



Słowa mają moc!

Wydawnictwo Nowa Era publikuje wyniki ogólnopolskiej ankiety „Słowa mają moc!”

Co roku na wiosnę wydawnictwo edukacyjne Nowa Era organizuje największy w Polsce konkurs literacki dla uczniów szkół podstawowych – „Popisz się talentem”.

Temat tegorocznego konkursu dotyczył jednego z najważniejszych problemów, z jakim mierzą się współczesne dzieci i nastolatki: mowy nienawiści i hejtu.

Temperatura emocjonalna nadesłanych tekstów była bardzo wysoka. Młodzi pisarze zmierzali się z tematem na wiele sposobów. Wśród nadesłanych tekstów były opowiadania z wątkami autobiograficznymi, bajki, utwory fantasy, minireportaże, monologi.



Przy każdej edycji konkursu Nowa Era zaprasza uczestników „Popisz się talentem” do udziału w specjalnej ankiecie online. Jej celem jest poznanie dziecięcej perspektywy patrzenia na współczesny świat. Uczestnicy ankiety w ubiegłych latach opowiadali m.in. o swoich marzeniach, o tym, jak według nich będzie wyglądało życie za sto lat, jak postrzegają dorosłych i jak radzą sobie z emocjami.

W tym roku Nowa Era zapytała uczniów o „złe słowa” – jak często je słyszą, od kogo, jak sobie z nimi radzą, ale też od kogo dostają wsparcie w trudnych chwilach. Poczytajmy zatem, co mają nam do powiedzenia uczniowie, którzy wzięli udział w konkursie i zdecydowali się opowiedzieć o sobie w ankiecie. Jak dużym problemem są agresja, hejt i wykluczenie rówieśnicze? Jak możemy nauczyć empatii nie tylko nasze dzieci, ale i nas samych? Dlaczego dobry przykład od dorosłych jest ważniejszy niż pouczające słowa? Jak zacząć naukę empatii?

O komentarz poprosiliśmy Paulinę Orbitowską-Fernandez i Elżbietę Więclaw – certyfikowane trenerki Porozumienia bez Przemocy (NVC), doświadczone w pracy z nauczycielami, rodzicami i dziećmi, członkinie Stowarzyszenia Trenerów NVC. Mamy nadzieję, że ankieta będzie przyczynkiem do szerszej dyskusji nad mową nienawiści i sposobami na wyrugowanie jej z polskich szkół.

Od kogo **dzieci słyszą miłe słowa?**

4% babcia i dziadek

37% przyjaciele i koledzy

44% mama, tata, rodzice wspólnie

21% nauczyciele

3% rodzeństwo i kuzyni

3% inni dorośli (trenerzy, psychologowie, sąsiedzi, przyjaciele rodziny)

Możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Jakie są założenia Porozumienia bez Przemocy?

Paulina Orbitowska-Fernandez: Porozumienie bez Przemocy, znane także jako NVC (ang. *Non-violent Communication*), to podejście do budowania relacji z sobą i z drugą osobą, którego sednem jest intencja kontaktu, porozumienia poprzez nazywanie uczuć i potrzeb oraz dążenie do rozwiązań, które je będą uwzględniać. W praktyce chodzi tu o to, by lepiej rozumieć siebie i innych oraz współpracować ze sobą na rzecz działań typu *win-win*. Twórca tego podejścia, doktor psychologii klinicznej, Marshall Rosenberg, zauważył, że pod wpływem różnych doświadczeń niekiedy do relacji podchodzimy jak do walki, w której albo wygramy, albo przegramy, lub jak do współpracy, w której wygramy wszyscy.

Elżbieta Więclaw: Lubię myśleć o PBP jako o sposobie życia i myślenia, który zbliża ludzi do siebie, pomaga im się usłyszeć, zobaczyć i zrozumieć. Daje konkretne narzędzia i strukturę komunikacji. Świat PBP zawiera jakby dwie części: mentalną, w której zawarte są założenia, sposób myślenia, i część „techniczną”, czyli metodę. Tu znajdziemy opis struktury, przykłady słów, które zapraszają do wzajemnego słyszenia się i do kontaktu albo z niego wypraszają. Dla mnie siła PBP płynie z synergii, z uzupełniania się obu części. Kiedy mam tylko filozofię i nastawienie – mogę wylądować w bezradności. A jeśli sięgam tylko po „technikalia” – wtedy już blisko do manipulacji, do tworzenia presji i sytuacji, w których ludzie mają robić to, czego ja chcę.

4 kroki dobrej komunikacji według Porozumienia bez Przemocy:

- **zauważyć**, co się wydarzyło (bez ocen i oskarżeń),
- „złapać” i **nazwać** emocje – swoje i innych,
- **dotrzeć** do potrzeb, które stoją za tymi emocjami,
- **sformułować** prośby, zamiast rozkazywać czy obrażać.

Dlaczego warto uczyć dzieci zasad Porozumienia bez Przemocy i jak sensownie to robić?

PO-F: Przyglądając się dzieciom i pracując z nimi jako nauczycielka, zarówno w Polsce, jak i w Meksyku, miałam przekorny pomysł, że dzieci nie trzeba uczyć PBP. Warto zadbać o to, by się go nie oduczyły. Stąd też dzisiaj, już jako trenerka PBP uważam, że dużo skuteczniejsze są działania kierowane do nas, do dorosłych. Poprzez naszą postawę i modelowanie dzieci i młodzież będą nasiąkać pewnymi wartościami, nawet nie wiedząc o tym. Zaczęłabym zatem od warsztatów dla kadry nauczycielskiej, dyrekcji i rodziców. Dopiero potem zajęłabym się dziećmi. Pamiętam, gdy kiedyś razem z Magdą Sendor i Asią Berendt prowadziłyśmy warsztaty dla dzieci w jednej z warszawskich szkół. Jeden chłopiec zadał nam pytanie wprost: „Czy tego samego będą Pa- nie uczyć naszej pani od w-fu? I mojego taty?”

EW: PBP to świat pewnych założeń – jednym z podstawowych jest uznanie, że za każdym zachowaniem i słowem stoją jakieś potrzeby. Czyli ludzie nie działają przeciwko sobie, robią różne rzeczy, aby o te potrzeby zadbać. Robią to świadomie lub nie, a te sposoby nazywamy strategiami.

Ludzie nie doświadczają konfliktów na poziomie potrzeb – te są uniwersalne, wspólne dla nas wszystkich. Konflikty powstają wokół strategii. I kiedy to rozumiemy, możemy szukać skutecznych rozwiązań, które uwzględniają wszystkich. Współtworzyć taki świat, w którym jest miejsce dla każdego.

I to jest ogromny dar, jaki możemy przekazać dzieciom. One przychodzą na świat z naturalną empatią w neurobiologicznych „ustawieniach”. Chodzi tylko o to, aby tego nie zgubić. Chciałabym, aby dzieci wzrastały w środowisku, w którym uczą się dbać – zarówno o siebie, jak i o innych. To nie jest jakaś „jednorazowa lekcja”, to proces, który wymaga cierpliwości i ciągłej praktyki.

