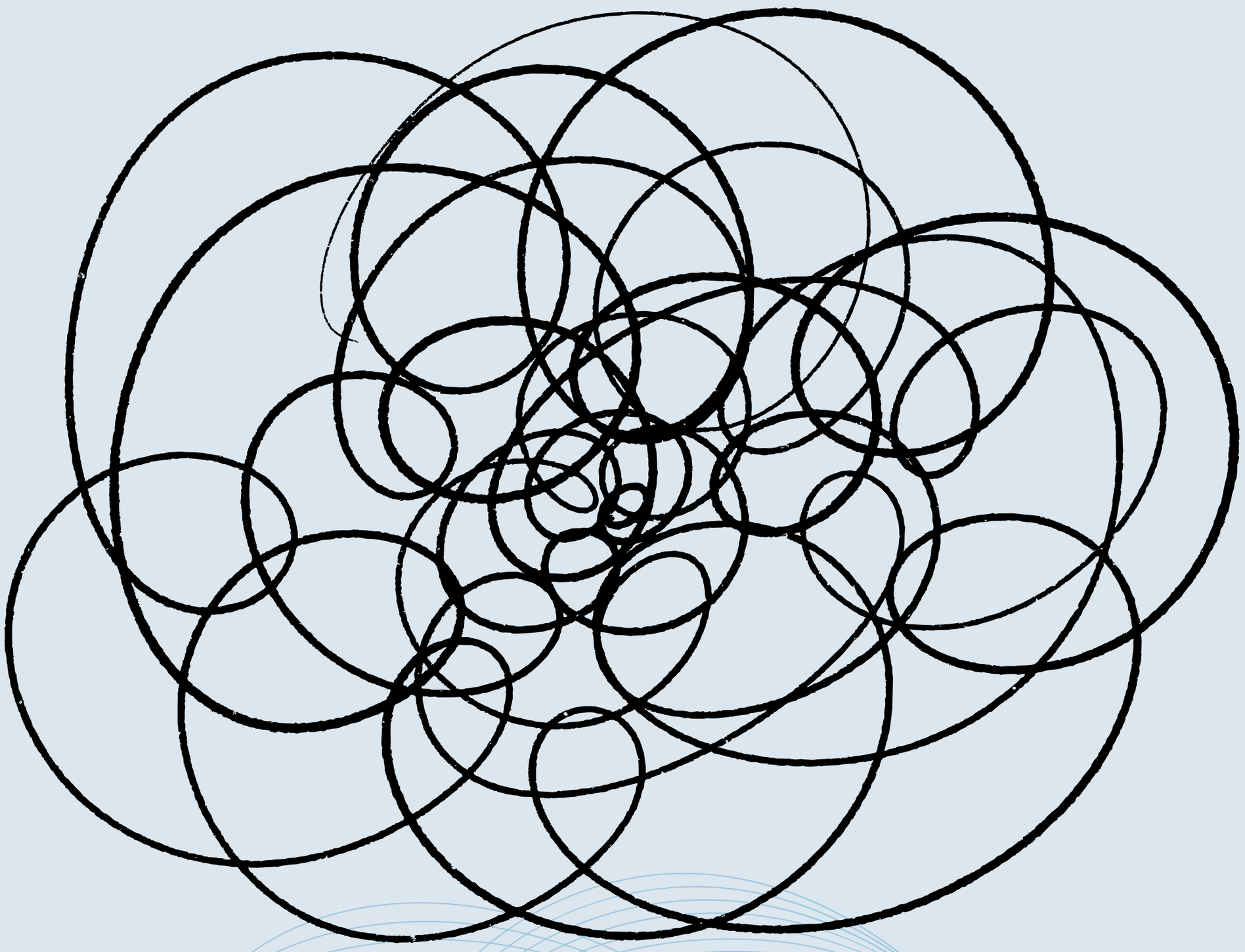
Dalsza literatura lub materiały

Kutrová / ELTE oktatási anyag (n.d.). Érvelési hibák (course handout / PDF). Eötvös Loránd Tudományegyetem oktatási anyag. — Štruktúrované vysvetlenia chýb v argumentácii, vhodné vo výučbe argumentačných techník. kutrov.web.elte.hu

Érvelési hibák (chapter). (n.d.). In Magyar elektronikus könyvtár (MEK) — online text/učebnica (chapter on argumentation errors).. mek.oszk.hu

Szkeptikus.hu. (2014). Érvelési hibák gyűjteménye (online collection). Szkeptikus Társaság

Majtényi, L., & Bayer, J. (n.d.). Információs jog I. (university textbook / media law notes).. jogikar.uni-miskolc.hu



Odporność (rezyliencja) w erze cyfrowej

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Rozdział ten ma na celu pomóc młodym ludziom zrozumieć pojęcia „odporność" i „dialog" jako kluczowe umiejętności w radzeniu sobie z wyzwaniami cyfrowego świata. Ilustruje, w jaki sposób te praktyki wspierają równowagę emocjonalną, krytyczne myślenie oraz zdrową komunikację zarówno w sieci, jak i w rzeczywistości.

WAŻNE: W tym rozdziale „odporność" (rezyliencja) jest przedstawiona w sposób uproszczony i nie opiera się na podejściu psychologicznym. Ma na celu zaproszenie do zwolnienia tempa i głębszego zbadania tego tematu. Odnosi się to również do życia w dialogu z samym sobą oraz z innymi, a także do wzmacniania wewnętrznej zdolności do radzenia sobie.

Efekty pracy.

Nauczyciele i uczniowie rozwijają swoje umiejętności radzenia sobie z presją cyfrową, jednocześnie budując zaufanie i otwartość w dialogu. Wspólnie formułują strategie, które sprzyjają dobremu samopoczuciu, refleksji oraz wartościowym relacjom w dynamicznie zmieniającym się środowisku.

Grupa(y) docelowa(e)

Lekcje skierowane są do młodzieży w wieku 15+, jednak przynoszą również korzyści edukatorom, grupom społecznym oraz wszystkim, którzy pragną wprowadzić odporność psychiczną i dialog do swojego codziennego życia. Praktyki te mają charakter uniwersalny i mogą wspierać zarówno rozwój osobisty, jak i zbiorową naukę.

Odporność w erze cyfrowej

Metodologia

Podejście to integruje indywidualną refleksję, wkład edukatora, dyskusję grupową oraz ćwiczenia praktyczne, które łączą odporność psychiczną z praktyką dialogu. Dzięki aktywnemu zaangażowaniu i współtworzeniu definicji (wspólne znaczenie), uczestnicy doświadczają odporności psychicznej i dialogu nie tylko jako pojęć, ale również jako praktycznych umiejętności.

Ramy czasowe

Czas, który nauczyciel potrzebuje na zdobycie wiedzy oraz przygotowanie materiałów uznawanych za niezbędne, wynosi około 1-1,5 godziny.
Dla uczniów: 3 lekcje, z których każda trwa 45 minut (czas trwania może się różnić w zależności od liczebności grupy).

Treść główna

Czym jest odporność i dlaczego ma znaczenie w „cyfrowym świecie"?
Słowo „resilience" wywodzi się z łacińskiego terminu resilire, który oznacza „odbijać się, odradzać". Resilience – mówiąc najprościej – to zdolność do adaptacji, regeneracji oraz wzmacniania się w obliczu wyzwań i trudności. Odnosi się także do umiejętności prowadzenia dialogu z samym sobą oraz słuchania swojego wewnętrznego głosu.
Odporność psychiczna może wspierać młodych ludzi w stawianiu czoła wyzwaniom, dostarczając im wewnętrznej siły do radzenia sobie z niepowodzeniami, adaptacji do trudności oraz utrzymania równowagi w dynamicznie zmieniającym się środowisku cyfrowym. Wzmacnia ich zdolność do radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami, pozostawania stabilnym oraz kontynuowania nauki i rozwoju mimo presji ze strony świata online.

Odporność w erze cyfrowej

Treść główna

Świat cyfrowy oferuje liczne możliwości, ale niesie ze sobą także poważne zagrożenia, szczególnie dla młodzieży. Ciągła ekspozycja na media społecznościowe może wywierać presję do porównywania się z innymi, co prowadzi do lęku, niskiej samooceny lub zniekształconego obrazu siebie. Szybkość i obfitość informacji w internecie ułatwiają rozpowszechnianie dezinformacji, co może dezorientować lub wprowadzać w błąd osoby, które dopiero rozwijają umiejętności krytycznego myślenia. Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem może ograniczać interakcje twarzą w twarz, osłabiając umiejętności społeczne i empatię. Równocześnie zagrożenia takie jak cyberprzemoc, nękanie w internecie oraz naruszanie prywatności mogą negatywnie wpływać na dobrostan emocjonalny i zaufanie. Dla młodych ludzi poruszanie się w świecie cyfrowym wymaga wskazówek, refleksji, otwartości na dialog oraz silnych umiejętności krytycznego myślenia, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i równowagę.

