

Notatki z warsztatów

“Bezczelność i opór w klasie – 5 strategii na zachowania opozycyjno-buntownicze.”



1. Zanim zareagujesz – zrozum mechanizm

Sytuacja jest znajoma: dajesz polecenie, a dziecko odpowiada „Nie będę”. Ton prowokacyjny. Uśmiech pod nosem. Inne dzieci patrzą. Czujesz napięcie w klasie – i w sobie.

W takich momentach łatwo uwierzyć, że to:

- brak wychowania,
- celowa prowokacja,
- testowanie granic,
- brak szacunku.

Tymczasem bardzo często to nie jest atak na nauczyciela.

To jest najbardziej dostępna dziecku strategia radzenia sobie z napięciem.

Zachowanie to wierzchołek góry lodowej.

Pod powierzchnią może znajdować się:

- lęk przed porażką („jeśli nie spróbuję, nie okaże się, że nie umiem”),
- potrzeba kontroli („to jedyne miejsce, gdzie mam wpływ”),
- niska samoocena („i tak jestem najgorszy”),
- przeciążenie poznawcze lub emocjonalne,
- trudności regulacyjne (dziecko nie potrafi się zatrzymać),
- w niektórych przypadkach ODD (zaburzenia opozycyjno-buntownicze).

Tvoja refleksja:

Co najczęściej myślisz w takich sytuacjach?

.....
.....
.....

Do zapamiętania: Im bardziej skupimy się tylko na zachowaniu, tym częściej będziemy walczyć z objawem, a nie z przyczyną.

2. Dlaczego tradycyjne sposoby nie działają?

Wielu nauczycieli reaguje schematycznie:

Krzyk → kara

Odmowa → konsekwencja

Prowokacja → uwaga w dzienniku

To bywa potrzebne w określonych sytuacjach. Problem w tym, że przy zachowaniach opozycyjnych często nie przynosi trwałego efektu.

Dlaczego?

Bo dziecko nie walczy o zadanie. Ono walczy o:

- poczucie wpływu,
- twarz przy grupie,
- ochronę swojej samooceny,
- redukcję napięcia.

Do zapamiętania: Jeżeli konflikt stanie się walką o władzę, dziecko, szczególnie z cechami ODD, może być w tej walce bardzo wytrwałe.

Zastanów się:

Która z Twoich reakcji najczęściej eskaluje sytuację?

.....

.....

3. Trzy błędy, które najczęściej eskalują konflikt

1. Publiczne zawstydzanie

„Zobaczcie wszyscy, jak Kuba się zachowuje.”

Z perspektywy dorosłego to próba przywrócenia porządku.

Z perspektywy dziecka – utrata twarzy.

W takiej sytuacji włącza się mechanizm obronny.

To już nie jest kwestia zadania. To kwestia przetrwania społecznego.

2. Przepychanki słowne

„Musisz.”

„Nie muszę.”

„Musisz.”

„Nie.”

Im dłużej trwa wymiana, tym większe napięcie.

Dziecko może czuć, że jeśli „wygra” słownie, odzyska kontrolę.

W praktyce tracą obie strony.

3. Skupianie się wyłącznie na zakazach

„Nie krzycz.”

„Nie wstawaj.”

„Nie przeszkadzaj.”

Dziecko słyszy, czego ma nie robić, ale nie wie, co zrobić zamiast tego.

Mózg potrzebuje kierunku działania, nie tylko hamowania.

4. 5 strategii, które możesz wdrożyć od jutra

- Buduj siłę w sobie
- Dawaj konkretne instrukcje
- Doceniaj starania, nie efekty
- Zamieniaj „musisz” na „masz wybór”
- Szukaj systemowych sojuszników

STRATEGIA 1: Buduj siłę w sobie (czyli „mądry generał”)

Ktoś kiedyś powiedział: mądry generał wydaje tylko takie rozkazy, o których wie, że zostaną wykonane.

I jest w tym ważna lekcja szkolna: jeśli chcesz, żeby dziecko Cię słuchało, musisz komunikować się tak, żeby Twoje polecenie brzmiało wykonalnie i stabilnie, a nie jak prośba podszyta złością.

