



Siła — RÓWNOŚNIKÓW

Praktyczny poradnik budowania relacji w klasie integracyjnej i różnorodnej

Karolina Malinowska, Małgorzata Golonka-Wójcik, Wojciech Augustyniak-Laube,
Adrianna Bochenek, Weronika Białczak





Praktyczny poradnik budowania relacji w klasie integracyjnej i różnorodnej

Karolina Malinowska, Małgorzata Golonka-Wójcik,
Wojciech Augustyniak-Laube, Adrianna Bochenek,
Weronika Białczak

WARSZAWA 2026



**Uniwersytet
SWPS**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt „**Siła Rówieśników**” zrealizowany w Centrum Badań nad Bullyingiem Uniwersytetu SWPS ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Nr projektu BEA/000078/BF/D z dnia 23 lipca 2025 r. (badania aplikacyjne w ramach art. 47 ust. 1 pkt 5 lit. a ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych)

Autorzy: Karolina Malinowska, Małgorzata Golonka-Wójcik,
Wojciech Augustyniak-Laube, Adrianna Bochenek, Weronika Białczak



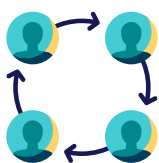
Spis treści

Wprowadzenie	5
Dynamika grupy rówieśniczej	6
Skrót zasad dla wychowawcy	8
Siedem filarów budowania relacji w klasie integracyjnej i różnorodnej	10
Podsumowanie i rekomendacje systemowe	14
Instrukcja do podręcznika	16
Bibliografia	18

Wprowadzenie

Dobrostan ucznia w środowisku szkolnym wynika nie z braku sytuacji kryzysowych, lecz z jakości relacji rówieśniczych oraz dojrzałej postawy dorosłych wobec pojawiających się trudności. Fundamentem bezpieczeństwa nie jest eliminowanie konfliktów, ale uważność i sposób, w jaki nauczyciel-mediator pomaga grupie przez nie przejść.

Celem niniejszego poradnika jest wsparcie wychowawcy w odchodzeniu od nieskutecznego „kolegowania się na siłę” na rzecz budowania kultury uważnej koegzystencji. Autentyczna integracja opiera się na szacunku dla granic, akceptacji różnorodności jako naturalnego stanu grupy oraz przekonaniu, że każdy uczeń – niezależnie od swoich potrzeb i możliwości – ma prawo do bezpiecznego miejsca we wspólnocie klasowej.



Dynamika grupy rówieśniczej

Klasa szkolna to nie tylko zespół uczniów uczących się razem, ale także grupa rówieśnicza, w której codziennie tworzą się więzi, role, sojusze, podgrupy i układy wpływu (Dijkstra i inni, 2013). Dla wielu nastolatków bardzo ważne jest nie tylko to, jak radzą sobie w nauce, ale także to, czy mają swoje miejsce w grupie, z kim się trzymają i czy są akceptowani (Mróz i inni, 2022).

Z perspektywy psychologii grupa rówieśnicza w szkole zwykle układa się wokół dwóch osi: bliskości oraz statusu. Bliskość dotyczy przyjaźni, zaufania i codziennych relacji, a status – popularności, wpływu i pozycji w klasie (Cillessen i Rose, 2005). Uczniowie bardzo szybko orientują się, kto z kim się trzyma, kto nadaje ton grupie, kto jest „w środku”, a kto zostaje na obrzeżach (Wójcik i Mondry, 2020).

Dynamika grupy nieustannie się zmienia i jest kształtowana przez normy: to, co w klasie uznaje się za „normalne”, „fajne”, „silne” albo „dziwne” (Laninga-Wijnen i inni, 2020; Laursen i Veenstra, 2021). Gdy klasa zaczyna nagradzać wyśmiewanie, izolowanie albo walkę o pozycję, rośnie ryzyko wykluczania. Gdy klasa wzmacnia współpracę, szacunek i bezpieczne zasady – rośnie poczucie przynależności.

Nauczyciel wpływa na ten proces nie tylko tym, co mówi, ale także tym, co zauważa, co wzmacnia i na co nie pozwala (Hamm i inni, 2011; Mikami i inni, 2011).

Najważniejsze mechanizmy, które warto rozumieć:

- **Potrzeba przynależności jest bardzo silna** – dla wielu uczniów bycie częścią grupy jest ważniejsze niż wyniki w nauce, dlatego lęk przed odrzuceniem mocno wpływa na ich zachowanie.
- **Status reguluje zachowania w klasie** – uczniowie o wyższej pozycji częściej wyznaczają normy, a inni mogą się do nich dostosowywać nawet wtedy, gdy prywatnie się z nimi nie zgadzają.
- **Grupa szybko rozpoznaje, kto „pasuje”, a kto odstaje** – o pozycji ucznia w klasie mogą decydować nie tylko cechy osobiste, ale też wygląd, styl bycia, kompetencje społeczne, stereotypy i aktualne mody grupowe.
- **Normy rówieśnicze bywają silniejsze niż oficjalne zasady szkoły** – to, co realnie działa w klasie, często rozstrzyga się w codziennych relacjach: w śmiechu, milczeniu, braku reakcji na przemoc rówieśniczą, komentarzach oraz w zaproszeniach lub ich braku.
- **Jeden wspierający uczeń może wiele zmienić** – nawet pojedyncza osoba, która nie dołącza do wykluczania i okazuje życzliwość, osłabia poczucie osamotnienia i zwiększa szansę, że problem zostanie ujawniony.

