

Pamiętaj!

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.

BRZYDKA RĘKA

Odrzucenie

1. Czy byłeś/aś kiedykolwiek w sytuacji odrzucenia Cię przez grupę? Zaznacz odpowiedź:

- ✓ *tak*
- ✓ *nie*
- ✓ *nie pamiętam*

Jeśli odpowiedziałeś/aś *tak* spróbuj sobie to nieco przypomnieć.

2. Jeśli odpowiedziałeś/aś *tak* na pytanie zadane w p.1, zaznacz spośród określeń poniżej te, które wiązały się dla Ciebie z taką sytuacją odrzucenia (dodaj własne propozycje). Jeśli odpowiedziałeś/aś *nie* lub *nie pamiętam* na pytanie w p.1, zaznacz te określenia, które wg Ciebie przede wszystkim wiążą się z sytuacją odrzucenia (dodaj własne propozycje).

- ✓ *samotność*
- ✓ *konflikt*
- ✓ *otoczenie przez osoby nieżyczliwe*
- ✓ *brak akceptacji dla tego, jaki/a jestem*
- ✓ *okazywanie braku akceptacji*
- ✓ *okazywaniem niezrozumienia*
- ✓ *brak szacunku wobec odmienności*
- ✓ *budowanie murów*
- ✓ *siła charakteru*
- ✓ *mierzenie się z ograniczeniami*
- ✓ *konieczność obrony swojej tożsamości i ideałów*
- ✓ *konieczność szukania pomocy*
- ✓ *mobbing*
- ✓ *ostracyzm*
- ✓ *brak miłości*
- ✓ *brak wsparcia*
- ✓
- ✓

3. Jeśli odpowiedziałeś/aś *tak* na pytanie zadane w p.1, zaznacz poniżej te uczucia, które odczuwałeś/aś najintensywniej. Jeśli odpowiedziałeś/aś *nie* lub *nie pamiętam* na pytanie w p.1, zaznacz te uczucia, które wg Ciebie najintensywniej przeżywają osoby czujące się odrzucone. Dodaj własne propozycje:

- ✓ *poczucie braku akceptacji*
- ✓ *poczucie braku zrozumienia*
- ✓ *smutek*
- ✓ *złość*
- ✓ *strach*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *poczucie niskiej wartości*
- ✓ *agresja*
- ✓ *rozpacz*
- ✓ *poczucie samotności*
- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *samotność*
- ✓ *bunt*
- ✓ *nienawiść*
- ✓ *chęć odwetu*
- ✓
- ✓

4. Wg Twoich obserwacji lub doświadczeń, jakie z poniższych przyczyn o charakterze jawnym, widocznym są dominujące jako przyczyny nieakceptowania niektórych dzieci przez grupę (dodaj własne propozycje):

- ✓ *różnego rodzaju niepełnosprawność*
- ✓ *poglądy*
- ✓ *otyłość*
- ✓ *specyficzne cechy wyglądu, np. brak jednego palca*
- ✓ *noszenie okularów*
- ✓ *narodowość*
- ✓ *zaburzenia zachowania*
- ✓ *wyznanie*
- ✓ *bieda*
- ✓ *pochodzenie z rodziny patologicznej*

- ✓ *rasa*
- ✓
- ✓

Jeśli odpowiedziałeś/aś *tak* na pytanie zadane w p.1, zaznacz innym kolorem tę, która była właściwa Tobie.

5. Wg Twoich obserwacji lub doświadczeń, jakie z poniższych przyczyn o charakterze niejawnym są dominujące jako przyczyny nieakceptowania niektórych dzieci przez grupę (dodaj własne propozycje):

- ✓ *walka o dominację w grupie*
- ✓ *chęć przypodobania się liderowi grupy*
- ✓ *lęk przed innością*
- ✓ *nieumiejętność przeciwstawienia się większości*
- ✓ *tak duży lęk przed odrzuceniem, że jednostka nie umie przyjąć akceptacji grupy*
- ✓ *tak niskie poczucie własnej wartości, że jednostka nie umie przyjąć akceptacji grupy*
- ✓ *przekazy z domu*
- ✓ *sukcesy wywołujące zazdrość*
- ✓ *nieradzenie sobie z kontaktem z odrzucaną osobą w inny sposób*
- ✓ *obawy o własne zdrowie*
- ✓ *naśladowanie innych*
- ✓
- ✓

Jeśli odpowiedziałeś/aś *tak* na pytanie zadane w p.1, zaznacz innym kolorem tę, która była właściwa Tobie.

6. Czy i jak reagujesz, jeśli w Twojej grupie/klasie zauważysz problem odrzucenia? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *Rozmawiam z dziećmi o szacunku dla innych.*
- ✓ *Dociekam, co jest przyczyną.*
- ✓ *Karzę grupę lub pojedyncze osoby za niewłaściwe postępowanie.*
- ✓ *Uważam, że to normalne, że mamy prawo wyboru z kim chcemy się kolegować.*
- ✓ *Staram się wzbudzać empatię, prosząc, aby pomyślały, jak czuje się odrzucana osoba.*

- ✓ *Nie wtrącam się w relacje w grupie, dopóki nie jest to większy problem.*
- ✓ *Zajmuję się dzieckiem odrzuconym.*
- ✓ *Rozmawiam z rodzicami dziecka.*
- ✓ *Przedstawiam problem na zebraniu rodziców, oczekując pomocy z ich strony.*
- ✓ *Staram się zintegrować grupę, np. organizuję wspólną wyprawę, zabawy, itp.*
- ✓ *Organizuję zajęcia, które pokazują mocne strony dziecka odrzuconego.*
- ✓
- ✓

7. Co wg Ciebie najbardziej pomaga dziecku odrzucanemu w zmianie jego sytuacji?
Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *zobaczenie własnych możliwości – w czym jestem dobry*
- ✓ *akceptacja ze strony przynajmniej kilku osób*
- ✓ *asertywność*
- ✓ *pomysłowość, możliwość zaimponowania swoimi umiejętnościami*
- ✓ *odwaga*
- ✓ *sukcesy w sporcie*
- ✓ *sukcesy w nauce*
- ✓ *hobby, zainteresowania*
- ✓ *wsparcie rodziny*
- ✓ *wiara w siebie*
- ✓ *cierpliwość*
- ✓ *krytycyzm wobec siebie*
- ✓
- ✓

8. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego? Zapisz swoje refleksje.

PAMIĘTAJ!

Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Aby wzmocnić zasoby dzieci w zakresie radzenia sobie z sytuacją inności:

- Wzmacniaj ich poczucie własnej wartości poprzez dawanie im możliwości prezentacji swoich mocnych stron.
- Dawaj im swoją akceptację dla tego, że czegoś nie potrafią.
- Unikaj porównywania i oceniania dzieci.
- Dawaj im możliwość pocucia, czym jest szacunek dla innych, tolerancja.
- Pokazuj różnice jako coś pozytywnego.
- Nie krytykuj przy dziecku: odmiennych orientacji seksualnych, narodowości, statusu materialnego czy religii, płci i sprawności fizycznej lub psychicznej.
- Unikaj etykietowania: *grzeczny – niegrzeczny, zły – dobry*.
- Krytykuj niewłaściwe zachowanie, nie osobę.