

Przewodnik

Przewodnik dla nauczycieli i rodziców. Działania wspierające uczniów z zaburzeniami w komunikacji wynikającymi ze zjawiska przemocy –

„Edukacja to szczepionka na przemoc”

– Edward James Olmos

Spis treści

Działania wspierające uczniów z zaburzeniami w komunikacji wynikającymi ze zjawiska przemocy: przewodnik dla nauczycieli i rodziców	1
Wprowadzenie.....	2
1. Czym jest przemoc i jakie są jej formy	2
2. Skutki przemocy dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży	4
3. Czym są zaburzenia w komunikacji?	6
4. Konsekwencje zaburzeń w komunikacji wynikające ze zjawiska przemocy dla rozwoju psychicznego dziecka	8
5. Formy wsparcia i interwencji dla osób doświadczających zaburzeń w komunikacji związanych z doświadczeniem przemocy	9
6. Ćwiczenia praktyczne, jak w domowych warunkach można wspierać ucznia mającego problemy w komunikacji interpersonalnej (przykłady)	11
Bibliografia.....	14

Wprowadzenie

Komunikacja jest jednym z najważniejszych narzędzi, jakich używamy w interakcji z innymi ludźmi. Sposób, w jaki wyrażamy swoje myśli, uczucia i potrzeby, wpływa na kształtowanie naszych relacji, poczucie własnej wartości i ogólne samopoczucie.

Niestety, przemoc, niezależnie od formy, w jakiej się manifestuje – fizycznej, emocjonalnej, werbalnej czy też psychologicznej – może poważnie zakłócić zdolność człowieka do skutecznej komunikacji. Osoby, które doświadczyły przemocy, często przejawiają trudności w wyrażaniu swoich uczuć, potrzeb, stawianiu granic, co może prowadzić do izolacji, nieporozumień i kolejnych sytuacji konfliktowych.

Niniejszy przewodnik został stworzony z myślą o nauczycielach i rodzicach, którzy chcą lepiej zrozumieć mechanizmy wpływu przemocy na komunikację oraz poszukują narzędzi i strategii wspierających dzieci i młodzież w budowaniu zdrowych umiejętności komunikacyjnych. Jako osoby dorosłe, mamy unikalną możliwość i odpowiedzialność wsparcia młodych ludzi w procesie przezwyciężania trudności komunikacyjnych wynikających z doświadczenia przemocy.

Mam nadzieję, że oferowany przewodnik, który przedstawia najistotniejsze informacje dotyczące zaburzeń w komunikacji wynikających ze zjawiska przemocy, techniki oraz metody pracy z dziećmi i młodzieżą, będzie dla Państwa drogowskazem, w tym, jak pomóc dzieciom odzyskać pewność siebie w komunikacji i wzmocnić ich relacje interpersonalne. Wierzę, że za pomocą odpowiednich narzędzi i podejścia można stworzyć środowisko, które będzie sprzyjać zdrowemu rozwojowi komunikacyjnemu uczniów i podopiecznych.

1. Czym jest przemoc i jakie są jej formy

Zrozumienie, czym jest przemoc i dokładne poznanie jej form jest kluczem do stworzenia bezpiecznego środowiska dla dzieci.

Przemoc to nie tylko „bijatyki” na podwórku czy wulgaryzmy rzucone w kierunku innej osoby. To każde działanie, które ma na celu skrzywdzenie, zranienie, sprawienie bólu i cierpienia drugiemu człowiekowi. To działanie, które narusza prawa i dobra osobiste jednostki. Sprawca zawsze jest silniejszy, czy to fizycznie czy psychicznie.

Siły w tej relacji nie są równe. Przemoc jest działaniem intencjonalnym i w pełni zamierzonym. **Przemoc – w każdej formie – jest przestępstwem, z czego ofiary często nie zdają sobie nawet sprawy.** Może być ona subtelna i ukryta, więc czasami trudno ją zauważyć. Dla przykładu, niektóre dzieci mogą myśleć, że zachowania przemocowe są normalne, chociaż tak naprawdę są złe i nieakceptowalne. Przemoc, niezależnie od jej formy, jest zawsze naruszeniem prawa i stanowi poważne przestępstwo. To oznacza, że osoba dokonująca aktu przemocy może być poddana konsekwencjom prawnym. Jest to ważny aspekt, który rodzice i nauczyciele powinni rozważyć w kontekście ochrony swoich dzieci i uczniów.