Dzieci nie potrzebują „warsztatów z empatii”, bo najlepszy „wykład” to przykład.

Potrzebują dorosłych, którzy traktują je z empatią i szacunkiem, pomagają radzić sobie z emocjami, współpracować w grupie, prosić o pomoc, szanować granice.

Jak wygląda skuteczność Porozumienia bez Przemocy w komunikacji online? Porozumiewanie się przez komunikatory jest bardzo specyficzne. Treści są krótkie, nie widzimy czyjejs miny, nie słyszymy brzmienia głosu, używamy emotek zamiast słów.

EW: PBP wychodzi z intencji kontaktu, będzie pomocne wszędzie tam, gdzie ludzie się komunikują, także online. Tu też jest miejsce na porozumienie i empatię. Znam dzieci, którym jest nawet łatwiej rozmawiać o ważnych dla nich sprawach przez komunikatory, bo mają więcej czasu, żeby dobrać słowa, zastanowić się, co chcą wyrazić, nie muszą patrzeć w oczy, a emotki stają się jakimś ułatwieniem w oddaniu tego, co właśnie czują.

PO-F: W procesie komunikacji w nurcie PBP jednym z kluczowych rozróżnień jest oddzielenie obserwacji od interpretacji, czyli posługiwanie się faktami, zamiast ocenami. W sieci może

być nam łatwiej dać sobie na to czas. Pomyśleć, czy to, co chcę teraz wyrazić, to na pewno obserwacje, czy może jednak interpretacje, które mogą być odebrane jako krytyka. Ten czas to też przestrzeń na to, by zrozumieć własne intencje, uczucia i potrzeby. Co stoi za moją chęcią skomentowania czegoś oraz czy sposób, w jaki to chcę wyrazić, odda moją intencję.

Jednocześnie zauważam, że kiedy ktoś czuje frustrację, złość, to łatwiej w sieci wyrażać ją poprzez osądy, oceny, zarzuty, wyśmiewanie itp. To dlatego, że nie widzimy drugiego człowieka i jego reakcji bezpośrednio. Niektórzy mogą mieć poczucie anonimowości. Poza tym zbieranie tzw. lajków i pozyskiwanie popularności dla naszych układów nerwowych może być odbierane jako nagroda. To niestety może działać nawet wręcz uzależniająco. Szczególnie dla młodych ludzi. Może też dawać namiastkę przynależności. Niestety treści „kontrowersyjne”, w tym „hejt”, ze względu na algorytmy oraz przyciąganie naszej uwagi, mogą być bardziej popularne.

EW: W takich sytuacjach PBP pomaga jasno wyrazić swój sprzeciw, postawić granice, poprosić o pomoc dorosłych.

Cyberprzemoc stała się poważnym problemem.

Warto pokazywać, że w sieci nic nie znika, że słowa coś nam robią i że jesteśmy za nie odpowiedzialni – także w kontekście prawa, które może być użyte dla zatrzymania przemocy.

Jednak trudno mi uwierzyć w jego skuteczność dla prawdziwej przemiany człowieka na poziomie nastawienia i intencji.

Jak często dzieci słyszą kierowane do nich złe słowa?

7 %

bardzo często

23 %

często

29 %

czasami

33 %

rzadko

8 %

nigdy

Możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Z jakimi problemami, jeśli chodzi o komunikację, mierzą się dzieci?

Co obserwujecie w szkole, z czym zgłaszają się do Was rodzice i nauczyciele?

PO-F: Najczęściej występujące tematy, z którymi kierują się do mnie rodzice oraz kadra nauczycielska, to niestety zachowania oraz język wykluczający. Chodzi głównie o etykiety, które otrzymują uczniowie od swoich rówieśników, np. że ktoś jest „głupi”, „gruby” lub że ma „beznadziejne” ciuchy. Starsze dzieci wiedzą już, że dorosli są uważni na tego typu uwagi, co powoduje, że już nie słowami siebie ranią, a zachowaniami. Niekiedy trudno je nawet wskazać. Na przykład poprzez odsuwanie się od jednego z uczniów podczas przerw, nieodzywanie się do niego.

Jednym z częstszych zachowań jest tworzenie grup na portalach społecznościowych lub komunikatorach i niezapraszanie konkretnych osób. Zdarzają się też sytuacje, w których uczniowie wprost wypisują wulgarne treści do jednej osoby, robią jej zdjęcia lub nagrywają ją, a potem opisują to w sieci.

EW: Z rozmów z dziećmi wiem, że szkoła to przede wszystkim miejsce, gdzie szuka się relacji i przyjaźni – to jest dla nich najważniejsze. Chcą się oczywiście też rozwijać, uczyć, odkrywać nowe rzeczy. Wejście do grupy rówieśniczej zawsze wywołuje emocje: trochę radości, trochę niepewności, czasem strachu – Jak mnie przyjmą? Czy znajdę tu swoje miejsce? Poczucie przynależności i akceptacji to dla dzieci coś niesamowicie ważnego, z niego płynie spokój

i bezpieczeństwo, tak bardzo potrzebne, aby się harmonijnie rozwijać. A grupa to komunikacja, która w ogromnej części mieszka w słowach – one mogą uskrzydlać, ale też ranić.

**Słowa mają MOC.
I mogą nieść poMOC,
ale też przeMOC
lub nieMOC.**

Najczęściej chodzi o słowa, które padają z ust rówieśników – to są oceny, etykiety, plotki, wyśmiewanie wyglądu, jakieś inności lub trudności, z którą mierzy się dana osoba. A obecnie różnorodności nam nie brakuje. To może dotyczyć naprawdę wszystkiego – od piegów na nosie po pochodzenie rodziny czy miejsce zamieszkania dziecka.

Bywa też, że słowa nie padają – jest cisza, która oznacza wykluczenie, taki komunikat nie wprost: „Nie ma tu dla Ciebie miejsca”, „Nie chcemy Cię”.

Jak duża jest skala problemu?

PO-F: Skala problemu wydaje się być coraz większa. Z ankiety wynika, że aż 30% respondentów odpowiedziało, że słyszy „złe” słowa często lub bardzo często. To co trzecie dziecko. Czasami podczas warsztatów z uczniami, jeszcze w szkole, w której pełniłam funkcję dyrektorki, zapraszałam uczniów do wzięcia do ręki czystej kartki, potem zrobienia z niej kulki, a następnie próby wyprostowania jej i przywrócenia do pierwotnego stanu. Moją intencją było pokazać uczniom, jaki wpływ na nas mają niektóre słowa i „hejt”. Zostawiają ślad, który trudno naprawić. Mam jasność, że takie działanie nie powstrzyma w 100% niepożądanych zachowań uczniów, jednocześnie niektórych z nich uwrażliwia na permanentny ślad, który takie zranienia zostawiają w nas.