Odporność i dialog – antidotum na życie w erze cyfrowej.
Proponujemy zbadanie pięciu obszarów praktykowania odporności, które umożliwią nam lepsze radzenie sobie z zagrożeniami związanymi z życiem cyfrowym. Siła wewnętrzna rozwija się tam, gdzie wspiera ją dialog – zarówno z samym sobą, jak i z innymi. To właśnie poprzez wartościowe rozmowy uczymy się rozumieć, regulować i świadomie kształtować nasze życie, budując zarówno nasz styl życia, jak i naszą odporność w erze cyfrowej.
Oczywiście, lista ta nie jest zamknięta, lecz stanowi zachętę do eksploracji, a także może być wzbogacana o nowe pomysły i doświadczenia.
Skupiając się na tych obszarach, ludzie mogą wzmocnić swoją odporność i osiągnąć sukces w naszej cyfrowej erze.

Odporność w erze cyfrowej

Treść główna

1.Regulacja emocji: umiejętność rozumienia, wyrażania oraz efektywnego zarządzania swoimi emocjami jest kluczowa. Techniki takie jak głębokie oddychanie, prowadzenie dziennika oraz rozmowy z zaufanymi przyjaciółmi lub członkami rodziny mogą okazać się pomocne.
2.Relacje społeczne: solidna sieć wsparcia, obejmująca PRAWDZIWYCH przyjaciół, rodzinę i współpracowników, dostarcza wsparcia emocjonalnego oraz praktycznej pomocy. Kształtowanie i utrzymywanie zdrowych relacji oraz prowadzenie dialogu z innymi stanowią klucz do psychicznej odporności.
3. Zdrowie fizyczne: troska o ciało poprzez regularną aktywność fizyczną, zrównoważoną dietę oraz odpowiednią ilość snu sprzyja utrzymaniu siły i energii. Zdrowie fizyczne obejmuje także umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz unikanie szkodliwych nawyków.
4. Zdrowie psychiczne: rozwijanie pozytywnego nastawienia oraz praktykowanie uważności mogą znacząco wzmocnić odporność psychiczną. Obejmuje to radzenie sobie z negatywnymi myślami, praktykowanie wdzięczności oraz poszukiwanie profesjonalnej pomocy w razie potrzeby.
5. Cel i sens: odkrycie sensu oraz celu w życiu może stanowić motywację i impuls do działania w trudnych momentach. Może to wynikać z pracy, hobby, wolontariatu lub osobistych pasji.

Odporność w erze cyfrowej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Na podstawie powyższego opisu proponujemy trzy lekcje (spotkania) z młodzieżą. Zajęcia te umożliwią im pogłębienie wiedzy na temat odporności psychicznej, również w kontekście dialogu.

Ćwiczenie 1 – Czym jest odporność (rezyliencja)? (45 minut)

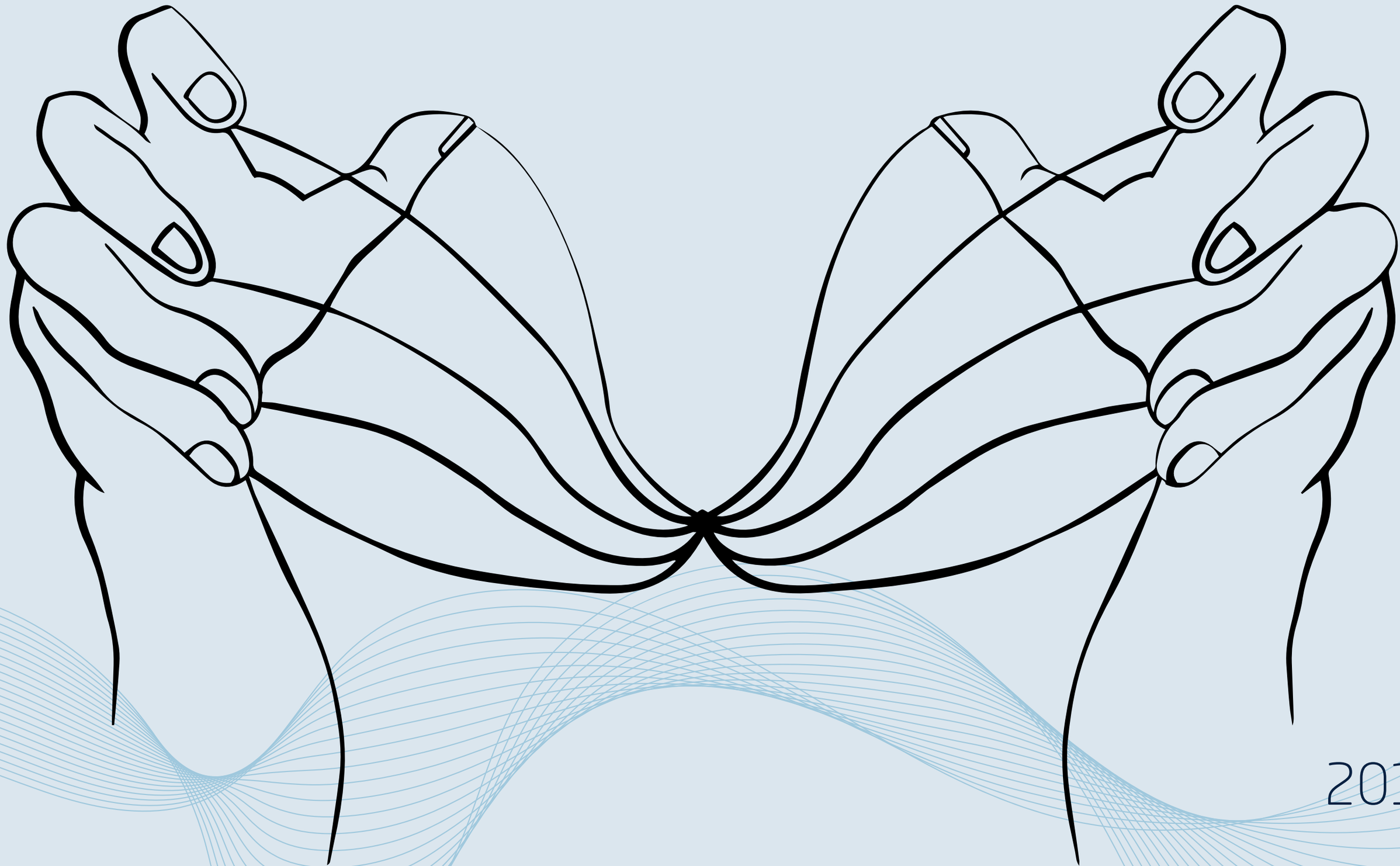
Cel:
Uczniowie rozważą swoje rozumienie odporności, zgłębią jej źródła oraz znaczenie, a następnie wspólnie opracują definicję powiązaną ze światem cyfrowym.

Kroki:
Indywidualna refleksja:
Każdy uczeń zapisuje, co przychodzi mu do głowy, gdy słyszy „odporność psychiczna" lub „siła psychiczna". *Polecenia: Co to dla ciebie oznacza? Kiedy potrzebowałeś/aś odporności psychicznej? Dlaczego ten temat cieszy się tak dużym zainteresowaniem?*
Wkład pedagoga:
Podziel się definicją: wywodzącą się z łacińskiego resilire („odzyskiwać siły"), oznaczającą zdolność do adaptacji, regeneracji i wzmacniania się. Podkreśl odporność jako antidotum na wyzwania życia cyfrowego (presję mediów społecznościowych, dezinformację, cyberprzemoc) – działania w rzeczywistości.
Weryfikacja oraz porównanie:
Uczniowie analizują swoje wstępne notatki, porównując je z wyjaśnieniami nauczyciela. Wskazują podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia.

Odporność w erze cyfrowej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Wspólna Definicja/Znaczenie (wspólny dialog w praktyce):
Podczas sesji plenarnej pomysły są zbierane na tablicy. Grupa wspólnie opracowuje definicję odporności, która podkreśla zdolność do powrotu do formy, utrzymania uziemienia oraz do dobrego funkcjonowania w świecie cyfrowym. Warto również dodać przykłady z życia codziennego, takie jak radzenie sobie z krytyką w internecie czy regeneracja po stresującym egzaminie.
Wynik:
Uczniowie zrozumieją, że odporność psychiczna to umiejętność przywracania równowagi i adaptacji, a także dostrzegą jej istotę w radzeniu sobie z wyzwaniami cyfrowymi.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 – Pięć obszarów odporności (45 minut)

Cel:

Uczniowie zapoznają się z pięcioma proponowanymi obszarami odporności: regulacją emocjonalną, więziami społecznymi, zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym oraz celem/sensem. Zastanowią się nad swoimi mocnymi stronami i omówią metody ich wzmocnienia.