Liczne opracowania naukowe, w tym np. raporty i publikacje UNICEF Polska, czy Raporty Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej wskazują na wiele różnych form przemocy i podają setki ich przykładów. Poniżej przedstawione są najczęściej wymieniane rodzaje przemocy i typy zachowań, które wskazują na ich wystąpienie.

Przemoc fizyczna:	bierna	nakazy i zakazy (nieadekwatne do wieku i rodzaju przewinienia)
	czynna	używanie siły, zadawanie fizycznego bólu, bicie, popychanie, szarpanie, obezwładnianie, kopanie, duszenie, przytrzymywanie, przypalanie, głodzenie, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, zamykanie w pomieszczeniu, uniemożliwianie dostępu do pomieszczeń
Przemoc psychiczna (emocjonalna)		nękanie dręczenie, wyśmiewanie, groźby, krzyki, zastraszanie, różne formy kontroli i nadzoru, manipulacja, narzucanie swoich poglądów, wmawianie choroby psychicznej, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, zawstydzanie i szantażowanie, zagrożenie samobójstwem, poniżanie, ubliżanie, żądanie wykonywania upokarzających czynności, nadmierne wymagania, nieadekwatne karanie, odrzucenie emocjonalne, wywoływanie nieadekwatnego poczucia winy

Przemoc seksualna	namawianie lub zmuszanie do czynności seksualnych, namawianie/wykorzystywanie do prostytucji, gwałt, kazirodztwo, ekshibicjonizm, dotykanie miejsc intymnych wbrew woli
Cyberprzemoc	publikowanie poniżających filmów lub zdjęć, publikowanie ośmieszających, wulgarnych, komentarzy i postów, włamania na konta serwisów społecznościowych; flaming (wymiana pełnych agresji wiadomości za pośrednictwem komunikatora), podszywanie się pod inne osoby, wykluczanie z internetowych społeczności, maskarada (tworzenie nieprawdziwych kont na portalach internetowych celem krzywdzenia ofiary)

Tabela 1. Formy przemocy.

Źródło: opracowanie własne na podstawie:

<https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/cyberprzemoc-rodzaje-skala-zjawiska-profilaktyka-material-z-cykladu-ekspert-radzi> [dostęp: 27.08.20223];

<https://www.oik.jaworzno.pl/art,6,definicja-i-rodzaje-przemocy> [dostęp: 27.08.2023].

Przemoc jest kompleksowym zjawiskiem, które ma potencjał niszczący zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Nie jest to jedynie akt przemocowy wymierzony w fizyczne ciało, ale także wszelkie działania, słowa czy zachowania, które szkodzą uczuciom, godności lub poczuciu bezpieczeństwa drugiej osoby. Zrozumienie różnych form przemocy i umiejętność ich rozpoznawania to kluczowy krok w działaniach na rzecz zapobiegania przemocy i wsparcia dla dzieci i młodzieży, którzy doświadczają przemocy. Edukacja uczniów na temat przemocy może pomóc im zrozumieć, jakie zachowania są akceptowalne i jak bronić siebie przed przemocą.

2. Skutki przemocy dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Agresja i przemoc – której doświadcza człowiek, niezależnie od wieku – stanowią jedno z największych zagrożeń dla zdrowia psychicznego. Biorąc pod uwagę przemoc rówieśniczą, z którą nierzadko spotykamy się w szkołach i na podwórku, to „jest ona uznawana za najpoważniejszy czynnik ryzyka związany ze szkołą, wpływający na rozwój różnorodnych problemów w obszarze zdrowia psychicznego

i jego zaburzeń” (Borkowska, Szymańska, Witkowska, 2012). Przemoc doświadczana przez młodego człowieka wpływa na jego zdrowie psychiczne w różny sposób, zarówno w krótkim, jak i długim okresie. W poniższej tabeli przedstawiono skutki przemocy, których mogą doznawać dzieci i młodzież narażone na zjawisko przemocy.