Co w związku z tym może zrobić nauczyciel:

- **Obserwuj nie tylko konflikty, ale też układ relacji** – zwracaj uwagę, kto z kim pracuje, kto zostaje bez pary, kto zabiera głos, a kto „znika” z życia klasy.
- **Reaguj wcześniej na drobne sygnały wykluczania** – żarty, szept, przewracanie oczami, odsuwanie od stolika czy pomijanie w grupach często są początkiem większego problemu.



- **Patrz na klasę jak na system, a nie tylko na pojedynczego ucznia** – trudna sytuacja rzadko wynika wyłącznie z „charakteru” jednej osoby; zwykle podtrzymują ją role, normy i układ sił w grupie.
- **Twórz bezpieczne i dyskretne kanały rozmowy** – uczniom łatwiej mówić o napięciach, gdy mogą podejść „przy okazji”, bez ujawniania problemu na forum klasy.
- **Wzmacniaj różnorodne role i mieszaj układy współpracy** – klasa staje się bezpieczniejsza, gdy wartość ucznia nie zależy wyłącznie od popularności, a nauczyciel świadomie poszerza sieć kontaktów i tworzy nowe okazje do współpracy.

Niniejszy poradnik stanowi syntezę wniosków z badania jakościowego przeprowadzonego w ramach projektu „Siła rówieśników”.

Główny wniosek z analizy doświadczeń uczniów i studentów z niepełnosprawnościami oraz kadry pedagogicznej jest jednoznaczny: dobrostan uczniów w klasach integracyjnych i różnorodnych zależy nie od braku trudności ani rodzaju diagnozy, lecz od jakości relacji rówieśniczych oraz postawy dorosłych wobec pojawiających się kryzysów.

Sprawiedliwe i przewidywalne postępowanie wychowawców stanowi fundament bezpieczeństwa emocjonalnego klasy.



Skrót zasad dla wychowawcy

1. Złota zasada: sprawiedliwość to nie to samo co identyczne traktowanie

Fundamentem bezpieczeństwa w klasie jest przewidywalność i sprawiedliwość nauczyciela.

Wskazówka: Jasno wyjaśniaj całej klasie ogólne zasady dostosowań (np. dlaczego niektórzy uczniowie mogą pisać inny test lub mieć więcej czasu). Dzięki temu zmniejszasz ryzyko poczucia niesprawiedliwości i zazdrości.

2. Strategia „pierwszych 100 dni”

Zarządzanie procesem integracji jest kluczowe od początku roku szkolnego – to wtedy kształtują się normy i atmosfera klasy.

Wskazówka: Wykorzystaj pierwsze miesiące na intensywne działania integracyjne, zanim utrwala się podziały i mechanizmy wykluczania.

3. Wspieraj autoadvokację zamiast wyręczać

Nadopiekuńczość dorosłych może ograniczać sprawczość uczniów ze SPE.

Wskazówka: Wspieraj uczniów w samodzielnym komunikowaniu swoich potrzeb. Pozwalaj im decydować, komu i w jaki sposób chcą mówić o swojej sytuacji.

4. Integracja przez wspólne (ale niewymuszone) działanie

Więzi najsilniej budują się w naturalnych, nieformalnych sytuacjach.

Wskazówka: Organizuj wyjścia, wycieczki, wspólne projekty i inne aktywności. Unikaj „kolegowania na siłę”, które może być odbierane jako sztuczne i niekomfortowe.

5. Reaguj „tu i teraz”

Ignorowanie sygnałów wykluczenia osłabia bezpieczeństwo w klasie.

Wskazówka: Każdy sygnał przemocy rówieśniczej lub wykluczania wymaga sprawdzenia i adekwatnej reakcji. Unikaj odpowiedzialności zbiorowej – może ona nasilać konflikt.

6. Architektura relacji i „godziny miękkie”

Relacje rówieśnicze wymagają czasu, przestrzeni i warunków sprzyjających kontaktowi.

Wskazówka: Nie zastępuj godzin wychowawczych nauką przedmiotową. Twórz w szkole strefy wyciszenia oraz okazje do pracy w małych, kameralnych grupach, co ułatwia osobom nieśmiałym nawiązywanie relacji.