W zachowaniach opozycyjnych „paliwem” konfliktu często jest napięcie dorosłego. Dziecko (czasem nieświadomie) testuje: czy ja tu mogę rozchwiać dorosłego? Dlatego Twoja „siła” to nie surowość. **To spokój, przewidywalność i pewność.**

Co wzmacnia Twoją pozycję bez krzyku:

- postawa ciała (stoisz stabilnie, nie nachylasz się jak do ataku),
- ton głosu (niższy, wolniejszy, spokojny),
- krótkie komunikaty (mniej słów = mniej punktów zaczepienia),
- zasada: „najpierw regulacja, potem rozmowa”.

Miniscenariusz „tu i teraz”

1. Zatrzymujesz własną reakcję: jeden oddech.
2. Mówisz spokojnie: „Słyszę, że mówisz ‘nie’. Za chwilę wrócę do Ciebie.”
3. Odchodzisz o krok / zajmujesz się klasą (nie karmisz widowiska).
4. Wracasz po chwili z jasną instrukcją albo wyborem.

Do zapamiętania: Dziecko szybciej współpracuje z dorosłym, który jest spokojny i konsekwentny, niż z dorosłym, który jest głośny i narzucający

STRATEGIA 2: Dawaj konkretne instrukcje (krótko, jasno, bez wykładów)

Ogólne polecenia zwiększają napięcie, bo wymagają domyślania się.

Hasło „Zachowuj się” nie jest instrukcją, to ocena.

Instrukcja powinna być:

- krótka,
- konkretna,
- oparta na działaniu.

Przykład:

„Usiądź na krześle. Stopy na podłodze. Ręce na ławce.”

Bardzo ważne: mówisz i idziesz dalej – bez wchodzenia w przepychanki słowne. Oczywiście sprawdzasz wykonanie, ale robisz to z inną pewnością, bo polecenie jest jasne.

Dobre formuły:

- „Teraz proszę: otwórz zeszyt na stronie 12.”
- „Masz 2 minuty na rozpoczęcie. Potem podchodzę.”
- „Zacznij od pierwszego przykładu. Resztę wyjaśnię za chwilę.”

Do zapamiętania: Im bardziej konkretne polecenie, tym mniej miejsca na konflikt.

STRATEGIA 3: Doceniaj starania, nie tylko efekty

Dzieci z trudnościami bardzo często budują tożsamość wokół porażek. Jeśli słyszą głównie: „Znowu nie wyszło”, „Dlaczego zawsze Ty?” – przestają próbować.

Docenianie procesu to nie „słodzenie” i nadmierne głaskanie po głowie. To budowanie mostu do współpracy: „widzę, że próbujesz – to ma sens.”

Zamiast: „Ale to nie jest poprawne.”

Powiedz: „Widzę, że próbowałeś. To ważne. Poprawimy razem jeden krok.”

Jak chwalić starania, żeby było autentycznie i działało:

- zauważ konkret („zacząłeś”, „wróciłeś”, „spróbowałeś jeszcze raz”),
- krótko, bez przesady,
- najlepiej dyskretnie (bez „wystawiania na scenę”).

Do zapamiętania: To nie oznacza obniżania wymagań – to wzmacnia motywację do podejmowania wysiłku.

Twoje przykłady pochwał procesu:

.....
.....



STRATEGIA 4: Zmień język z „musisz” na „masz wybór”

Dzieci z trudnościami opozycyjnymi bardzo silnie reagują na komunikaty ograniczające autonomię.

„Musisz” może być odbierane jako: „Nie masz nic do powiedzenia.”

Dlatego zamień polecenie na kontrolowany wybór:

Zamiast: „Musisz teraz zrobić zadanie 1.”

Powiedz: „Możesz zacząć od zadania 1 albo 3 — Ty wybierasz.”