Skutki przemocy dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niskie poczucie własnej wartości: uczniowie, którzy byli narażeni na przemoc, często czują się gorsi, niepewni i wątpią w swoje zdolności. ▪ Trudności w relacjach: uczniowie doświadczający przemocy mogą mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymaniem relacji z rówieśnikami czy dorosłymi. Mogą unikać ludzi lub być nadmiernie związani z jedną osobą. ▪ Problemy ze snem: bezsenność, koszmary senne czy lęki nocne mogą być wynikiem traumatycznych doświadczeń z przeszłości. ▪ Lęki i obawy: lęk przed ludźmi, miejscami czy sytuacjami może być spowodowany wcześniejszymi doświadczeniami z przemocą. Uczeń może być nadmiernie ostrożny czy nieufny. ▪ Zachowania autodestrukcyjne: u niektórych młodych ludzi mogą wystąpić myśli samobójcze, samookaleczenia czy inne formy autodestrukcji jako sposób radzenia sobie z bólem i stresem, np. sięganie po środki psychoaktywne. ▪ Trudności w nauce: stres i niepokój mogą wpływać na koncentrację, pamięć i zdolność do uczenia się, co przekłada się na gorsze wyniki w szkole. ▪ Unikanie sytuacji społecznych: dzieci i młodzież mogą izolować się od społeczeństwa, unikać spotkań z rówieśnikami czy uczestnictwa w wydarzeniach szkolnych. Może pojawić się również wagarowanie i częste zwolnienia lekarskie. ▪ Zaburzenia w komunikacji: uczniowie, którzy doświadczyli przemocy, mogą mieć trudności z wyrażaniem swoich uczuć, potrzeb i myśli. Często stają się zamknięci w sobie, unikają bezpośrednich rozmów, albo reagują agresją bądź nadmierną uległością. Może to wynikać z obaw przed negatywną reakcją innych, a także z nieumiejętności identyfikowania i nazywania własnych emocji. W praktyce oznacza to, że uczeń może mieć trudności z wyjaśnieniem, co się z nim dzieje, co czuje i jakie są jego potrzeby. Wspieranie komunikacji i nauka asertywnego wyrażania się mogą być kluczem do przełamania tych barier.

Tabela 2. Skutki przemocy dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Tomalski, 2008; Borucka, 2012; Wróbel i in., 2012.

Reasumując: skutki przemocy dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży są bardzo poważnym problemem, który często ma tragiczne konsekwencje. Przemoc może przejawiać się na wiele różnych sposobów, począwszy od przemocy fizycznej i emocjonalnej w domu, aż po cyberprzemoc i przemoc w szkole. Bez względu na jej formę, przemoc pozostawia trwały ślad w psychice dzieci i młodzieży. Może ona prowadzić do problemów szkolnych, uzależnień, a nawet przestępczości. Warto podkreślić, że skutki przemocy są długofalowe i mogą towarzyszyć ofiarom przez całe życie, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie kroki w celu wsparcia i leczenia. Dlatego istotne jest rozpoznawanie przemocy i interwencja w sytuacjach, w których dzieci i młodzież są narażone na przemoc.

3. Czym są zaburzenia w komunikacji?

Zaburzenia w komunikacji interpersonalnej powodują, że człowiek ma trudność w efektywnym komunikowaniu się/ porozumiewaniu się z innymi, a także nawiązywaniu zdrowych, dojrzałych relacji. Zaburzenia w komunikacji to trudności, które osoby doświadczające przemocy napotykają podczas próby wyrażenia swoich uczuć, myśli i potrzeb (Ciecierska, Zawadzka, 2018). W praktyce może przejawiać się to w następujący sposób:

Zamknięcie w sobie: Dziecko, które doświadczyło przemocy, często unika mówienia o tym, co przeżyło, ze strachu lub wstydu. Może też unikać rozmów na inny temat, aby chronić swoje emocje.

Eksplozje emocjonalne: Nagłe wybuchy złości, krzyku lub płaczu, często nieadekwatne do sytuacji. Mogą być spowodowane nagromadzeniem niewyrażonych uczuć.

Uległość: Osoby te mogą stać się bardzo uległe, nie potrafiąc wyrazić swojego zdania czy sprzeciwić się innym. To często wynika z doświadczenia, że wyrażanie siebie jest niebezpieczne.

Trudności w nazywaniu uczuć: Po traumatycznych doświadczeniach może być trudno rozpoznawać i nazywać własne emocje. „Nie wiem, co czuję” – to częsta odpowiedź u dziecka doświadczającego przemocy.

Komunikacja jest fundamentem naszego codziennego życia. To narzędzie, które pozwala nam wyrażać nasze myśli, uczucia, potrzeby i pragnienia. Jednak dla niektórych dzieci i młodzieży, proces komunikacji może być trudny, a nawet bolesny.