EW: Słowa są dziś potężniejsze niż kiedykolwiek, a internet dodaje im siły.

To, co kiedyś kończyło się na podwórku, teraz rozgrywa się też w zamkniętych grupach, na czatach, na ekranach telefonów, 24 godziny na dobę – często poza zasięgiem dorosłych.

Zdarza się jednak, że dziecko (lub ktoś z otoczenia rówieśników) nie wytrzymuje i pokazuje bolesne wiadomości dorosłemu. Widziałam takie zapisy – bywa, że po ich lekturze trudno złapać oddech.

W psychologii mówi się o „efekcie kokpitu bombowca”: pilot zrzuca ładunek, leci dalej – nie widzi cierpienia, które zostaje na dole. Tak bywa z hejtem w sieci – sprawca nie widzi skutków, nie słyszy płaczu, nie odczuwa rozpaczy tej drugiej strony. To sprawia, że łatwiej przekraczać

granice, zwielokrotniać działania. Komunikacja to nie tylko nadawca i odbiorca – to cały krąg społeczny. Wielkim problemem bywa reakcja świadków takiej przemocy, którzy „kibicują” i zachęcają do dalszych działań albo dają milczące przyzwolenie.

Skąd się bierze przemoc słowna wśród dzieci?

PO-F: Zrozumienie, co stoi za tymi zachowaniami, jest bardzo ważne. Jednym z założeń PBP jest to, że za każdym słowem i czynem stoją jakieś potrzeby. Nie chodzi tu o usprawiedliwienie, a bardziej docieranie do sedna zachowań i przyczyn raniących słów albo zachowań. Na przykład, jeśli dziecko zakłada grupę na komunikatorze, do której nie dołącza jednego z uczniów z klasy, a potem pisze coś negatywnego na jego temat, to poza zatrzymaniem tego działania, warto wspólnie dorośli i dzieci zastanowić się, co za tym stało. Być może to dziecko robi tak, bo samo kiedyś doświadczyło czegoś dla niego

Jak reagują dzieci na złe słowa?



Możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

raniącego. Może coś niepokojącego dzieje się w jego domu i w ten sposób próbuje „odreagować”. Może chce odwrócić uwagę od siebie, bo z jakiegoś powodu odczuwa wstyd. Warto się temu przyjrzeć i poza zadbaniem o potrzeby dziecka, które doświadczyło wykluczenia, wziąć też pod uwagę potrzeby tego, które wykluczenia dokonało. Dodałabym, że również i tych dzieci, które były tego świadkami.

EW: Z moich doświadczeń także wynika, że ktoś, kto rani słowem, najczęściej sam nosi jakiś ból. Podkreślam: zrozumienie nie oznacza akceptacji przemocy. Nie zgadzam się na przemoc. Jeśli widzę krzywdę – zawsze reaguję, czasem także z pomocą prawa. Wiem jednak, że często ten, kto krzywdzi, sam kiedyś został zraniony i nie otrzymał wsparcia, którego potrzebował, nie dostał w domu uwagi, ciepła, akceptacji. I szuka jej na zewnątrz, czasem w bardzo tragiczny, bolesny dla innych sposób.

Zawsze warto objąć uwagą i troską

zarówno odbiorców
przemocowych słów
(zachowań), ich nadawców,
jak i dzieci, które były tego
świadkami.

**Dzieci bardzo różnie reagują
na złe słowa – odpłacają
tym samym, kłócą się, nie
reagują, unikają „agresorów”,
proszą o pomoc dorosłych
lub przyjaciół. Czy w ogóle
istnieje jedna dobra strategia
reagowania na słowne
zaczepki, drwiny, wyzywanie?**

Czy też wszystko zależy od sytuacji albo od wieku dzieci? Co zaleca Porozumienie bez Przemocy?

PO-F: Z mojej perspektywy nie ma jednego „odpowiedniego” sposobu na reagowanie. Jednocześnie zastanawiam się, czy osoby, które odpowiedziały, że „nic nie mówią”, miały na myśli, że nic nie odpowiadają, czy to, że nikomu o tym nie powiedzą. Wyobrażam sobie takie sytuacje, że strategia „nic nie mówię” jest pomocna, bo osoba, która do mnie coś powiedziała, wygląda na silniejszą ode mnie, nie jest sama. Ze względu na ochronę siebie w danym momencie być może to najlepszy sposób. Jednocześnie chciałabym, aby takie dziecko wiedziało, że może z kimś o tym porozmawiać, doświadczyć zrozumienia i wsparcia. 43% uczniów i uczennic odpowiedziało, że zwraca się o pomoc do dorosłych. Chciałabym, by ten wskaźnik był wyższy. By dzieci i młodzież doświadczający przemocy miały zaufanie do dorosłych. By były przyjmowane z empatią i otwartością. By wiedziały, że są ważne, a ich problemy mają dla nas dorosłych sens i znaczenie.

EW: Nie ma uniwersalnego sposobu – reakcja zależy od wieku, doświadczeń i aktualnej sytuacji dziecka, jego miejsca w grupie rówieśniczej. PBP podkreśla znaczenie kontaktu ze sobą, nawet w bardzo trudnych chwilach. Chodzi o to, żeby zamiast odpowiadać agresją lub wycofaniem, zatrzymać się choć na chwilę i zobaczyć, co się dzieje, dostrzec własne uczucia i potrzeby, wybrać reakcję. Podjąć próbę spokojnej rozmowy albo poprosić kogoś o pomoc – rówieśnika lub dorosłego.

Brzmi prosto, ale gdy działa tzw. gadzi mózg i włącza się walka, ucieczka czy zamrożenie – ta świadoma reakcja staje się naprawdę trudna, często niemożliwa. Każde dziecko ma swoją granicę odporności i potrzebuje indywidualnego wsparcia.

Jak mówią leśnicy: o pożarze lasu myśli się, sadząc las, a nie wtedy, gdy płonie. Praca nad

Kto wypowiada złe słowa kierowane do dzieci?

(wyśmiewanie, obrażanie, zawstydzanie, groźby)

91% rówieśnicy



23% rodzeństwo

5% nauczyciele

4% rodzice

3% inne osoby

Możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

umiejętnościami społecznymi i emocjonalnymi to inwestycja, która procentuje na całe życie.

Ważne, by nie wpadać w spiralę wzajemnego obrażania się. Czasem najsensowniej jest po prostu odejść, aby nie podsycać konfliktu. A innym razem lepiej jasno, zdecydowanie powiedzieć: „Nie podoba mi się to, co robisz. Nie chcę takiego traktowania” albo „Nie lubię, gdy mówisz w ten sposób, bo wtedy czuję się...”

To trudna sztuka, ale dzieci mogą się jej nauczyć krok po kroku, z pomocą dorosłych. I ważne, aby ten trening odbywał się „na zimno”, w bezpiecznej, spokojnej przestrzeni.