Kroki:

Wkład edukatora: Zidentyfikuj pięć obszarów odporności. Podaj krótkie przykłady:

- Uspokojenie emocji → uspokojenie się po konflikcie online.
- Połączenia społeczne → interakcje z prawdziwymi przyjaciółmi, a nie jedynie z osobami, które Cię obserwują w sieci; autentyczny dialog z samym sobą oraz innymi ludźmi.
- Zdrowie fizyczne → sen oraz aktywność fizyczna, aby zrównoważyć czas spędzany przed ekranem.
- Wdzięczność, uważność, pozytywne nastawienie → zdrowie psychiczne.
- Cel i sens → hobby, wolontariat, zainteresowania.

Aktywność koła odporności:

Każdy uczeń otrzymuje wydrukowaną broszurę (koło podzielone na pięć sekcji).

Instrukcje dla uczniów:

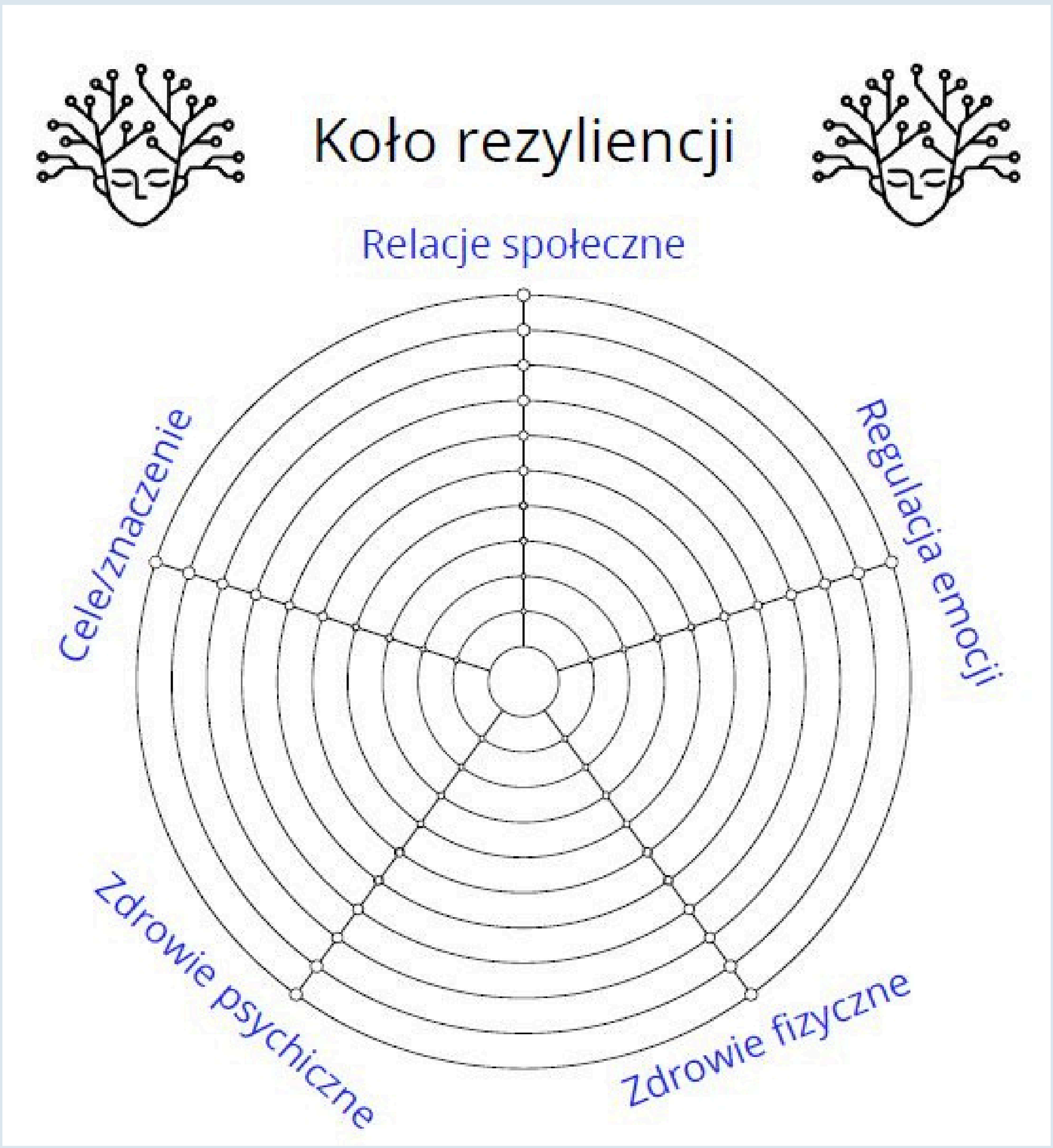
Zaznacz, jak silnie się dzisiaj czujesz w każdej dziedzinie. W centrum koła znajduje się 0 (co oznacza brak siły).

Innymi słowy, istnieje skala od 0 do 10, gdzie 10 reprezentuje wartość maksymalną.

Uwaga: Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe – istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

Odporność w erze cyfrowej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka



Refleksja grupowa (wspólny dialog): analiza każdego obszaru:

- Jak to się prezentuje w praktyce?
- Co stanowi wyzwanie w erze cyfrowej?
- Co wspiera nas w doskonaleniu?
- W jaki sposób „słuchanie" siebie może przyczynić się do rozwijania siły?

Nauczyciel zapisuje na tablicy strategie opracowywania wspólnej „mapy odporności".

Odporność w erze cyfrowej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Zakończenie

Uczniowie wybierają jeden obszar, na którym pragną się skoncentrować. *Polecenie: „Jaki jeden konkretny krok możesz podjąć w tym tygodniu, aby wzmocnić swoją odporność psychiczną?”.*

Rezultat:

Uczniowie zrozumieją pięć aspektów odporności, przeanalizują swoje mocne strony oraz wskażą praktyczne kroki do rozwoju.



Odporność w erze cyfrowej

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 3 – Kształtowanie odporności w środowisku cyfrowym (45 minut)

Cel:

Uczniowie zintegrują umiejętności związane z odpornością psychiczną z rzeczywistymi wyzwaniami cyfrowego świata oraz przećwiczą strategie umożliwiające im szybki powrót do formy i utrzymanie równowagi. Dodatkowo skorzystają z praktyk dialogowych wspierających refleksję i wzajemne uczenie się.

Kroki:

Indywidualna refleksja:

Uczniowie piszą: Z jakim wyzwaniem stykam się w świecie cyfrowym (np. presja ze strony mediów społecznościowych, nadmierny czas spędzany przed ekranem, konflikty w sieci)?

Nauczyciel przypomina, że dzielenie się tymi refleksjami w przyszłości wymaga umiejętności prowadzenia dialogu, takich jak GŁOS (uważne mówienie), SŁUCHANIE (ciekawość wobec innych) oraz ATMOSFERA (tworzenie poczucia bezpieczeństwa).

UWAGA: W tym miejscu nauczyciel ma możliwość skorzystania z rozdziału w e-booku: Dialog

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Wkład pedagoga:
Pokaż, w jaki sposób odporność psychiczna wspiera (i jest związana z wewnętrznym dialogiem oraz interakcjami z innymi):

- Radzenie sobie ze stresem związanym z porównywaniem się z innymi w Internecie (np. SŁUCHANIE własnych emocji).
- Połączenia społeczne → opieranie się na wsparciu prawdziwych przyjaciół (np. SZANUJ różnorodne perspektywy i doświadczenia, aby budować pozytywne relacje).
- Zdrowie fizyczne → równowaga między czasem spędzanym przed ekranem a aktywnością fizyczną (np. ZAWIEŚ założenie, że „bycie online jest zawsze niezbędne").
- Zdrowie psychiczne → praktykowanie wdzięczności po negatywnych doświadczeniach w internecie (np. GŁOS – generowanie pozytywnych refleksji).
- Cel → skoncentrowanie się na istotnych celach wykraczających poza cyfrową akceptację (ATMOSFERA zachęty, spokoju i dialogu w rozmowach oraz życiu).