Zaburzenia w komunikacji to szerokie spektrum trudności, które mogą wpływać na zdolność jednostki do skutecznego komunikowania się z innymi. Zaburzenia w komunikacji mogą przybierać różnorodne formy. Jednym z częstych rodzajów jest mutyzm wybiórczy, w którym dziecko może komunikować się swobodnie z pewnymi osobami, ale unika rozmowy z innymi (Johnson, Wintgens, 2020). Inne dzieci mogą mieć trudności z wymową lub jasnym wyrażaniem swoich myśli. Niektórzy doświadczają trudności w rozumieniu i interpretowaniu mowy innych, co wpływa na ich zdolność do nawiązywania relacji społecznych. Jednym z ważnych kontekstów, w których pojawiają się zaburzenia w komunikacji, jest przemoc. Dzieci i młodzież doświadczający przemocy często przeżywają intensywne emocje, które mogą wpływać na ich zdolność do wyrażania siebie. Mogą czuć wstyd, strach czy winę, co utrudnia im otwarte rozmawianie o swoich przeżyciach i potrzebach.

Warto również dodać, że zaburzenia w komunikacji nie ograniczają się jedynie do mowy. Dotykają one także zdolności interpersonalne dzieci i młodzieży. Trudności w nawiązywaniu relacji, rozumieniu sygnałów społecznych czy ustalaniu granic mogą prowadzić do izolacji społecznej i konfliktów z rówieśnikami. Dlatego tak ważne jest, aby zrozumieć te trudności i odpowiednio wspierać dzieci i młodzież w ich pokonywaniu (Chotkowska, 2022).

Podsumowując, zaburzenia w komunikacji to złożony problem, który może mieć różne źródła. Dla niektórych dzieci wynikają one z doświadczenia przemocy, co dodatkowo komplikuje proces terapeutyczny. Jednak poprzez zrozumienie tych trudności, wsparcie oraz odpowiednie interwencje, możemy pomóc dzieciom i młodzieży rozwijać zdolności komunikacyjne i społeczne. Wspólnie możemy stworzyć dla nich bezpieczne przestrzenie do wyrażania siebie i budowania zdrowych relacji z innymi.

4. Konsekwencje zaburzeń w komunikacji wynikające ze zjawiska przemocy dla rozwoju psychicznego dziecka

Przemoc zawsze pozostawi ślady w psychice człowieka. Jednym z głównych obszarów, który ulega zakłóceniu, jest komunikacja. W poniższej tabeli zestawiono skutki zaburzeń w komunikacji dla rozwoju psychicznego dziecka, zaobserwowane w krótkim czasie po wystąpieniu zjawiska przemocy, a także długoterminowe, które widoczne będą wiele lat po przeżyciu traumy, jaką jest doświadczenie przemocy.

Konsekwencje zaburzeń w komunikacji dla zdrowia psychicznego dziecka i młodzieży

- **Niska samoocena:** dziecko, które przejawia trudności w komunikacji, może mieć wrażenie, że jest mniej wartościowe niż jego rówieśnicy. Uważa, że jego uczucia i myśli są nieważne, co prowadzi do braku pewności siebie i poczucia własnej wartości.
- **Trudności w budowaniu relacji:** problemy z wyrażaniem siebie mogą sprawić, że dzieci będą miały trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji z rówieśnikami. Może to prowadzić do izolacji i poczucia osamotnienia.
- **Problemy z regulacją emocjonalną:** dzieci, które doświadczyły przemocy, mają trudność z rozpoznawaniem i radzeniem sobie z własnymi emocjami. Mogą one reagować impulsywnie lub unikać sytuacji wywołujących silne reakcje emocjonalne.
- **Zwiększone ryzyko problemów zdrowotnych:** długotrwały stres i nierozwiązane trudności emocjonalne mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia lękowe, depresja czy zaburzenia odżywiania.
- **Zahamowany rozwój poznawczy:** stres i trudności w komunikacji mogą wpływać na zdolność skupienia się, co może oddziaływać na procesy uczenia się i osiągnięcia szkolne.
- **Brak zaufania do ludzi:** dzieci, które doświadczyły przemocy, tracą zaufanie do otoczenia, zwłaszcza jeśli sprawcą była bliska osoba. Ten głęboko zakorzeniony brak zaufania może sprawiać trudności w budowaniu nowych relacji i utrzymaniu starych.
- **Trudności w interpretowaniu sygnałów społecznych:** przemoc może sprawić, że dzieci stają się bardziej czujne i ostrożne. Zaczynają interpretować neutralne czy pozytywne sygnały społeczne jako zagrożenie. Może to prowadzić do nieporozumień i konfliktów z rówieśnikami.
- **Problemy z ustalaniem granic:** dzieci, które doświadczyły przemocy, mogą mieć trudności z ustalaniem i obroną własnych granic w relacjach z innymi. Mogą one na przykład łatwo ulegać presji rówieśników i pozwalać innym na naruszanie ich przestrzeni osobistej lub same mogą naruszać granice innych osób.