Jakie mogą być długofalowe skutki tego, że dziecko jest np. wyśmiewane czy poniżane przez innych? Jakie emocje budzi w dzieciach słowna agresja?

EW: Słowna agresja wywołuje w dzieciach potężne emocje – strach, smutek, złość, a często też wstyd. To, co dla dorosłych może wydawać się tylko słowem-zaczepką, dla dziecka może już być aktem odrzucenia, który burzy poczucie bezpieczeństwa i przyblokuje jego rozwój poznawczy, szybko prowadząc do problemów w nauce.

Długotrwałe wyśmiewanie czy poniżanie odbija się na pewności siebie, relacjach z innymi, powoduje lęki, izolację i utratę zaufania do dorosłych – dziecko przestaje wierzyć, że świat,

a zwłaszcza szkoła (czasem też rodzina), to miejsca bezpieczne. Jest takie stare powiedzenie, że „Słowo ciężiej bije, niż najtęższe kije”, i sporo w nim prawdy.

PO-F: Niestety, agresja słowna, w tym wyśmiewanie, poniżanie, wykluczanie, mogą wywołać długofalowe skutki w układach nerwowych dzieci i mieć wpływ na ich przyszłe budowanie relacji, jeśli dzieci nie doświadczą empatycznego i pełnego życzliwości przyjęcia.

Skutki agresji słownej dotyczą również tych osób, które są tego świadkami. Profesor Bilewicz z Uniwersytetu Warszawskiego wskazywał na proces zobojętnienia, który zachodzi w nas, kiedy jesteśmy codziennie świadkami przemocy słownej. Myślę, że niestety ten sam proces zachodzi u dzieci i młodzieży.

Badania pokazują, że ból psychiczny, wywołany okrutnymi słowami, uruchamia w mózgu te same ośrodki, co ból fizyczny, z tą jednak różnicą, że przy bólu fizycznym organizm uruchamia mechanizmy łagodzenia, m.in. w postaci wydzielanych endorfin, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych.

Przy cierpieniu psychicznym jest inaczej, ten ból jest trudniejszy do zniesienia, organizm nie potrafi skutecznie go złagodzić. I zdarza się, że dzieci samookaleczają ciało, aby poczuć ulgę. Przewlekły stres zwiększa wrażliwość układu nerwowego, powodując chroniczne napięcia i objawy somatyczne, np. bóle mięśni czy głowy. Dodatkowo ból psychiczny jest powiązany z mechanizmami poznawczymi, czyli sposobem myślenia o sobie i świecie, co powoduje, że cierpienie może samo się napędzać i pogłębiać. Wtedy często potrzebna jest pomoc specjalisty.

Ponad 10% dzieci słyszy złe słowa od dorosłych – nauczycieli, trenerów, rodziców. Czego dorośli powinni absolutnie unikać, jeśli chodzi o komunikację z dziećmi? Czy ta przemoc słowna ze strony dorosłych jest gorsza niż ta ze strony rówieśników?

PO-F: Przede wszystkim uważam, że w „nierównych” relacjach, w których jedna osoba ma większy dostęp do władzy, jeszcze trudniej obronić się przed takimi słowami. Tak postrzegam relacje dorosły – dziecko. Nawet gdy tego nie chcemy, to mamy w niej większy dostęp do zasobów i władzy. Pokazujemy wtedy bardzo niebezpieczny w kontekście relacji mechanizm, w którym osoba mająca władzę może używać przemocy. Dzieci i młodzież mogą chcieć, nawet nieświadomie, odtworzyć ten mechanizm w swoich relacjach, używając przemocy werbalnej czy fizycznej w swojej grupie rówieśniczej lub wobec osób młodszych albo w jakiś sposób niemających dostępu do władzy, na przykład osób z innego kraju, o gorszym statusie majątkowym.

Czasem nie chodzi tu o konkretne słowa, które padają, a na przykład o brak wyboru, poczucia sprawczości, bycia uwzględnionym.

Pamiętam spotkanie z rodzicami w szkole, gdzie pracowałam, których dziecko używało fizycznej przemocy wobec niektórych dzieci w klasie. Zaniepokojeni rodzice powiedzieli na początku, że zupełnie nie rozumieją, skąd mogło się to wziąć, ponieważ oni w domu nie stosują przemocy fizycznej ani werbalnej. Po dłuższej rozmowie i wspólnym przyglądaniu się temu, jak wygląda dynamika w domu, zauważyli, że ich dziecko ma przez nich zaplanowany cały tydzień, włącznie z tym, co będzie jadło i w co będzie ubrane. Nie

dają mu możliwości wyboru i nie uwzględniają jego zdania. Nieświadomie zupełnie przyczyniali się do frustracji dziecka, a to wyrażało ją w stosunku do tych dzieci, które widziało jako „słabsze”.

EW: Przemoc słowna doświadczana od dorosłych boli szczególnie mocno. Dzieci mają tu mniej możliwości obrony, darzą dorosłych zaufaniem. Chciałabym, żeby właśnie dorośli byli gwarantem bezpieczeństwa, zrozumienia, taką przystanią, w której można się schronić. Niestety, nie zawsze tak jest. Zdarza się, że w naszym „dorosłym repertuarze” pojawiają się oceny, etykiety, oskarżenia, zawstydzanie, groźby, a nawet szantaż.

Młody człowiek, który nie posprzątał pokoju czy nie odrobił lekcji, nie musi być „leniwy”. W innych sytuacjach potrafi dać z siebie naprawdę wiele! Chciałabym, żeby każdy dorosły wiedział, jak działają słowa, których używa.

O przemocy słownej rozmawiam z nastolatkami, z którymi współpracuję w różnych przestrzeniach. Przed spotkaniami dla rodziców proszę dzieci o pomoc w pozbieraniu najtrudniejszych słów od dorosłych, które sprawiają, że zamykają się ich serca.

„Top lista”

niewiele się zmieniła przez lata. Oto niektóre cytaty prosto z dziecięcych doświadczeń:

jesteś leniwy,

wstydzę się za Ciebie,

do niczego się nie nadajesz,

nic z Ciebie nie będzie,

dopóki Ci daję jeść, będziesz robić, co Ci każę,

nie można na Ciebie liczyć.

I jeszcze wszystkie uogólnienia:

Ty zawsze...,

Ty nigdy...

Ty znowu...

Reakcje mózgu w odpowiedzi na agresję słowną lub wykluczenie:

WALKA

Wtedy odczuwamy złość, irytację, wzburzenie. Takie dzieci mogą zaczepiać inne, podnosić głos, nawet bić, obmawiać w sieci,

UCIECZKA

Może pojawiać się więcej lęku, strachu, niepokoju, więcej reakcji somatycznych. Dzieci mogą skarżyć się na ból brzucha, odmówić pójścia do szkoły, nie akceptować sytuacji, kiedy ich przyjaciele mają jeszcze innych przyjaciół

ZNIERUCHOMIENIE

Reakcja prowadzi do poddania się, wycofania, zubożnienia.