Ćwiczenia w parach:
Uczniowie pracujący w parach dzielą się wyzwaniem cyfrowym, a jeden z nich proponuje strategię odporności lub ćwiczenie dialogowe.
Np.
Uczeń A: „Wczoraj pod moim zdjęciem pojawił się niezwykle złośliwy komentarz. Pozostał w mojej głowie przez cały wieczór i wciąż go analizowałam." Uczeń B: „To brzmi naprawdę frustrująco. Jedną z metod budowania odporności psychicznej może być zdystansowanie się – przypomnij sobie, że jeden komentarz nie definiuje twojej wartości, a czasami warto nabrać dystansu i unikać do niego zaglądania przez pewien czas."

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Po 5 minutach uczestnicy zamieniają się rolami. → Edukator podkreśla, że to ćwiczenie wymaga GŁOSU (aby wyrazić swój punkt widzenia), SŁUCHANIA (uważnej obecności) oraz ZAPYTANIA (ciekawości wobec perspektywy drugiej osoby).

Weryfikacja oraz porównanie:

Uczniowie rozważają: W jaki sposób strategie odporności ułatwiły radzenie sobie z wyzwaniami cyfrowymi? Które z nich okazały się najbardziej użyteczne? Mogą także porównywać swoje doświadczenia, dostrzegając, jak praktyki dialogowe (SŁUCHANIE, SZACUNEK, GŁOS, ZATRZYMANIE, ATMOSFERA) przyczyniły się do tego, że dzielenie się wiedzą i uczenie się stały się bezpieczniejsze oraz bardziej efektywne.

Wspólna Definicja/Znaczenie:

Grupa wspólnie opracowuje definicję, na przykład: „Odporność w świecie cyfrowym oznacza zdolność radzenia sobie z wyzwaniami online, przy jednoczesnym zachowaniu równowagi i wierności sobie, wspierana praktykami dialogu, które promują otwartość, szacunek i więzi". Następnie grupa może kontynuować dialog i dyskusję na ten temat.

Wynik:

Studenci zrozumieją, w jaki sposób odporność wpływa na wyzwania cyfrowe, przećwiczą strategie oraz współtworzą definicję odporności w kontekście życia cyfrowego, wzmacnianą praktykami dialogu.

Odporność w erze cyfrowej

Podsumowanie

Odporność (rezyliencja) to nie tylko umiejętność „radzenia sobie" z trudnościami – to praktyka adaptacji, regeneracji oraz wzmacniania się w obliczu wyzwań. Obejmuje również umiejętność prowadzenia dialogu z samym sobą.

W erze cyfrowej odporność i dialog funkcjonują jako antidotum na presję, taką jak porównania społeczne, dezinformacja oraz konflikty online, wspierając młodych ludzi w utrzymaniu równowagi i stabilności. Ogólnie rzecz biorąc, odporność obejmuje regulację emocjonalną, wspierające relacje, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz poczucie celu, co pozwala nam nie tylko na powrót do formy, ale także na rozwój. W połączeniu z dialogiem, odporność staje się wspólną praktyką, obejmującą słuchanie, szacunek oraz wspólne budowanie sensu w dynamicznie zmieniającym się środowisku cyfrowym.

Odporność w erze cyfrowej

Weryfikacja wiedzy

Pomocne może być zweryfikowanie swojej wiedzy oraz refleksja nad sobą:

1. Co oznacza termin odporność?
2. Dlaczego odporność jest szczególnie istotna w erze cyfrowej?
3. Podaj nazwę jednego z pięciu obszarów odporności oraz opisz, w jaki sposób wspiera on codzienne życie.
4. W jaki sposób autentyczne więzi społeczne i dialog mogą zwiększyć odporność?



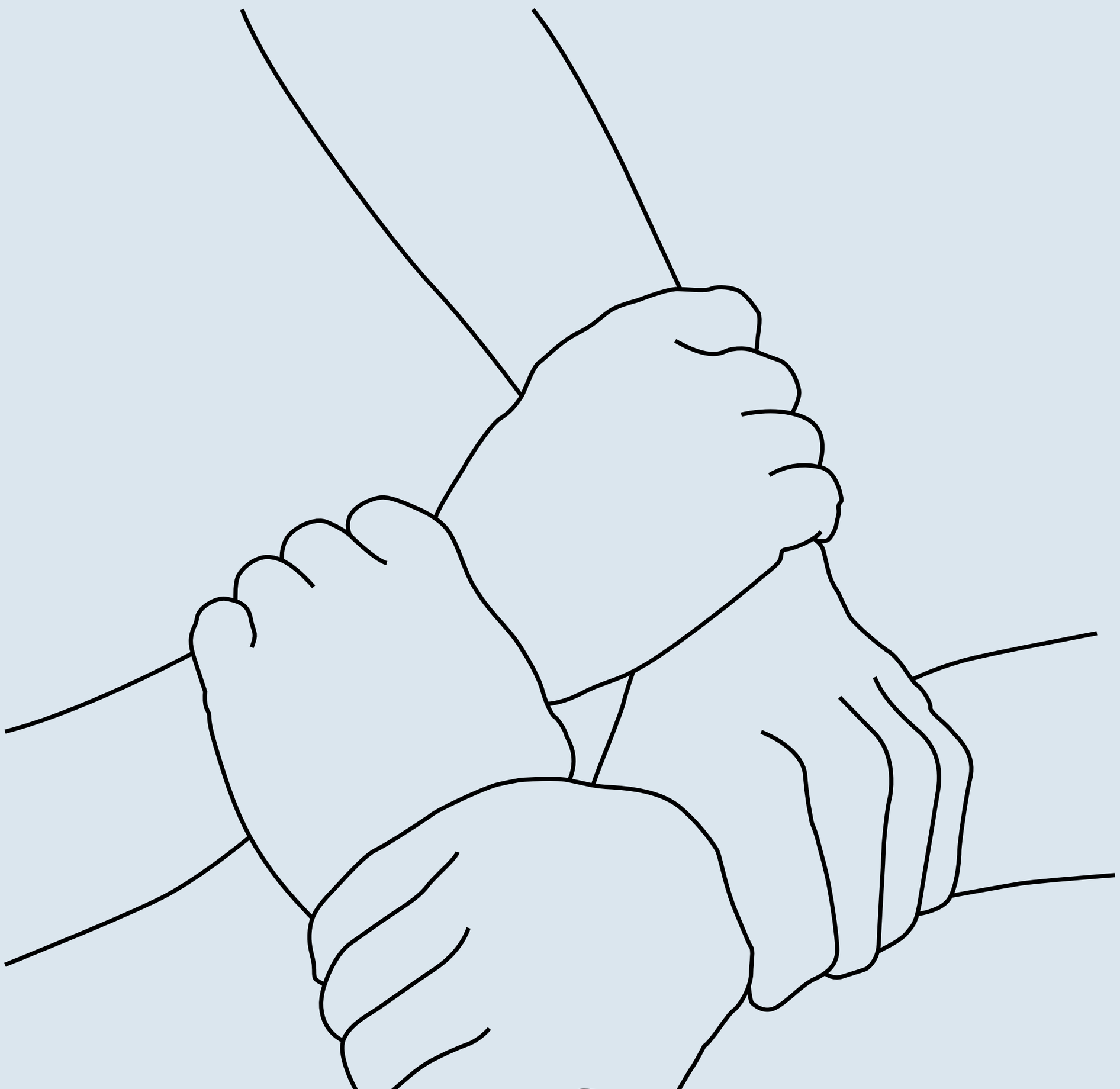
Odporność w erze cyfrowejj

Dalsza lektura lub zasoby

Książki:

"Dialogue: The Art of Thinking Together" by Isaacs William

"Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy" by Sheryl Sandberg & Adam Grant



Mediacja

Wprowadzenie/Cele/Cele kształcenia

Rozdział ten ma na celu pomóc młodym ludziom zrozumieć mediacje rówieśnicze jako kluczowe umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami konfliktów. Ukazuje, w jaki sposób te praktyki wspierają rozwiązywanie sporów, równowagę, krytyczne myślenie oraz zdrową komunikację zarówno w sieci, jak i w rzeczywistości. Mediacje, zarówno profesjonalne, jak i rówieśnicze, stanowią obecnie jedno z uznawanych i efektywnych narzędzi rozwiązywania konfliktów, na przykład w środowisku szkolnym. Promują dialog, refleksyjne i krytyczne myślenie, empatię, odpowiedzialność oraz umiejętności konstruktywnego rozwiązywania sporów. Mediacje rówieśnicze angażują również uczniów w proces, co sprzyja partycypacji, samoregulacji oraz kulturze szacunku i zrozumienia w społeczności. Badania – zarówno krajowe, jak i zagraniczne – wskazują na wysoki odsetek pomyślnie rozwiązanych konfliktów, poprawę relacji interpersonalnych oraz pozytywny wpływ na klimat szkolny.

