

Budowanie bezpiecznej i wspierającej atmosfery w klasie

Hejt w środowisku szkolnym i online to niestety coraz bardziej powszechne zjawisko. Jego negatywne konsekwencje, od obniżenia samooceny po poważne problemy psychiczne, mogą zaważyć na przyszłości młodych ludzi. **Nauczyciele odgrywają kluczową rolę** w tworzeniu bezpiecznej przestrzeni, która jest fundamentem rozwoju, nauki i budowania relacji. Ten artykuł ma za zadanie przekazać praktyczne strategie, które pomogą budować atmosferę szacunku i wsparcia w twojej klasie.

Czym jest hejt i jak wpływa na młodych ludzi?

Zanim zaczniemy działać, musimy zrozumieć zagadnienie. **Hejt to celowe i powtarzające się zachowanie, które ma na celu wyrządzenie krzywdy drugiemu człowiekowi.** Może mieć różne formy: od słownego obrzucania wyzwiskami, przez fizyczną agresję, aż po wykluczenie z grupy czy cyberprzemoc w sieci.

Takie działania mają poważne konsekwencje dla wszystkich zaangażowanych stron: ofiary, sprawców i świadków. Bezpieczna atmosfera w klasie to **najlepsza profilaktyka**, ponieważ hejt nie może rozwijać się w środowisku, w którym dominuje szacunek i akceptacja.

Filary bezpiecznej i wspierającej klasy

Tworzenie przestrzeni wolnej od hejtu wymaga budowania jej na solidnych filarach. Poniżej znajdziesz najważniejsze elementy, które warto wprowadzić w swojej pracy.

- **Budowanie relacji.** Poznaj swoich uczniów – ich zainteresowania, mocne strony i wyzwania. Indywidualne podejście do każdego ucznia, wspieranie pozytywnych interakcji między nimi i tworzenie poczucia wspólnoty to klucz do sukcesu.
- **Jasne zasady i konsekwencje.** Wspólnie z uczniami ustalcie zasady panujące w klasie, które będą dotyczyły szacunku, tolerancji i komunikacji. Konsekwentnie egzekwujcie je i reagujcie na wszelkie naruszenia. Pamiętaj, aby edukować uczniów na temat cyberprzemocy i zasad bezpieczeństwa w sieci.
- **Rozwijanie empatii i umiejętności społecznych.** Organizuj ćwiczenia i dyskusje na temat emocji i perspektywy innych osób. Rozwijaj umiejętności aktywnego słuchania i rozwiązywania konfliktów. Promuj postawy prospołeczne, życzliwość i współpracę.
- **Otwarta komunikacja i zaufanie.** Zachęcaj uczniów do otwartego wyrażania myśli i uczuć. Stwórz przestrzeń, w której uczniowie czują się bezpiecznie, zgłaszając problemy. Rozmawiajcie regularnie na temat hejtu i jego konsekwencji, a także wskaż źródła wsparcia (pedagog szkolny, psycholog).

Praktyczne strategie dla nauczycieli

Jako nauczyciel masz do dyspozycji wiele narzędzi. Wczesna reakcja i proaktywne działania to fundamenty.

Aktywne słuchanie i obserwacja to twoja pierwsza linia obrony. Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu uczniów. Wczesne zidentyfikowanie sygnałów ostrzegawczych hejtu jest kluczowe. Pamiętaj, że pojedynczy sygnał nie musi oznaczać hejtu, ale ich kumulacja lub nagłe pojawienie się wymaga naszej uwagi. Szybka reakcja i rozmowa z uczniem (oraz ewentualnie z rodzicami czy pedagogiem) są niezwykle ważne. Warto zwrócić uwagę na następujące zmiany:

☐ **Zmiany w zachowaniu społecznym**

Nagła izolacja, unikanie kolegów, siedzenie samotnie. Zwiększona drażliwość, agresja lub nadmierna uległość wobec rówieśników. Wyraźne wykluczanie ucznia przez grupę.

☐ **Zmiany w zachowaniu emocjonalnym i nastroju**

Obniżony nastrój, smutek, apatia, częste płacze, utrata zainteresowań. Lęk, niepokój, nerwowość, trudności z koncentracją. Wzrost złości, frustracji, nagłe wybuchy agresji. Wyraźny spadek samooceny, negatywne komentarze o sobie.

☐ **Zmiany w zachowaniu fizycznym i wyglądzie**

Niewyjaśnione siniaki, zadrapania, uszkodzone ubrania lub rzeczy osobiste. Nagła zmiana w dbaniu o higienę, zaniedbanie wyglądu. Częste bóle głowy, brzucha, zmęczenie bez wyraźnej przyczyny.

☐ **Zmiany w zachowaniu szkolnym**

Nagłe pogorszenie wyników w nauce, brak zaangażowania na lekcjach. Częste nieobecności, spóźnienia, niechęć do przychodzenia do szkoły. Wzrost negatywnych komentarzy na temat szkoły.

☐ **Zmiany w zachowaniu cyfrowym**

Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, zwłaszcza w nocy. Ukrywanie aktywności online, nerwowość przy próbie podejrzenia do telefonu/komputera. Widoczne negatywne reakcje (smutek, złość) po otrzymaniu wiadomości/powiadomień.

Interwencja i reagowanie to kolejny krok. Każdy przejaw hejtu wymaga szybkiej i zdecydowanej reakcji. Pamiętaj o rozmowach z ofiarą, sprawcą i świadkami. Ważna jest również współpraca z rodzicami i specjalistami, którzy mogą zaoferować profesjonalne wsparcie. Wykorzystaj dostępne **zasoby** – materiały edukacyjne w ramach akcji „Stop Hejt”, warsztaty i szkolenia dla nauczycieli. Pamiętaj, że **twoja rola** jest nieoceniona. Bądź przykładem szacunku, empatii i asertywności w codziennej pracy.

Budowanie bezpiecznej i wspierającej atmosfery w klasie to **proces, który wymaga zaangażowania, wiedzy i konsekwencji**. Jako nauczyciel masz realny wpływ na przeciwdziałanie hejtowi. Wykorzystaj dostępne materiały i zasoby, a przede wszystkim – bądź otwarty i uważny na potrzeby swoich uczniów.