Najważniejsze jest to, że kiedy dzieci słyszą o sobie raniące słowa od ważnych dla nich dorosłych, nie przestają kochać dorosłych. One przestają kochać siebie. Przestają w siebie wierzyć. A to zostawia potężny ślad na całe życie. Widać z tych słów, że wielu dorosłych ma problem z oddzieleniem dziecka od jego zachowań.

To my, dorośli, odpowiadamy za jakość relacji z dzieckiem – bo to my mamy dojrzałe mózgi, więcej doświadczeń i wiedzy. I to my powinniśmy pokazywać, że można wspierać słowami, zwłaszcza wtedy, gdy dzieci robią coś „słabo”, popełniają błędy. Bo właśnie wtedy one najbardziej nas potrzebują.

Dlaczego w ogóle poniżamy, wyśmiewamy innych? Czy zawsze zdajemy sobie sprawę, że nasze słowa mogą ranić?

PO-F: Jednym z podstawowych założeń PBP jest to, że ludzie nie działają przeciwko innym, a po to, by zaspokoić swoje potrzeby. Niestety, czasem robimy to w tragiczny sposób, bo ani nie przybliża nas to do zaspokojenia potrzeb, a w dodatku może zranić innych. W swojej praktyce szkolnej, i nie tylko, często widziałam takie zachowania. Na przykład nastoletni chłopiec, który przegrywał w komputerowej grze z kolegą i czuł bezradność, złość i smutek, bo jego potrzeba osiągnięć nie była zaspokojona. Nie wiedząc, jak to wyrazić inaczej, włamał się na profil kolegi i skasował mu jego wyniki. Ten drugi jakoś to odkrył i zerwał z nim relacje. Może gdyby ten pierwszy chłopiec wiedział, że to ok, że czuje złość i bezradność, miał z kim o tym porozmawiać i nie zostałby zbyty, wyśmiany czy może nawet zawstydzony, to postąpiłby inaczej.

To samo dotyczy dorosłych. Na przykład jeśli jako nauczycielka troszczę się o mojego ucznia, który opuszcza lekcje i właśnie przyszedł do szkoły dzisiaj i zależy mi na kontakcie z nim, to czy na pewno, jeśli mu powiem „No dzień dobry, cieszę się, że dzisiaj odnalazłeś drogę do szkoły”, tę potrzebę kontaktu zaspokoję. Może byłoby lepiej, gdybym, zanim coś powiem, zajrzała delikatnie mu w oczy i zobaczyła jego twarz oraz uśmiechnęła się i powiedziała „Cieszę się, że Cię widzę. Co u Ciebie?”

EW: Ludzie – i mali, i duzi – sięgają po poniżanie czy wyśmiewanie najczęściej wtedy, gdy brakuje im innych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Za ostrymi, raniącymi słowami kryje się zwykle bezradność, frustracja, lęk odczuwane wtedy, kiedy bardzo chcemy być zauważeni i zaakceptowani.

Wyśmiewanie może stać się wówczas „narzędziem”, które daje chwilową ulgę albo poczucie siły i bezpieczeństwa. Dzieci uczą się tego bardzo szybko, bo obserwują dorosłych i rówieśników. Jeśli widzą, że wyśmiewanie „działa” – daje wpływ, uwagę albo pozwala odwrócić ją od własnych błędów – potrafią je powtarzać. Mogą to też robić z ciekawości, z myślą: a co się stanie, jeśli tak powiem?

Czy zdajemy sobie sprawę, że raniemy? Niekoniecznie. Dorosły potrafi w emocjach powiedzieć coś ostrym tonem, nie zastanawiając się nad skutkiem. Dziecko – tym bardziej. A takie słowa zostają w pamięci.

I nawet jeśli dla nadawcy to „tylko żart” czy „chwila złości”, dla odbiorcy może to być doświadczenie, które długo w nim pracuje. I samo „przepraszam” nie sprawi, że ból znika. Słowo jest jak gwóźdź wbity w drewno. Możesz go wyjąć – jednak ślad zostanie.

A czasem używamy bezrefleksyjnie słów, za którymi nie stoi złość, ale tak „dla żartu” wypowiemy się np. o przedstawicielach jakiejś społeczności – może chodzić o religię, o narodowość i nie mamy świadomości, że kogoś obok to może dotyczyć, sprawiać ból. Dzieci nas obserwują i tak mogą od nas niezauważalnie uczyć się dyskryminacji.

Jak wynika z Waszej praktyki: kto najczęściej prosi o pomoc – same dzieci, czy rodzice i nauczyciele?

EW: Czasem dzieci same przychodzą i opowiadają o przykrych sytuacjach dorosłym w szkole. Innym razem sygnał dociera od rodziców, którzy się o tym dowiedzieli lub zauważają, że ich dziecko gaśnie, zamyka się w sobie, traci chęć chodzenia do szkoły. Bywa, że dziecko robi wszystko, by nikt się nie domyślił, i wcale nie prosi o wsparcie. Dlatego tak ważna jest czujność nauczycieli i rodziców – żeby nie przegapić sygnału, że dzieje się coś trudnego.

PO-F: Niekiedy dzwonią do mnie rodzice, a niekiedy nauczyciele szukający wsparcia. To, co widzę jako najbardziej skuteczne, to współdziałanie zarówno rodzin, kadry, jak i dzieci. Bardzo cieszy mnie, że aż 82% uczniów odpo-

Kogo dzieci poprosiłyby o pomoc, gdyby mierzyły się z przemocą słowną?



Możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

wiadających na tę ankietę wskazało, że poprosiłoby o pomoc rodzica. Zasmuca mnie, że tylko 41% nauczyciela.

EW: Ten wynik pokazuje, że naprawdę spore jest zaufanie dzieci do rodziców. I widzę, jak tu dużo się zmieniło, od kiedy pracuję w tym środowisku.

Wielu dorosłych chce uczyć się świadomego rodzicielstwa, chce rozumieć i wspierać swoje pociechy.

Jak powinni zachować się dorośli, kiedy dzieci przychodzą z prośbą o pomoc?

PO-F: Jak zwykle - to zależy. Na początku ważna jest sama reakcja osoby dorosłej. To, czego nie polecam, to bagatelizowanie, na przykład „oj, to nic takiego”, „to żaden powód do żmarwień”, lub zawstydzanie dziecka: „no, w Twoim wieku to już chyba wiesz, jak należy się zachować w takich sytuacjach” lub ocenianie czy krytykowanie: „jak możesz być tak naiwny?” Na warsztatach zapraszam do uczenia się empatycznego słuchania, w którym jest autentyczna ciekawość tego, co przeżywa dziecko, uważność, akceptacja i otwartość na to, że dziecko może przeżywać te sytuacje inaczej niż my. Można zatem wysłuchać w ciszy z uwagą, powiedzieć swoimi słowami, co usłyszeliśmy, zapytać o to, co czuje dziecko i czego potrzebuje. Dopiero wtedy pojawić się może wspólne ustalenie, co dalej z tą sytuacją zrobić, uwzględniając potrzeby dziecka.