Efekty pracy.

Nauczyciele i uczniowie rozwijają swoje umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów, jednocześnie budując zaufanie i otwartość w dialogu. Wspólnie formułują strategie sprzyjające dobremu samopoczuciu, refleksji oraz tworzeniu wartościowych relacji w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu. Dlatego rozsądne jest, aby szkoły rozważyły wprowadzenie mediacji jako integralnego elementu swojej strategii edukacyjnej. Jeśli mediacja oraz umiejętności komunikacyjne staną się częścią procesu edukacyjnego, mogą przyczynić się do przekształcenia szkoły w miejsce nie tylko nauki, ale także bezpiecznej i sprawiedliwej przestrzeni dla rozwoju, szacunku oraz wspólnego rozwiązywania konfliktów.

Mediacja

Grupa(y) docelowa(e)

Lekcje skierowane są do młodzieży w wieku 15+, jednak przynoszą również korzyści edukatorom, grupom społecznym oraz wszystkim, którzy pragną wprowadzić mediację rówieśniczą i dialog do codziennego życia. Praktyki te mają charakter uniwersalny i mogą wspierać zarówno rozwój osobisty, jak i naukę w grupach.

Metodologia

Podejście to łączy indywidualną refleksję, wkład edukatora, dyskusję grupową oraz ćwiczenia praktyczne, takie jak studium przypadku i symulacje, które dotyczą dialogów w kontekście praktycznym. Dzięki aktywnemu zaangażowaniu i współtworzeniu definicji, uczestnicy doświadczają odporności i dialogu nie tylko jako koncepcji, ale także jako praktycznych umiejętności.

Ramy czasowe

Czas, który nauczyciel potrzebuje na zdobycie wiedzy: około 1–2 godzin. Czas wymagany uczniom: 4 lekcje trwające po 30–45 minut, jednak czas trwania może się różnić w zależności od liczebności grupy oraz poziomu interaktywności.

Mediacja

Treść główna

Czym jest mediacja i dlaczego ma znaczenie dla młodzieży?
Słowo „mediacja" wywodzi się od łacińskiego „mediare", co oznacza, że istnieje osoba neutralna (mediator), która w sposób bezstronny łagodzi spory i wprowadza pokój.
Mediacja stanowi pozasądową metodę rozwiązywania sporów, w której neutralna osoba trzecia (mediator) wspiera strony w komunikacji oraz dąży do osiągnięcia wzajemnie akceptowalnego porozumienia.
Mediacja może wspierać młodych ludzi w stawianiu czoła tym wyzwaniom, dostarczając im wewnętrznej siły niezbędnej do radzenia sobie z niepowodzeniami, pokonywania trudności, zrozumienia obu stron oraz poprawy komunikacji (aktywne słuchanie, parafrazowanie).
1.Wstępna mediacja (przygotowanie). Mediator rówieśniczy nawiązuje kontakt ze stronami i przedstawia im zasady mediacji. Dokonuje oceny, czy mediacja jest odpowiednia. Ustala się czas, miejsce oraz warunki mediacji, a następnie podpisywane jest porozumienie o jej rozpoczęciu.
2. Spotkanie wstępne. Mediator rówieśniczy przedstawia siebie oraz zasady i warunki mediacji (dobrowolność uczestnictwa, poufność, bezstronność). Strony są proszone o zaakceptowanie zasad. Każda ze stron krótko przedstawia swoją perspektywę na temat konfliktu.
3. Identyfikacja problemów i interesów. Mediator wspiera strony w określeniu kluczowych zagadnień. Oddziela fakty od emocji. Strony precyzują swoje potrzeby oraz oczekiwania.

Mediacja

Treść główna

4. Generowanie potencjalnych rozwiązań. Pomysły, sugestie oraz możliwe rozwiązania są wspólnie poszukiwane. Mediator zachęca strony do bycia kreatywnymi bez oceniania.
5. Negocjacje oraz ocena opcji. Analizowane są zalety i wady propozycji. Dąży się do znalezienia realistycznych i wzajemnie akceptowalnych rozwiązań.
6. Umowa. Strony ustalają konkretne rozwiązanie. Mediator wspiera w nadaniu porozumieniu klarownej formy (pisemnej, ustrukturyzowanej). Umowa zawiera szczegółowe zobowiązania, terminy oraz obowiązki.
7. Zakończenie mediacji. Podpisanie porozumienia (jeśli osiągnięto konsensus). Alternatywnie, rozwiązanie bez porozumienia, jeśli strony decydują się na zakończenie mediacji. Mediator podsumowuje przebieg procesu oraz ustala dalsze kroki.

Mediacja to proces, który można zastosować w celu rozwiązania różnych konfliktów, takich jak problemy interpersonalne w szkole, w miejscu pracy oraz w rodzinie. W trakcie mediacji w szkole uczestniczą dwie strony sporu oraz dwóch przeszkolonych mediatorów rówieśniczych.

Mediacja jest zawsze dobrowolna z perspektywy sądu i wymiaru sprawiedliwości, poufna oraz prowadzona przez mediatorów, którzy zachowują bezstronność w trakcie całego procesu.

Mediatorzy wysłuchują stron sporu i wspierają je w poszukiwaniu własnych rozwiązań. W szkole konflikty są kierowane do mediacji przez pedagoga, administratora lub nauczyciela. W przypadkach znęcania się mediacja rówieśnicza nigdy nie stanowi właściwego narzędzia .

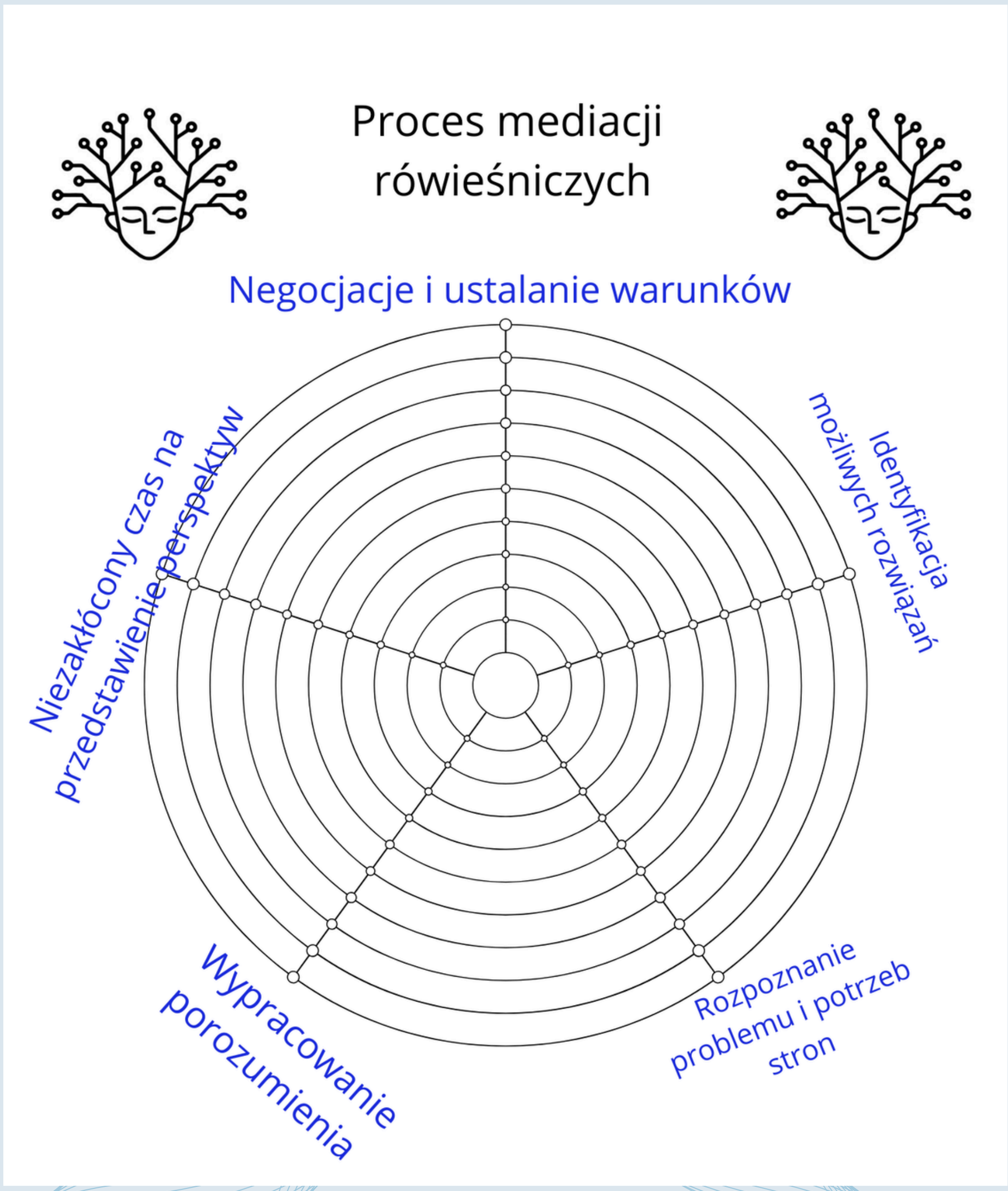
Mediacja rówieśnicza

Treść główna

Mediacja rówieśnicza to dobrowolny, zorganizowany proces, w którym uczniowie (lub rówieśnicy w tym samym wieku lub o podobnym statusie) pełnią rolę neutralnych mediatorów, wspierając innych w:

- komunikowaniu się z należnym szacunkiem,
- zrozumieniu perspektyw innych ludzi,
- identyfikaci wspólnych zainteresowań i
- osiągnięciu własnego, wzajemnie akceptowalnego konsensusu.

Mediatorzy rówieśniczy nie zajmują stanowiska po żadnej ze stron, nie podejmują decyzji ani nie narzucają rozwiązań – wspierają dialog oraz proces rozwiązywania problemów.



Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Na podstawie powyższego opisu proponujemy trzy lekcje (spotkania) z młodzieżą. Te zajęcia pomogą im

Ćwiczenie 1 – Czym jest mediacja? (45 minut)

Cel:

Studenci rozważą swoje osobiste rozumienie mediacji, zgłębią jej korzenie oraz znaczenie, a także wspólnie opracują definicję odnoszącą się do konfliktów.

Pokaż film dotyczący konfliktów: https://www.youtube.com/watch?v=iD_wqjgdQIQ (Masza i ogórek)

Masza i konflikt z Ogórkiem. Co możesz zasugerować? Jak złagodzić tę sytuację?

Strategia mediacji może polegać na wycofaniu się (uspokojeniu) - przypomnieniu sobie, że jeden komentarz nie definiuje naszej wartości, a czasami pomocne jest stworzenie pewnego dystansu, unikając jego ponownego sprawdzania przez pewien czas.

Kroki: Symulacje Refleksja indywidualna:

Każdy uczeń zapisuje, co przychodzi mu do głowy, gdy słyszy „mediację" lub „odporność psychiczną". Wskazówki: *Co to dla ciebie oznacza? Kiedy musiałeś rozwiązać konflikt przy użyciu mediacji rówieśniczej?*

Mediacja

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Wkład nauczyciela (10 minut):
Podziel się definicją: pochodzi od słowa mediare („łączyć"), co odnosi się do zdolności adaptacji, regeneracji i wzrostu siły. Podkreśl mediację jako antidotum na wyzwania związane z brutalną komunikacją. Łaciński rdzeń medius oznacza „środek" lub „w centrum".

- łac. medius = środkowy
- Czasownik łaciński: mediare = znajdować się pośrodku, interweniować
- Późna łacina: mediatio = interwencja, wstawiennictwo
- Angielski: Mediacja to proces interwencji pomiędzy stronami w celu rozwiązania sporu (Nie mylić z medytacją).

Istota mediacji odzwierciedla jej sedno: mediator znajduje się w centrum. Ułatwia stronom nawiązywanie kontaktu, komunikację oraz wzajemne zrozumienie.
Nie opowiada się po żadnej ze stron ani nie narzuca rozwiązania. Mediacja dosłownie oznacza „zbliżanie ludzi do siebie od wewnątrz". Weryfikacja i porównanie (10 min):
Uczniowie analizują swoje wstępne notatki, porównując je z wyjaśnieniami nauczyciela. Wskazują podobieństwa, różnice oraz nowe spostrzeżenia.

Mediacja

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Wspólna Definicja (15 min):

Na forum pomysły są zbierane na tablicy. Grupa wspólnie formułuje definicję mediacji, która podkreśla znaczenie naprawy strat, utrzymywania kontaktu z przeciwnikiem oraz rozwoju w obliczu konfliktów. Przykłady z życia codziennego obejmują radzenie sobie z krytyką oraz proces dochodzenia do siebie po stresującym egzaminie.

Wynik:

Uczniowie zrozumieją, że mediacja stanowi metodę rozwiązywania konfliktów, umiejętność pokojowego rozwiązywania sporów oraz adaptacji, a także dostrzegą jej istotę w radzeniu sobie z wyzwaniami cyfrowymi.

Nieporozumienia stanowią integralną część naszego codziennego życia. Jaka była twoja ostatnia różnica w opiniach?

Mediacja

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 2 – Pięć etapów procesu mediacji rówieśniczej (45 minut)

Cel:

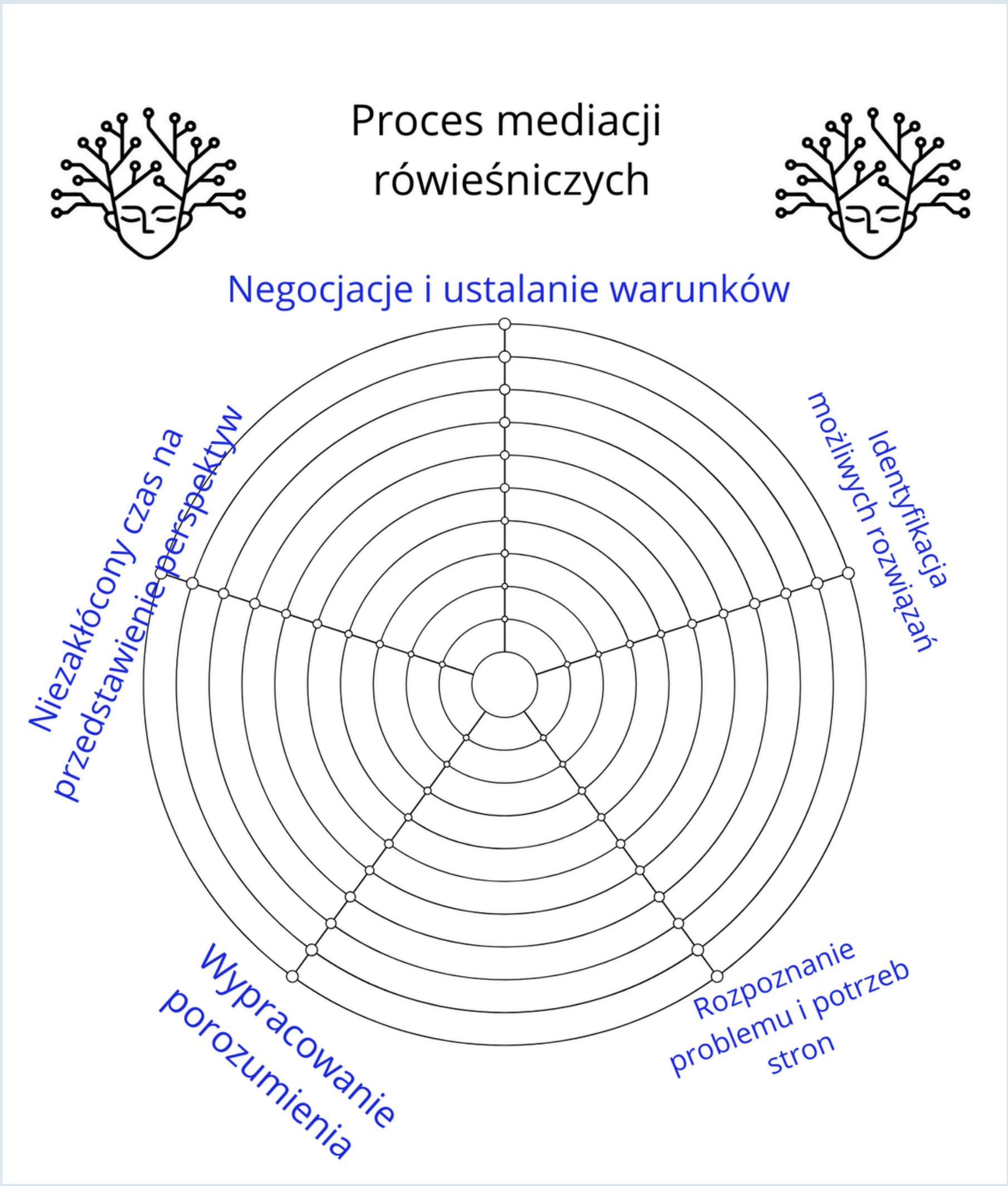
Uczniowie zapoznają się z pięcioma krokami (regulacja emocjonalna, więzi społeczne, zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, cel/sens), rozważą swoje mocne strony oraz przedyskutują metody ich wzmocnienia.