- **Trudności w podejmowaniu decyzji:** brak pewności siebie i obawa przed konsekwencjami mogą sprawiać, że dzieci będą unikać podejmowania decyzji lub ciągle zmieniać zdanie w odpowiedzi na opinie innych.

Tabela 3. Konsekwencje zaburzeń w komunikacji dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Wiśniewska, 2018; Kowalski, Nowak, 2019; Nowak; 2020.

5. Formy wsparcia i interwencji dla osób doświadczających zaburzeń w komunikacji związanych z doświadczeniem przemocy

Dostrzeżenie problemów w komunikacji interpersonalnej u osoby, która doświadczyła przemocy jest pierwszym krokiem, aby zapewnić jej odpowiednie wsparcie i udzielić profesjonalnej pomocy. Poniżej przedstawiono kilka wybranych form wsparcia i interwencji, które rodzice i nauczyciele mogą rozważyć, aby pomóc swoim dzieciom doświadczającym omawianych trudności:

- **Profesjonalna pomoc psychologiczna:** Terapia indywidualna czy grupowa prowadzona przez specjalistę może pomóc w leczeniu traumy i nauczyć zdrowych form komunikacji. Psychoterapeuta zapewne dostarczy narzędzia i strategie, które pomogą w wyrażaniu uczuć i potrzeb. Wśród terapii, które dają najlepsze efekty w przepracowaniu problemów u dzieci doświadczających przemocy, znajdują się:
 - **Terapia traumy:** jest ona kluczową strategią w przypadku osób doświadczających przemocy. Może obejmować terapię indywidualną, terapię grupową lub terapię rodziną. Terapeuci specjalizujący się w traumie pomagają uczestnikom przetwarzać negatywne doświadczenia, uczyć się radzenia sobie ze stresem i rozwijać zdrowe strategie komunikacji (Briere, Scott 2020).
 - **Terapia poznawczo-behawioralna (CBT):** CBT jest skuteczną metodą wspierającą dzieci i młodzież w radzeniu sobie z trudnościami

komunikacyjnymi. CBT koncentruje się na identyfikowaniu negatywnych myśli, nawyków i wzorców zachowań, a następnie wprowadza zdrowsze strategie komunikacyjne i interakcyjne (Popiel, Pragłowska, 2022).

Grupy wsparcia: Grupy dla ofiar przemocy mogą pomóc dzieciom i młodzieży poczuć się mniej osamotnionymi w swoim doświadczeniu. Wspólne dzielenie się historiami i uczuciami może być pomocne w procesie leczenia.

Warsztaty komunikacyjne/treningi umiejętności społecznych: Specjalistyczne warsztaty/treningi, które skupiają się na umiejętnościach komunikacyjnych, mogą być bardzo wartościowe. Uczą one, jak wyrażać siebie w sposób asertywny, jak słuchać innych i jak rozpoznawać oraz reagować na sygnały społeczne (Wojnarska, 2019).

Mediacja: Jeśli problemy komunikacyjne prowadzą do konfliktów z rówieśnikami czy nauczycielami, mediacja prowadzona przez profesjonalistę może pomóc w rozwiązaniu napięć (Gmurzyńska, Morek, 2018).

Edukacja dla rodziców: Rodzice mogą skorzystać z kursów lub warsztatów skoncentrowanych na komunikacji z dziećmi, które doświadczyły przemocy. Nauka, jak być bardziej empatycznym i wspierającym w procesie leczenia, jest kluczem do poprawy funkcjonowania dziecka w środowisku.

Edukacja dla rówieśników: Informowanie innych uczniów o skutkach przemocy i jej wpływie na komunikację może pomóc w tworzeniu bardziej wspierającego środowiska w szkole.