EW: W zależności od sprawy, z którą dziecko przyszło, można zapytać, jakiego wsparcia by chciało. Czasem dziecko przede wszystkim chce się wyżalić, wypłakać, chce zostać usłyszane. A czasem chce rady, podpowiedzi, co ma zrobić, albo innej realnej pomocy. Warto na pewno poczekać, aż opadną emocje, i wtedy szukać rozwiązania.

Pierwszą rzeczą, jaką warto zrobić, żeby pomóc dziecku, to **SŁUCHAĆ**. Słuchać tak, aby usłyszeć, zrozumieć, co się dzieje, dać temu empatię. Bez przerywania, z pełną obecnością. Usłyszeć emocje dziecka, nie zaprzeczać, nie doradzać, nie bagatelizować. W tym, co zrobimy, ma być przekaz: *widzę, słyszę i rozumiem, jestem przy Tobie*. Warto pomóc dostrzec za emocjami potrzeby – to koi ból, pozwala się dziecku wyregulować.

Czy dorośli powinni ingerować w trudne relacje między dziećmi?

EW: Trudno odpowiedzieć na to pytanie bez szczegółowego kontekstu. Ta odpowiedź będzie zależała od tego, czy z tym, co się wydarzyło, dziecko będzie w stanie samo sobie poradzić, jakie jest zagrożenie, jakie to niesie konsekwencje dla dziecka.

Jeśli sprawa dotyczy konfliktu między rówieśnikami, to ingerencję dorosłych zawsze staram się ograniczać do tego, aby pomóc się im usłyszeć, zobaczyć potrzeby, pracować mediacyjnie i doprowadzać o sytuacji, kiedy zrozumieją, co się wydarzyło, i sami zaproponują, co chcą zrobić. Mam ogromne zaufanie do kreatywności młodych, jeśli chodzi o szukanie sposobów na rozwiązanie. Ale czasem nie ruszą dalej, bo jest za dużo trudnych emocji, i ingerencja dorosłych będzie potrzebna. Cokolwiek robimy, ważne, aby nie zajmować pozycji sędziego czy eksperta. Zaufanie działa lepiej.

Niestety, według ankiety, 6% dzieci nie poprosi o pomoc nikogo. Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dziecko ma problemy w relacjach z rówieśnikami?

PO-F: To trudne pytanie. Dzieci, tak jak i dorośli, zachowują się bardzo różnie. Są dzieci, które na różne sposoby chcą przyciągać uwagę innych, są takie, które milkną, wycofują się, inne, które reagują zachowaniami przemocowymi. Przede wszystkim warto być uważnym i unikać pochopnych osądów i etykiet. Na przykład słyszę niekiedy od nauczycieli, że dziecko „pajacuje”, że jest „złośliwe”. Pod każdym zachowaniem leżą jakieś uczucia i potrzeby. Nie chodzi tu o to, by na te zachowania się zgadzać, ale by kierować się ciekawością i szukać źródła takiego zachowania. Proponuję też, by nauczyciele, kiedy zachowanie ucznia wzbudza zaniepokojenie, rozmawiali ze sobą o tym.

Mam jasność, że przy ilości zadań, czasem godzin, a nawet szkół, w których nauczyciele pracują, trudno znaleźć czas. Jednocześnie zachęcam

do szukania jakiegoś rozwiązania, które ułatwi komunikację oraz wymianę spostrzeżeń. Niekiedy od takiej rozmowy i podjętych po niej wspólnych działań może zależeć bardzo wiele. Chciałabym też, by nauczyciele wspierali się wzajemnie, by byli dla siebie prawdziwą radą pedagogiczną.

Praca w edukacji to praca, w której jesteśmy stale w kontakcie z wieloma osobami, ich emocjami i potrzebami. Bez empatii dla siebie, czyli autowsparcia, oraz wsparcia w zespole może być łatwo o wyczerpanie emocjonalne, a nawet wypalenie zawodowe.

EW: Czasem najbardziej wsparcia potrzebują nie ci, którzy mówią głośno, ale ci, którzy zamilkli. Dzieci nie zawsze chcą czy potrafią poprosić wprost o wsparcie, ale prawie zawsze wysyłają jakieś sygnały. Mogą być ukryte, subtelne, dlatego bycie blisko jest takie ważne. I tu potrzebna jest nam uważność i współdziałanie dorosłych, w wymiarze zespołu nauczycieli oraz nauczycieli i rodziców.

Warto zwrócić uwagę na jakieś znaczące zmiany – np. dziecko kiedyś lubiło spędzać czas ze



znajomymi, a teraz wycofuje się z kontaktów, unika rówieśników. Do tego może dołączyć drażliwość, wybuchy złości albo przeciwnie – dużo smutku, zrezygnowania, mówienia o tym, że szkoła jest głupia, bez sensu, sygnały niskiej samooceny, problemy w nauce, objawy dużego stresu i dolegliwości fizyczne, unikanie szkoły.

Niezależnie od reakcji dziecka warto delikatnie próbować otworzyć przestrzeń do rozmowy, dać znać, że jesteście blisko, że zauważamy, że chyba coś trudnego się dzieje. Najważniejsze, aby dać sygnał: „widzę Cię”, „jesteś dla mnie ważny”.

Jaka jest rola nauczycieli i rodziców w budowaniu w dzieciach poczucia solidarności i odpowiedzialności za kolegów? Jak dorośli mogą dawać dobry przykład dzieciom?

PO-F: Rola dorosłych jest kluczowa – uczymy dzieci i młodzież dużo skuteczniej, kiedy modelujemy i dajemy przykład empatycznych zachowań. To od naszych reakcji, od sposobu komunikowania się rodziców w domu, nauczycieli z dziećmi oraz między sobą zależy, czym nasiąkać będą młodzi ludzie.

Zwróciłabym też uwagę na social media i sposób, w jaki reagujemy na różnice zdań. Co mówimy o sąsiadach, rodzinie, osobach publicznych. Pamiętam jednego chłopca z klasy mojego syna, któremu zdarzało się uderzyć innych, używać wulgarnych słów, jak podczas wizyty u nas w domu opowiadał, co jego tata powiedział kie-

rowcy, który zajechał mu rano drogę. Szybko zrobiłam sobie retrospekcję, co ja mówię, kiedy ktoś zajechał mi drogę...