Kroki: Analiza mediacji rówieśniczej oraz roli edukatora mediacyjnego (10 min):

Przedstaw pięć etapów procesu mediacji rówieśniczej. Podaj zwięzłe przykłady i wskaż, jakie umiejętności powinien posiadać mediator rówieśniczy w każdej z kategorii.

- Zbieranie informacji *- Czas niewykorzystany na prezentację
- Podstawowe wymagania
- Burza mózgów w celu znalezienia rozwiązań
- Ocena
- Zamknięcie oraz porozumienie rówieśnicze

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka



Aktywność koła PROCESU: Każdy uczeń otrzymuje materiały (koło podzielone na pięć sekcji). Instrukcja:
„Oceń, jak silnie czujesz się w każdej dziedzinie. (1-10 – 1 oznacza słabo, 10 oznacza mocno)"

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

„Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe – istotne jest, aby dostrzec, gdzie aktualnie się znajdujesz." Refleksja grupowa: przedyskutuj każdy obszar:

- Jak to się prezentuje w praktyce?
- Co sprawia, że konflikty są skomplikowane?
- Co wspiera nas w doskonaleniu?
- Nauczyciel zapisuje na tablicy strategie opracowywania wspólnej „mapy konfliktów".

Zakończenie:

Uczniowie wybierają jeden obszar, na którym pragną się skoncentrować, aby go doskonalić.

Podpowiedź:

„Jaki konkretny krok możesz podjąć w tym tygodniu, aby wzmocnić swoje umiejętności w zakresie rozwiązywania konfliktów?"

Rezultat: uczniowie zrozumieją pięć kluczowych obszarów rozwiązywania konfliktów, przeanalizują swoje mocne strony oraz wskażą praktyczne działania, które umożliwią im rozwój.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Ćwiczenie 3 – Symulacja mediacji (45 minut)

Cel:

Studenci połączą umiejętności mediacyjne z rzeczywistymi wyzwaniami związanymi z konfliktami, ćwicząc strategie umożliwiające przywrócenie równowagi oraz jej utrzymanie. W tym procesie wykorzystają negocjacje, wyjaśnianie i mediacje, aby wspierać refleksję oraz wzajemne uczenie się. Możemy podzielić nasz styl mediacji.

- Negocjacje stanowią proces, w którym dwie lub więcej stron bezpośrednio się komunikują, dążąc do osiągnięcia porozumienia poprzez dyskusję na temat swoich interesów, potrzeb oraz potencjalnych kompromisów.
- Mediacja to zorganizowany proces, w którym neutralna strona trzecia wspiera komunikację pomiędzy stronami konfliktu, aby ułatwić im wzajemne zrozumienie i osiągnięcie dobrowolnego porozumienia.
- Wyjaśnianie to proces, który polega na precyzowaniu idei, uczuć lub stanowisk poprzez zadawanie pytań, powtarzanie informacji lub podsumowywanie, aby zapewnić wspólne zrozumienie.
- Zmiana w sposobie opisywania lub rozumienia konfliktu polega na przejściu od oskarżania lub zajmowania stanowisk do zrozumienia leżących u jego podstaw potrzeb, interesów oraz możliwości rozwiązania.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Kroki:

Obejrzyj film DEMO MEDIACJI BIZNESOWYCH. W jaki sposób można przekształcić styl na mediację rówieśniczą w szkole?

Połączenia społeczne → opieranie się na wsparciu prawdziwych przyjaciół (np. SZANUJ różnorodne perspektywy i doświadczenia, aby budować pozytywne relacje).

Zdrowie fizyczne → równowaga między czasem spędzanym przed ekranem a aktywnością fizyczną (np. ZAWIEŚ założenie, że „bycie online jest zawsze niezbędne").

Zdrowie psychiczne → praktykowanie wdzięczności po negatywnych doświadczeniach w internecie (np. GŁOS – generowanie pozytywnych refleksji).

Cel → skoncentrowanie się na istotnych celach wykraczających poza cyfrową akceptację (ATMOSFERA zachęty, spokoju i dialogu w rozmowach oraz życiu).

Ćwiczenia w parach:

Uczniowie pracujący w parach dzielą się wyzwaniem cyfrowym, a jeden z nich proponuje strategię odporności lub ćwiczenie dialogowe.

Indywidualna refleksja:

Uczniowie sporządzają notatki:

Z jakim wyzwaniem stykam się w życiu, które często prowadzi do konfliktów na świecie (np. presja ze strony mediów społecznościowych, nadmiar rozrywek, różnice w opiniach)?

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Edukator przypomina, że dzielenie się tymi refleksjami w późniejszym czasie wymaga UMIEJĘTNOŚCI NEGOCJACYJNYCH (komunikacja oparta na zasadach bez przemocy) oraz PRZEFORMUŁOWANIA KONFLIKTU (wyjaśnianie poprzez parafrazowanie i streszczanie).
WYJAŚNIENIE (zapewnienie bezpieczeństwa, przejrzyste informacje).
Ćwiczenia w parach (15 min):
Pracując w parach, jeden uczeń przedstawia wyzwanie, z którym się zmaga, podczas gdy drugi proponuje strategię rozwiązania konfliktu lub ćwiczenie dialogu.
Uczeń A: NEGOCJACJE „Usłyszałem naprawdę nieprzyjemny komentarz od kolegi ze szkoły. Nie dawał mi spokoju przez cały wieczór, a myśli o konflikcie nie opuszczały mnie, co powodowało ogromny stres".
Studium przypadku negocjacyjnego: Termin oddania projektu grupowego.
Dwoje uczniów, Maya i Lucas, pracuje nad projektem grupowym. Maya pragnie zakończyć pracę wcześniej, ponieważ ma kilka zajęć pozalekcyjnych. Lucas preferuje zwolnić tempo, gdyż w tym tygodniu czekają go dwa testy, co wywołuje u niego uczucie przytłoczenia. Napięcie narasta, ponieważ oboje czują się niedoceniani.
Jako mediatorzy rówieśniczy, uczniowie analizują swoje ukryte potrzeby: Maya pragnie więcej wolnego czasu i mniej stresu w przyszłości; Lucas dąży do lepszego zarządzania czasem oraz uzyskania przestrzeni mentalnej. W wyniku negocjacji decydują się na realizację najtrudniejszych zadań teraz (zaspokajając potrzebę Mai, by iść naprzód) oraz zaplanowanie lżejszych zadań na później w tygodniu (spełniając potrzebę elastyczności Lucasa). Opuszczają zajęcia z poczuciem szacunku i wsparcia.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Student B: PRZEFORMUŁOWANIE KONFLIKTU – Krótkie scenariusze przeformułowania konfliktu. Scenariusz przeformułowania 1: „Ona celowo mnie ignoruje!". René jest przekonany, że Maria świadomie stosuje wobec niego milczenie. Maria wyjaśnia, że czuła się przytłoczona i nie zdawała sobie sprawy, że sprawiała wrażenie zdystansowanej. Przeformułowanie zmienia stwierdzenie Renée z „Ona jest wredna" na „Czuję się odizolowany i pragnę jaśniejszej komunikacji".

PRZYKŁAD ROZWIĄZANIA

Neutralne Facylitowanie: Mediator nie przypisuje winy żadnej ze stron i nie opowiada się po stronie żadnej z nich.
Skupienie na uczuciach i potrzebach: poza samym „incydentem" mediacja uwzględnia wpływ emocjonalny i godność.
Wspólne rozwiązywanie problemów: obie strony uczestniczą w opracowywaniu sprawiedliwego rozwiązania.
Etapy mediacji określają fundamentalne zasady: szacunek, brak przerywania, uczciwość oraz poufność. Należy podkreślić, że mediacja opiera się na zrozumieniu, a nie na obwinianiu.

Mediacja

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Podziel się swoimi spostrzeżeniami: Każda osoba przedstawia swoje doświadczenia i emocje.

- René: „Czuję się zagubiony i niespokojny, gdy nie otrzymuję od ciebie wiadomości".
- Maria: „Czułam się przytłoczona i nie zdawałam sobie sprawy, że sprawiam wrażenie niedostępnej".