Techniki relaksacyjne: Dla wielu osób, które doświadczyły przemocy, napięcie i stres są stałymi towarzyszami. Techniki takie jak głębokie oddychanie, medytacja, joga czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z napięciem i uczynić komunikację bardziej płynną i efektywną. Dzięki nim dzieci poznają metody pozwalające skupić się na chwili obecnej, lepiej rozumieją swoje ciało i własne emocje.

6. Ćwiczenia praktyczne, jak w domowych warunkach można wspierać ucznia mającego problemy w komunikacji interpersonalnej (przykłady)

Komunikacja interpersonalna jest kluczowym i fundamentalnym elementem naszego codziennego życia, funkcjonowania w świecie. Dzieci, które doświadczają problemów w obszarze komunikacji na skutek przemocy, mają problemy w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, radzeniu sobie z emocjami, wyrażaniu swoich myśli i uczuć. Należy również podkreślić, na co wskazują badania WHO czy UNICEF, że doświadczenie przemocy powiązane jest ze zwiększonym ryzykiem bycia ofiarą lub sprawcą przemocy, depresji, lęków, prób samobójczych oraz podejmowaniem ryzykownych zachowań w późniejszym życiu, np. uzależnień czy ryzykownych zachowań seksualnych (Włodarczyk, 2017). Dlatego też, pomimo iż wsparcie specjalistów jest niezastąpione, wiele można zrobić również w domu.

Poniżej znajdziecie Państwo kilka przykładowych ćwiczeń, które pomogą dziecku w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych. Warto stosować je regularnie, zaangażować nie tylko dziecko, ale również innych domowników. Ćwiczenia będą nie tylko okazją do rozwijania nowych umiejętności społecznych, ale także pogłębią relacje pomiędzy członkami rodziny. Wspólna realizacja ćwiczeń stanie się przyjemną formą spędzenia czasu, rozrywką, z której płyną niekwestionowane korzyści dla każdego domownika, a nie formą kolejnego obowiązku, narzuconego zadania, które dziecko ma zrealizować.

1. Gra w skojarzenia

Zaproponuj dziecku zabawę polegającą na wymienianiu się słowami i skojarzeniami. Na przykład: „słońce” - „ciepło”. Ćwiczenie to pomaga dziecku myśleć szybko i ćwiczyć umiejętność spontanicznego wyrażania myśli.

2. Opowiadanie historii z obrazka

Wybierzcie razem z dzieckiem ilustrację lub zdjęcie, a następnie poproś je, aby wymyśliło i opowiedziało na jego podstawie krótką historię. Pomaga to w rozwijaniu wyobraźni i umiejętności strukturyzowania wypowiedzi.

3. Ćwiczenie „Mam na myśli...”

Pomyśl o jakimś przedmiocie lub osobie, a dziecko ma za zadanie odgadnąć, o co chodzi, zadając pytania, na które możesz odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie”. To doskonałe ćwiczenie na formułowanie precyzyjnych pytań.

4. Trening słuchania aktywnego

Opowiedz dziecku krótką historię, a następnie poproś je o przekazanie jej treści własnymi słowami. Uczy to dziecko skupiania uwagi na tym, co mówi inna osoba oraz pomaga w zrozumieniu przekazywanych informacji.

5. Ćwiczenie z lustrzanym odbiciem

Stojąc naprzeciwko siebie, jeden z uczestników wykonuje ruchy, które druga osoba stara się dokładnie naśladować. Ćwiczenie to pomaga w rozwoju empatii oraz zrozumieniu mowy ciała.

6. Dziennik emocji

Zachęć dziecko do prowadzenia dziennika, w którym codziennie będzie zapisywało swoje uczucia i emocje. Wspólnie możecie omawiać wpisy, co pomoże dziecku w lepszym rozumieniu i wyrażaniu swoich uczuć. Warto, aby rodzic również prowadził dziennik emocji i dzielił się z dzieckiem swoimi przeżyciami.

7. Rozmowy przy kolacji

Ustalcie, że kolacje będą czasem, kiedy każdy z domowników opowiada o swoim dniu, uczuciach, sukcesach i porażkach. Dzięki temu dziecko będzie miało regularną okazję do praktykowania komunikacji w bezpiecznym środowisku.

8. Odwrócone role

Na chwilę zamieniajcie się rolami. Dziecko może być rodzicem, a Ty jego dzieckiem. Umożliwia to lepsze zrozumienie swoich pozycji w rodzinie oraz ćwiczenie wyrażania się w różnych sytuacjach.