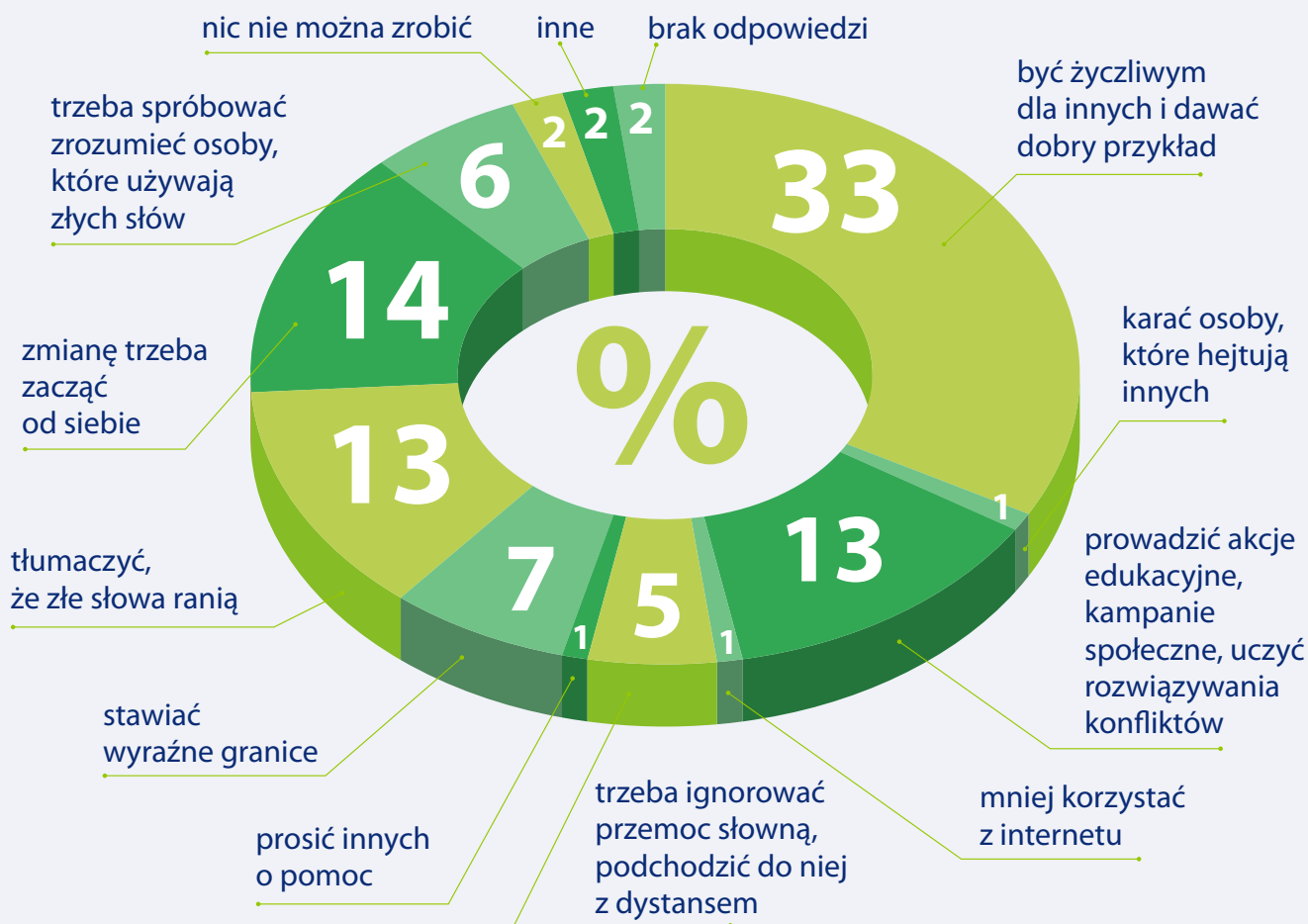
EW: Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami swoich dzieci, jednak rola pedagogów też jest ogromna. Nauczanie dzieci, jak się komunikować, jak tworzyć świat oparty na empatii, wzajemności i życzliwości jest ich wspólnym zadaniem.

Komunikacja jest wszędzie – Paul Watzlawik ujął to w zdaniu: „Nie da się nie komunikować”. Jeśli dziecko widzi, że dorośli rozmawiają ze sobą z szacunkiem, że potrafią się dogadywać, kiedy mają różnicę zdań, też tak chce robić. Bo dzieci uczą się nie z tego, co mówimy, ale z tego, jak żyjemy i jak traktujemy siebie nawzajem. Dorośli przez własne zachowania mogą pokazać, jak mówić o uczuciach i potrzebach, jak rozwiązywać konflikty, dbać o granice swoje i innych, radzić sobie z porażkami, prosić o pomoc, szanować godność każdego człowieka. Młodzi być może zapomną, czego się z nami uczyli, ale na pewno nie zapomną, jak się z nami czuli.

PO-F: Szkoła to również idealne miejsce do nauki komunikacji. Tam jest sporo rówieśników, którzy ze sobą stale współpracują. Nauka dawania sobie informacji zwrotnej, dbania o swoje granice z szacunkiem dla innych, rozwiązywania konfliktów może odbywać się stale. Komunikacja to jedna z kluczowych kompetencji, których warto uczyć się, zanim się zakończy proces edukacji.

EW: Szkoła to inne miejsce niż rodzina, to przestrzeń spotkania wielu charakterów, poglądów, wrażliwości i neuroróżnorodności. Grupa to współzależność i każda osoba coś wnosi – tu widzę miejsce na pokazywanie współodpowiedzialności, na refleksję o tym, co dokładam, do czego się przyczyniam.

Co można zrobić, żeby ludzie nie mówili do siebie złych słów?



Możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi.

Komunikacja to jedna z kluczowych kompetencji, których warto uczyć się, zanim się zakończy proces edukacji.

Jak nauczyć dzieci identyfikowania swoich emocji i radzenia sobie z nimi? I jak my dorośli możemy rozwijać swoją własną empatię i uważność na innych?

PO-F: Zarówno dzieci, jak i dorosłych można uczyć nazywania emocji, zaczynając od kontaktu z ciałem. To ono jest nośnikiem naszych

emocji i potrzeb i wskazuje nam, kiedy są zaspokojone i pojawiają się bardziej przyjemne uczucia lub kiedy nie. Kolejna rzecz to nazywanie emocji i przyjmowanie ich wszystkich, bez wyjątku z otwartością, ciekawością i akceptacją. Jeśli wypierać będziemy na przykład złość, to nie dowiemy się, gdzie są nasze granice i jak chronić nasze zasoby.

Uczucia nazywam „potrzebowskazami”, czyli takimi sygnałami wskazującymi na zaspokojone lub niezaspokojone potrzeby. Dzięki emocjom mam do nich łatwiejszy dostęp. Jak już wiem, czego potrzebuję, to zwiększam szanse na to, by to zrealizować. Jak praktykować? Codziennie, jak mięsień. Do tego używamy w PBP list uczuć i potrzeb, można wykorzystywać je też w szkole.

Zaczynając lekcję, nauczyciel może zapytać, jak się mają uczniowie – każdy może powiedzieć, posiłkując się właśnie taką listą. Lub po prostu wskazać kciukiem, czy ok, czy nie, czy tak sobie.

To od empatii i życzliwości dla siebie zaczyna się empatia i życzliwość dla innych. Nie chodzi tu o egoizm, a o samoświadomość, dzięki której lepiej się komunikujemy z innymi.