Inne przykłady:

- „Wolisz pisać długopisem czy ołówkiem?”
- „Chcesz usiąść tutaj czy tam (wskazujesz dwa miejsca)?”
- „Chcesz zrobić to teraz czy za 3 minuty? Ja wrócę.”
-

Do zapamiętania: Nadal Ty wyznaczasz ramy. Ale dziecko odzyskuje poczucie wpływu — i spada potrzeba walki.

STRATEGIA 5: Szukaj systemowych sojuszników (bo samotny wojownik szybciej pęka)

Jeśli jesteś samotnym wojownikiem:

- szybciej tracisz siłę,
- częściej reagujesz emocjonalnie,
- łatwiej wchodzisz w walkę o władzę.

Dlatego przy zachowaniach opozycyjnych kluczowe jest „otoczenie” – sieć wsparcia i wpływu, w której dziecko widzi, że zasady nie zależą od humoru jednej osoby.

Gdzie szukać sojuszników:

A) Poza szkołą

- rodzice / opiekunowie (w duchu współpracy, nie oskarżeń),
- terapeuta / psycholog / pedagog (jeśli dziecko jest objęte wsparciem),
- poradnia / specjalista prowadzący (jeśli jest diagnoza).
- Twoi bliscy – którzy dodają Ci energii i wsparcia mentalnego

B) Wśród nauczycieli i kadry

- wspólne, spójne zasady (żeby dziecko nie grało „na różnice”),
- szybka wymiana informacji: co działa, co nie działa,
- ustalone procedury: co robimy, gdy dziecko odmawia / eskaluje.

C) W klasie (wśród uczniów)

Tu chodzi o klimat: gdy grupa Ci ufa, jest mniej „widowni”, a więcej „wspólnej normy”.

- daj się poznać jako osoba życzliwa i stabilna,
- stawaj za grupą („dbam o Wasze bezpieczeństwo i spokój”),
- stawaj też za jednostką („nie pozwolę, żeby ktoś był upokarzany”),
- odwołuj się do sprawiedliwości grupowej: „Chcę, żeby każdy miał warunki do pracy”.

Do zapamiętania: Gdy masz grupę po swojej stronie, jest Ci łatwiej i fizycznie (mniej chaosu), i mentalnie (mniej poczucia osamotnienia).

Ale... jeśli pracujesz z dzieckiem z ODD, może być trudniej, bo...

W ODD (zaburzeniu opozycyjno-buntowniczym) nie chodzi o pojedyncze „nie”. **Chodzi o utrwalony wzorzec:** częste kłótnie z dorosłymi, drażliwość, łatwe wpadanie w złość, tendencja do obwiniania innych, celowe irytowanie, silna reakcja na poczucie kontroli.

Przez co w klasie możesz obserwować:

- bardzo niską tolerancję frustracji (iskra → pożar),
- „odruch sprzeciwu” nawet przy neutralnych prośbach,
- eskalację, gdy dziecko ma publiczność,
- długie „trwanie w konflikcie” (dziecko nie odpuszcza, bo odpuszczenie = przegrana),
- szybkie przełączanie na wstyd lub agresję, gdy pojawia się porażka.

Co to oznacza dla Ciebie praktycznie:

- 1.Strategii nie stosujesz raz — tylko konsekwentnie przez tygodnie.
- 2.Największą zmianą nie jest „posłuszeństwo”, tylko spadek eskalacji i skracanie konfliktów.
- 3.Potrzebujesz spójności całego systemu (szkoła–dom–specjaliści).
- 4.Kary bez relacji i bez planu regulacji zwykle nasilają problem.

Jeśli podejrzewasz ODD — czerwone flagi (kiedy warto uruchomić wsparcie specjalisty):

- zachowania są częste i długotrwałe (miesiące),
- pojawiają się w różnych miejscach (nie tylko u jednego nauczyciela),
- powodują realne szkody w relacjach i nauce,
- dziecko ma trudność z uspokojeniem się i naprawą relacji po konflikcie.

Do zapamiętania: ODD nie oznacza „złego dziecka”. Oznacza, że układ nerwowy + doświadczenia dziecka nauczyły je walczyć, zanim poczuje się bezpiecznie.