Zidentyfikuj potrzeby oraz emocje

- Rene: blask, akceptacja, gwarancja przyjaźni
- Maria: przestrzeń, zrozumienie oraz wsparcie w okresie stresu

Przekształć konflikt

Zmień sformułowania z obwiniających („Ona jest wredna") na wyrażające potrzeby i uczucia („Czuję się odizolowany i pragnę jaśniejszej komunikacji").

Zmniejsza to postawę defensywną i otwiera drogę do rozwiązań.

Wspólne sesje burzy mózgów – przykłady rozwiązań: Maria rozmawia z Rene, gdy odczuwa przytłoczenie. René szybko wyraża swoje emocje, gdy czuje się pomijana. Uzgodnij sygnały lub zwroty, które wskazują, kiedy potrzebna jest przestrzeń, a kiedy kontakt.

Uzgodnij etapy działania

- Postaw na klarowną komunikację i wzajemne zrozumienie.
- Rozważ kontynuację rozmowy, aby ocenić, czy plan jest skuteczny.

Zakończ mediację

- Podkreśl postęp: obie strony odczuwają, że ich głos jest dostrzegany i podejmują konkretne działania w celu poprawy komunikacji.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Scenariusz przeformułowania 2: „On myśli, że jestem głupi".
Lea stwierdza, że Adam „zawsze go poprawia, aby wyglądał na głupiego". Adam przyznaje, że jedynie stara się pomóc. Przeformułowanie przenosi odpowiedzialność na potrzebę: „Lea pragnie czuć się szanowana i wysłuchana podczas wspólnej pracy".
Scenariusz przeformułowania 3: „Oni nigdy nie słuchają". Alex oskarża swoją grupę o „ignorowanie wszystkiego, co mówię". Grupa wyjaśnia, że rozmowy toczą się szybko i nie zdawali sobie sprawy, że Alex czuł się pomijany. Przeformułowanie koncentruje się na potrzebach: „Alex pragnie czuć się częścią procesu decyzyjnego i mieć przestrzeń do dzielenia się pomysłami".

Uczniowie C: Mediacje – 2 krótkie scenariusze mediacji. Scenariusz 1: Pożyczona kurtka. Andrea pożyczyła kurtkę Peterowi, który zwrócił ją z plamą. Andrea jest zła, że Peter nie przeprosił; Peter czuje się zażenowany i ma nadzieję, że Andrea tego nie zauważy. Teraz unikają się w szkole. Przychodzą na mediację, aby omówić odpowiedzialność i uczciwość.

Scenariusz 2: Spór o miejsce. Dwoje przyjaciół, Nora i Eli, spierają się o to, kto usiądzie obok ich wspólnego przyjaciela Samuela podczas lunchu. Każde z nich odczuwa pominięcie, gdy drugie zajmuje miejsce. Drobne nieporozumienia przeradzają się w ciche dni i przewracanie oczami. Mediacja ma na celu odbudowanie komunikacji oraz znalezienie sposobów, aby każdy czuł się włączony.

Prace do wykonania/Ćwiczenia/Lekcje/Praktyka

Po 5 minutach uczniowie zamieniają się rolami. Edukator podkreśla, że to ćwiczenie wymaga.

- UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE (aktywne słuchanie) oraz
- OTWARTOŚĆ UMYSŁU (uwzględnianie perspektyw innych).

Weryfikacja i porównanie (10 min) Uczniowie rozważają:
W jaki sposób strategie rozwiązywania konfliktów oraz krytycznego myślenia wspierały proces mediacji?
Które strategie okazały się najbardziej użyteczne (np. rozdział 8 BŁĘDY LOGICZNE, ROZUMOWANIE, rozdział 2 Komunikacja, ARGUMENTACJA) i przyczyniły się do tego, że dzielenie się wiedzą oraz proces uczenia się stały się bezpieczniejsze i bardziej efektywne?
Definicja zbiorowa (5 min):
Grupa wspólnie opracowuje wspólną definicję, na przykład:
„Mediacja to zamierzony, refleksyjny osąd, którego rezultatem jest interpretacja, analiza, ocena oraz wnioskowanie." „Mediacja to racjonalne i refleksyjne myślenie skoncentrowane na podejmowaniu decyzji dotyczących przekonań lub działań."
Wynik:
Studenci zyskają zrozumienie, w jaki sposób mediacja może wspierać pokonywanie wyzwań, przećwiczą strategie oraz współtworzą definicję odporności w kontekście życia cyfrowego, wzmacnianą praktykami dialogu.

Podsumowanie

W swojej podstawowej formie mediacja rówieśnicza może być prowadzona przez młodego mediatora, a mediacja szkolna przez nauczyciela, psychologa szkolnego lub pracownika z przeszkoleniem w zakresie mediacji – i może wspierać rozwiązywanie konfliktów w relacjach między uczniami, nauczycielami i rodzicami. Niemniej jednak mediacja rówieśnicza odgrywa również istotną rolę: uczniowie, którzy ukończą szkolenie mediatorów, pomagają swoim kolegom z klasy w rozwiązywaniu sporów. Mediacja rówieśnicza rozwija ich umiejętności komunikacyjne i społeczne, promuje współodpowiedzialność oraz uczestnictwo, a także daje dzieciom pewność siebie w zakresie pokojowego i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Czasami konflikty online pomagają młodym ludziom zachować równowagę. W istocie mediacja rówieśnicza łączy regulację emocji, wspierające relacje, empatię oraz refleksyjne myślenie krytyczne, umożliwiając nie tylko powrót do formy, ale także rozwój. W połączeniu z dialogiem, odpornością i asertywnym doświadczeniem komunikacyjnym staje się wspólną praktyką: słuchania, szacunku i wspólnego budowania sensu, poruszając się jednocześnie w bezprzemocowym, wolnym od konfliktów i bezpiecznym środowisku.

Mediacja

Weryfikacja wiedzy

1. Co oznacza termin „mediacja”?
2. Dlaczego mediacja rówieśnicza ma szczególne znaczenie dla młodzieży?
3. Podaj nazwę jednej z pięciu faz strategii procesu mediacji i opisz, w jaki sposób wspiera ona codzienne życie.
4. W jaki sposób autentyczne negocjacje, uzgadnianie, aktywne słuchanie, empatia w myśleniu alternatywnym oraz asertywna komunikacja mogą wzmocnić mediację i skuteczność rozwiązania?

QUIZ Jaką rolę pełni mediator rówieśniczy?

A. W celu ustalenia, kto ma rację.

B. W celu ukarania uczniów.

C.W celu wsparcia rówieśników w dyskusji i wspólnym poszukiwaniu rozwiązania.

D. W celu zgłoszenia konfliktów nauczycielom.

Prawidłowa odpowiedź: C.

Która zasada ma największe znaczenie w mediacji rówieśniczej?

A. Przerywanie w celu obrony

B. Słuchanie innych z szacunkiem

C. Zwyciężanie w kłótniach

D. Mówienie głośniej niż inni

Prawidłowa odpowiedź: B

Mediacja

Weryfikacja wiedzy

Co powinien uczynić mediator rówieśniczy, gdy zgadza się z jedną ze stron?
A. Wspieraj tę stronę.
B. Spieraj się z drugą stroną.
C. Zachowaj bezstronność i rzetelność.
D. Zakończ mediację.
Prawidłowa odpowiedź: C.

Które rozwiązanie jest najskuteczniejsze w mediacji rówieśniczej?
A. Każdy uczeń otrzymuje wszystko, czego pragnie.
B. Mediator decyduje o rozwiązaniu.
C. Obaj uczniowie są zgodni co do rozwiązania.
D. Konflikt jest pomijany.
Prawidłowa odpowiedź: C.

Dlaczego mediacje rówieśnicze są korzystne w szkołach?
A. Zwiększa sankcję.
B. Kształtuje komunikację i odpowiedzialność.
C. Zastępuje pedagogów.
D. Unika dyskusji na temat problemów.
Prawidłowa odpowiedź: B

Dalsza lektura lub zasoby

Bieleszová, D. (n.d.). Rovesnícka mediácia v modelových situáciách v prostredí základných škôl.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). What is SEL? https://casel.org/what-is-sel/

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1996). Conflict resolution and peer mediation programs in elementary and secondary schools: A review of the research. Review of Educational Research, 66(4), 459–506. https://doi.org/10.3102/00346543066004459

Cohen, R. (2014). Students resolving conflict: Peer mediation in schools (2nd ed.). GoodYear Books.

Ďurčová, S. (n.d.). Peer mediácia: Program pre stredné školy.

www.deq.digital