



Moje notatki



SPOTKANIE 14.

Radzenie sobie z wykluczeniem

SPOTKANIE 14.

Radzenie sobie z wykluczeniem

WPROWADZENIE

• Wykluczenie społeczne oznacza sytuację, w której osoba jest celowo ignorowana, odrzucana lub wykluczana z grupy lub społeczności. Może się to przejawiać na różne sposoby, ale najczęściej obejmuje izolację, odrzucenie, szyderstwa, plotki czy manipulacje emocjonalne mające wykluczyć jednostkę. Jest to zachowanie agresywne i krzywdzące dla ofiary takich działań.

Jakie są formy wykluczania?

- **odrzucenie** – osoba jest wyraźnie ignorowana lub niechętnie akceptowana przez innych. Może być pomijana w rozmowach, unikana lub niezapraszana na spotkania i wydarzenia,
- **izolacja** – osoba zostaje wyłączone z grupy lub społeczności. Inni mogą tworzyć zamknięte grupy, do których jednostki nie są zapraszane lub są wykluczane z istniejących interakcji,
- **szyderstwa i upokorzenia** – osoba jest poddawana szyderstwom, złośliwym uwagom lub publicznym upokorzeniom. Mogą to być: obraźliwe żarty, komentarze, które mają upokorzyć lub zranić emocjonalnie,
- **manipulacje emocjonalne** – dana osoba jest poddana manipulacjom mającym wywołać negatywne emocje i osłabić jej pewność siebie. Mogą to być: groźby, szantaże emocjonalne, manipulacje informacjami czy pogłoski,
- **brak akceptacji i wsparcia** – dana osoba nie otrzymuje żadnej formy akceptacji, wsparcia ani zrozumienia od innych. Jej potrzeby i uczucia są ignorowane lub bagatelizowane.

Jeśli ktoś doświadcza takiego wykluczenia, może odczuwać smutek, samotność, złość, frustrację lub bezwartościowość. Ważne jest, aby zwrócić uwagę na te sygnały i dawać wsparcie takim osobom w twojej klasie lub otoczeniu. Możesz też zgłosić to do osób dorosłych, takich jak: rodzice, nauczyciele, pedagodzy szkolni lub psycholog. Rozmowa z bliskimi osobami i skorzystanie z zewnętrznej pomocy może pomóc w radzeniu sobie z wykluczeniem i znalezieniu strategii zaradczych.

Cele zajęć:

Zwiększenie umiejętności radzenia sobie w sytuacji wykluczenia.

Tematyka:

Wykluczenie w grupie rówieśniczej.

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Zapobieganie zachowaniom wykluczającym i wspomaganie osób, które tego doświadczają.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 14.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

WIDEO 14.

- Jak poradzić sobie w sytuacji, w której ktoś cię wyklucza? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Radzenie sobie z wykluczeniem

- 1) Zastanów się, czy czujesz się wykluczony.
- 2) Pomyśl, dlaczego tak może być.
- 3) Zdecyduj, czy pozostaniesz na uboczu, czy się przyłączysz.
- 4) Wybierz najlepszy sposób i się przyłącz lub poproś, aby następnym razem cię nie wyłączano. następnym razem cię nie wyłączano.

Omówienie filmu:

- 1) Która scena mogłaby być najtrudniejsza dla ciebie i dlaczego?

Dyskusja:

- 1) Czy w twojej klasie pojawia się problem wykluczania innych?
- 2) Co możesz zrobić, aby nie wykluczać nikogo z klasy?

JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ WYKLUCZENIA, TO:

- rozpoznaj sygnały wykluczenia: ignorowanie, izolowanie, wyśmiewanie, znieważanie lub brak zaproszeń na wydarzenia. Wiedząc, jakie są te wskaźniki, możesz lepiej zrozumieć sytuację i podjąć odpowiednie działania,
 - szukaj wsparcia, skontaktuj się z osobami, takimi jak przyjaciele, członkowie rodziny, nauczyciele, pedagodzy,
 - **nie bierz winy na siebie** – pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialny za to, że jesteś wykluczony. Wykluczenie to nie jest twój winą. Każdy zasługuje na szacunek i akceptację,
 - poszukaj grupy osób, które cię akceptują i wspierają. Może to być grupa zainteresowań, klub, organizacja młodzieżowa lub miejsce, gdzie możesz poczuć się bardziej akceptowany i znaleźć wsparcie.

Jeśli wykluczenie i nękanie są poważne lub trwają długo, zgłoś sytuację odpowiednim osobom w szkole, takim jak: nauczyciele, pedagodzy, dyrektor lub psycholog szkolny. Oni mają obowiązek reagować na takie sytuacje i zapewnić ci bezpieczeństwo.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przećwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

.....

.....

Krok 2.

.....

.....

Krok 3.

.....

.....

Krok 4.

.....

.....