9. Gra „Co by było, gdyby?”

Zadawajcie sobie nawzajem pytania rozpoczynające się od „Co by było, gdyby...?”, np. „Co by było, gdybyśmy mieli skrzydła?”. Pomaga to w rozwijaniu kreatywnego myślenia i komunikacji.

10. Karta emocji

Przygotuj kartki z różnymi emotikonami przedstawiającymi emocje. Poproś dziecko, by wybierało codziennie kartkę odpowiadającą jego nastrojowi

i opowiadało o tym, co go wywołało. Rodzic/rodzeństwo również wybiera emotikonki i opowiadają o swoich emocjach.

11. Mimika twarzy

Ustalajcie różne emocje, które następnie będziecie próbować odgrywać wyłącznie za pomocą mimiki twarzy. Druga osoba ma za zadanie odgadnąć, jakie uczucie jest przedstawiane.

12. Bajki z morałem/filmy/seriale

Czytajcie razem bajki lub oglądajcie filmy/seriale, a potem rozmawiajcie o tym, jakie niosą przesłanie. Pomaga to w analizie treści własnych odczuć i ich wyrażaniu.

13. Gra w dziennikarza

Dziecko staje się dziennikarzem i przeprowadza z Tobą wywiad na dowolny temat. Uczy to formułowania pytań oraz słuchania odpowiedzi.

14. Wizualizacja

Proponuj dziecku ćwiczenie polegające na zamknięciu oczu i wyobrażeniu sobie spokojnego miejsca. Po chwili poproś je, aby opisało to miejsce jak najdokładniej. Ćwiczenie to pomaga w koncentracji, rozwijaniu wyobraźni oraz umiejętności opisowego wyrażania się.

15. Gra w opowiadanie historii

Rodzic i dziecko mogą na zmianę opowiadać krótkie historie, ćwicząc przy tym wyrażanie swoich myśli i uczuć. To doskonała okazja, aby rozwijać zdolności narracyjne i budować pewność siebie w wyrażaniu swoich pomysłów.

16. Gra w role

Rodzic i dziecko mogą odgrywać różne role w scenkach z życia codziennego lub z książek. To pozwoli dziecku eksperymentować z różnymi stylami komunikacji i zrozumieć, jak różne zachowania wpływają na innych.

17. Ćwiczenia z empatią

Rodzic może zadawać dziecku pytania dotyczące jego uczuć i emocji, a następnie słuchać uważnie odpowiedzi, okazując empatię i zrozumienie. To pomoże dziecku w nauce wyrażania swoich emocji i potrzeb.

Proponuj różne sytuacje lub scenariusze, w których dziecko musi wcielić się w rolę innej osoby i spróbować zrozumieć, jakie mogą być jej uczucia

i potrzeby. To ćwiczenie pomaga budować zdolność empatii i zrozumienia perspektywy innych.

18. Ćwiczenia asertywności

Rodzic może pomóc dziecku w nauce, jak wyrażać swoje potrzeby w sposób asertywny, nie agresywny ani bierny. Możecie razem tworzyć scenariusze sytuacji, w których dziecko będzie ćwiczyć asertywną komunikację.

Zaproponuj dziecku fikcyjny konflikt lub poproś go o opisanie sytuacji, która go zmartwiła. Następnie wspólnie opracujcie różne sposoby rozwiązania konfliktu, analizując, jakie działania mogą pomóc w osiągnięciu pozytywnego rezultatu.

19. Ćwiczenie autoprezentacji

Poproś dziecko o przygotowanie krótkiej prezentacji na dowolny temat, a następnie niech ją przedstawi przed tobą. Po prezentacji możecie wspólnie omówić, co poszło dobrze, a co można jeszcze poprawić. To ćwiczenie rozwija pewność siebie i umiejętność skutecznej autoprezentacji.

Bibliografia

Borkowska, A., Szymańska, J., Witkowska, M. (2012). *Przeciwdziałanie agresji i przemocy w szkole. Poradnik dla nauczycieli*. Pobrane z:

file:///C:/Users/Asus/Downloads/przeciwdziaanie_agresji_i_przemocy_w_szkole.pdf

Borucka, A. (2012). Przemoc wobec dzieci jako czynnik ryzyka zaburzeń emocjonalnych. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93(2), 349-353.