EW: Parafrazując Gandhiego – warto „być zmianą, którą chce się zobaczyć w świecie.” Zmiana naprawdę zaczyna się od nas.

Jeśli dzieci zobaczą, że dorośli potrafią mówić o swoich emocjach, szczerze pokazać, co czują, słuchać siebie nawzajem i wybierać życzliwość – same będą to powtarzać. Bo empatia rzeczywiście jest jak mięsień: im częściej jej używamy, tym staje się silniejsza.

Pierwszym krokiem może być ćwiczenie obserwacji. Nasza komunikacja jest pełna osądów, oskarżeń, moralnych ocen – a to karmi konflikty i zachęca do walki o rację. Tymczasem można

wybrać relację. Umiejętność zatrzymania się i zobaczenia, co się dzieje (tak, jakby widziała to kamera), jest potężną kompetencją, pierwszym krokiem do podróży w kierunku porozumienia. Po drodze odwiedzimy planetę uczuć, potrzeb i wylądujemy na orbicie prośb, które pozwolą określić, czego chcemy – jasno i konkretnie.

Ważne, abyśmy przy tym byli autentyczni i szczerzy. Pokazali dzieciom siebie prawdziwych, czasem niedających rady, czasem smutnych – i pokazali, jak sobie z tym radzić, jak zaczynać od empatii dla siebie, jak być dla siebie życzliwym i łagodnym.

To jak historia o masce tlenowej – najpierw zakładasz sobie, żeby potem można było komuś pomóc. Bo przecież żeby siebie dać, trzeba siebie mieć. I mam nadzieję, że to prowadzi do mentalnej zmiany pokoleń, do zaproszenia, aby dbać wspólnie o potrzeby – swoje i innych ludzi.

Jeśli dorastaliśmy w świecie, który nie nauczył nas kontaktu ze sobą, to nie znaczy, że tak musi zostać. Wybieram nie podawać dalej, wybieram empatię.





PAULINA ORBITOWSKA-FERNANDEZ

Certyfikowana trenerka CNVC (Centre for Nonviolent Communication), coachka, mediator, certyfikowana trenerka eduScrum, certyfikowana praktyczka Resonant Healing (NVC, neurobiologia interpersonalna i podejście systemowe), analityczka MindSonar oraz nauczycielka akademicka. Współtworzy zespół Empathic Way Europe (www.empathiceurope.com), akcję #WidzęCzłowieka (www.widzeczlowieka.pl) oraz Maraton Empatii.

Marzy o świecie dialogu i partnerskiej współpracy, w którym każdy człowiek czuje, że przynależy i może być sobą. Pracuje z osobami liderskimi, zespołami i organizacjami, NGO-sami, instytucjami publicznymi, środowiskami edukacyjnymi, medycznymi i terapeutycznymi. Wspiera też klientki i klientów indywidualnych w budowaniu wspierających relacji z sobą i z innymi. Jest tam, gdzie są ludzie, którzy pragną mieć więcej porozumienia, empatii i bliskości w relacjach.

Uwielbia podróże, szczególnie do Ameryki Łacińskiej, często można spotkać ją zaczytaną lub wchłaniającą las.



ELŻBIETA WIĘCLAW

Certyfikowana trenerka CNVC (Centre for Nonviolent Communication), mediator, nauczycielka z wieloletnim doświadczeniem w pracy trenerskiej. Od 2001 roku pracuje w obszarze empatycznej komunikacji, wspierając zespoły zawodowe oraz indywidualne osoby w budowaniu relacji, które służą współpracy.

Doskonale wie, jak wiele w życiu ma do powiedzenia nasz autonomiczny układ nerwowy, dlatego od lat z pokorą zgłębia tajniki neurobiologii, wykorzystując je w swojej pracy.

22 lata pracowała jako dyrektorka szkoły, jest współzałożycielką niepublicznych placówek FILOMATY w Gliwicach (przedszkola, szkoły podstawowej i LO) oraz Placówki Kształcenia Ustawicznego, którą obecnie kieruje.

Dzieli się swoim doświadczeniem, prowadząc warsztaty i mentoring dla osób tworzących nowe organizacje oraz dla tych, które chcą poprawić komunikację i zwiększyć efektywność działania lub mierzą się z konfliktami w swoich zespołach. Aktywnie działa dla budowania kultury dialogu w szerszych społecznościach. Współorganizuje ogólnopolskie konferencje na temat empatycznej komunikacji, stworzyła w Gliwicach środowisko uczące się tego podejścia. Aktywności szkoleniowe realizuje zarówno w formie stacjonarnej, jak i online.

Gdzie warto zajrzeć, szukając informacji o Porozumieniu bez Przemocy:

grupa certyfikowanych przez CNVC trenerek i trenerów Porozumienia bez Przemocy, którzy organizują warsztaty, spotkania, wspólne akcje informacyjne

listy uczuć, scenariusze zajęć z Porozumienia bez Przemocy dla nauczycieli oraz bezpłatny e-book „Uczeń mediatorem. Szkolne mediacje w nurcie Porozumienia bez Przemocy”

Szeroki spis literatury o PBP, lista uczuć, lista potrzeb, 20 „przykazań” Janusza Korczaka

Książki Marshalla Rosenberga:

m.in. „Porozumienie bez przemocy. O języku życia”; „W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji”; „To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów”; „Edukacja wzbogacająca życie”.

Książka Joanny Berendt, Pauliny Orbitowskiej-Fernandez, Magdaleny Sendor:

„Empatia zmienia nas, szkołę, świat. Scenariusze zajęć z Porozumienia bez Przemocy dla nauczycieli”

4 tomy bajek o empatii

Joanny Berendt i Anety Ryfczyńskiej:

„Przyjaciele żyrafy”

Już niedługo ze strony

będzie można pobrać ebooki o Porozumieniu bez Przemocy,
stworzone przez Paulinę Orbitowską-Fernandez i Elżbietę Więclaw,
które będą wsparciem dla nauczycieli, rodziców i dzieci
chcących nauczyć się zasad Porozumienia bez Przemocy.

Ankieta online została przeprowadzona w marcu i kwietniu 2025 r. Wzięło w niej udział 1691 uczniów szkół podstawowych, uczestników konkursu literackiego „Popisz się talentem”. Dziewczynki stanowiły 3/4 uczestników, chłopcy 1/4. Najliczniej odpowiedzieli na pytania uczniowie klas 5 i 6 (łącznie 45% odpowiedzi), kolejne 29 proc. stanowili uczniowie z klas 7-8. Uczniowie klas 4 stanowili 15% respondentów, a dzieci z klas 1-3 (edukacja wczesnoszkolna) 11%. W sumie przewagę w grupie miały dzieci starsze, wchodzące w okres dojrzewania.

 *popisz się
talentem*



Za nami już **270 literackich
debiutów** i opowiadań
młodych autorów!

**Największy konkurs literacki
dla uczniów szkół podstawowych!**