Briere, J.N., Scott, C. (2020). *Podstawy terapii traumy*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Chotkowska, K. (2022). Doświadczenie przemocy w dzieciństwie – skutki w życiu dorosłym. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 21/1, 57-76. Pobrane z:

<file:///C:/Users/Asus/Downloads/827-1364-1-SM.pdf>

Ciecierska, A., Zawadzka, K. (2018). *Zaburzenia komunikacji werbalnej i niewerbalnej u dzieci*. Warszawa: Czelej.

Engler, M. Cyberprzemoc – rodzaje, skala zjawiska, profilaktyka (materiał z cyklu "Ekspert radzi"). Pobrane z:

<https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/cyberprzemoc-rodzaje-skala-zjawiska-profilaktyka-material-z-cykladu-ekspert-radzi>

Gmurzyńska, E., Morek, R. (2018). *Mediacje. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wolters Kluwer.

Johnson, M., Wintgens, A. (2020). *Mutyzm wybiórczy. Kompendium wiedzy*. Gdańsk: Harmonia.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Jaworznie. *Definicja i rodzaje przemocy*. Pobrane z: <https://www.oik.jaworzno.pl/art,6.definicja-i-rodzaje-przemocy>

Popiel, A., Pragłowska, E. (2022). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: PWN.

Tomalski, R. (2008). Skutki przemocy dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 14(2), 127-131.

Włodarczyk, J. (2017). *Przemoc wobec dzieci*. Pobrane z:

https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Dziecko_Krzywdzone_teorja_badiana_praktyka/Dziecko_Krzywdzone_teorja_badiana_praktyka-r2017-t16-n1/Dziecko_Krzywdzone_teorja_badiana_praktyka-r2017-t16-n1-s192-213/Dziecko_Krzywdzone_teorja_badiana_praktyka-r2017-t16-n1-s192-213.pdf

Wojnarska, A. (2019). Uwarunkowania efektywności treningów umiejętności społecznych. *Edukacja-Technika-Informatyka*, 1/27, 105-112. Pobrane z: file:///C:/Users/Asus/Downloads/013%20ETI_nr%20Vol_10_1_Uwarunkowania%20efektywno%20ci.pdf

Wróbel, M., Kwiatkowska, M. M., Giedroyc, J., Lelonek-Kuleta, B. (2012). Skutki przemocy dla zdrowia psychicznego i doświadczeń traumy w kontekście terapii psychodynamicznej u pacjentów dorosłych. *Psychiatria i Psychoterapia*, 8(3), 75-90.

Literatura pomocnicza, dostępna na polskim rynku, która może dostarczyć wartościowych informacji na temat zaburzeń w komunikacji wynikających ze zjawiska przemocy:

Badura-Madej, W. (2007). *Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Brzezińska, A.I., Piotrowski, K. (2021). *Psychologiczne portrety człowieka: praktyczna psychologia rozwojowa*. Warszawa: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Giza-Poleszczuk, A., Komendant-Brodowska, A., Baczek-Dombi, A., (2011). *Przemoc w szkole. Raport z badań*. Warszawa: Instytut Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Gulla, B., Wysocka-Pleczyk, M. (2016). *Dziecko jako ofiara przemocy*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Jagiela, J. (2014). *Komunikacja interpersonalna w szkole. Krótki przewodnik psychologiczny*. Kraków: Rubikon.
- Kluczyńska, S., Zabłocka-Żytka, L. (2020). *Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty*. Warszawa: ORE. Pobrane z: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/dziecko-w-sytuacji-kryzysowej.-wspierajaca-rola-pracownikow-oswiaty.pdf>
- Łuczeczek, P. (2009). *Przemoc i agresja w szkole*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Modrzejewska, D. (2021). *Przemoc psychiczna w relacjach między uczniami szkoły podstawowej*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- O'Moore, A.M., Minton S.T. (2008). *Jak opanować przemoc w szkole*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Pudełko, A.M., Kwiatek, P. (2023). *Komunikacji można się nauczyć*. Kraków: Serafin.
- Retter, H. (2005). *Komunikacja codzienna w pedagogice*. Gdańsk: GWP.
- Węgrzynowska, J. (2021). *Profilaktyka agresji i przemocy rówieśniczej w klasie*. Warszawa: ORE. Pobrane z: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/profilaktyka-agresji-i-przemocy-rowiesniczej%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/profilaktyka-agresji-i-przemocy-rowiesniczej%20(2).pdf)