7. Autentyczność i modelowanie postaw

Postawa nauczyciela jest kluczowym wzorcem dla klasy.

Wskazówka: Uczniowie cenią szczerść, humor i przyznawanie się do błędów. Dąż do normalizacji różnorodności – pokazuj, że każdy ma mocne i słabsze strony, a sposób mówienia o uczniach ze SPE kształtuje postawy całej klasy.



Siedem filarów budowania relacji w klasie integracyjnej i różnorodnej

Poniższe siedem filarów budowania relacji w klasie integracyjnej i różnorodnej może pomóc Ci zaplanować pracę z taką grupą.

Filar I:

Sprawiedliwość w dostosowaniach (transparentność zasad)

Co robić (wskazówki):

- **Stosuj „skrypt wyrównywania szans”:** Wyjaśnij klasie, że dostosowania nie są przywilejem, ale formą wsparcia. Możesz powiedzieć: *Jeśli uczeń z dysleksją ma więcej czasu na test, to nie dlatego, że ma łatwiej, ale dlatego, że mierzy się z określonymi trudnościami. To wyrównanie szans – tak jak okulary korygują wzrok.*
- **Jasno komunikuj zasady:** Uczniowie bez SPE często postrzegają niewyjaśnione różnice w traktowaniu jako niesprawiedliwość, co może budzić zazdrość i napięcia. Dlatego warto jasno tłumaczyć mechanizmy oceniania i dostosowań.
- **Bądź konsekwentny:** Unikaj faworyzowania. Jeśli obowiązuje dana zasada ogólna (np. zakaz spóźnień), jej ewentualne odstępstwa od niej muszą wynikać z realnych, uzasadnionych potrzeb, a reakcja powinna być spójna wobec wszystkich uczniów.

Dlaczego to ważne (wnioski z badania):

Badani studenci i uczniowie wskazują, że niezrozumienie przez rówieśników sensu dostosowań (np. wydłużenia czasu egzaminu) może prowadzić do nieporozumień i konfliktów. Sprawiedliwość nauczyciela jest postrzegana jako fundament bezpieczeństwa w klasie. Uczniowie nie oczekują „specjalnego” traktowania, lecz racjonalnych i zrozumiałych dla całej grupy dostosowań, które umożliwiają wyrównanie szans.

Filar II:

Strategia pierwszych 100 dni (kluczowy start)

Co robić (wskazówki):

- **Zarządzaj wejściem do grupy:** Pierwsze miesiące mają duży wpływ na przebieg integracji. Zwróć szczególną uwagę na uczniów dołączających do już istniejących grup – wspieraj ich w „wejściu” do relacji i przełamywaniu zamkniętych kręgów społecznych.
- **Oswajaj logistykę:** Sprawdź, czy uczeń z niepełnosprawnością ruchową jest w stanie przemieścić się między salami podczas krótkiej przerwy. Jeśli nie – dostosuj plan zajęć lub zasady dotyczące punktualności, tak aby uniknąć sytuacji stygmatyzujących.
- **Ustal rytuały:** Wprowadzaj powtarzalne elementy (np. wspólne planowanie godziny



wychowawczej), które budują przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa, szczególnie ważne dla uczniów w spektrum autyzmu (ASD).

- **Wykorzystuj scenariusze integracyjne:** Wspieraj budowanie relacji, prowadząc zajęcia według scenariuszy z Części I: *Integracja i budowanie zgranego zespołu*:
 - *Fajna klasa – czyli jaka?*;
 - *Co nas łączy? Odkrywanie podobieństw w klasie*;
 - *Bliżej klasy*.

Filar III:

Wspieranie autoadvokacji (od litości do podmiotowości)

Co robić (wskazówki):

- **Litość może być ukrytą formą dyskryminacji:** Zrezygnuj z „upupiania” i nadopiekuńczości. Traktuj ucznia partnersko zamiast wyręczać go w komunikowaniu się i podejmowaniu decyzji.
- **Oddaj głos i formę przekazu:** Zapytaj ucznia: *Jak wolał(a)byś, żeby o tym opowiedział/-a klasie? Czy chcesz zrobić to sam/-a, czy potrzebujesz mojego wsparcia?* Wzmacniaj sprawczość i kontrolę nad własną narracją.
- **Konkretyzuj potrzeby:** Ucz rówieśników, że konkretne zachowania (np. noszenie kaptura przy nadwrażliwości słuchowej) mogą być strategią regulacji, a nie brakiem szacunku czy „złą wolą”. Pomagaj uczniom jasno mówić o swoich potrzebach, na przykład: *Przeszkadza mi hałas, dlatego zakładam kaptur, żeby móc się skupić*. Wspieraj wyjaśnianie zachowań wynikających z potrzeb np. ruchu, ograniczenia bodźców lub regulacji emocji.

Dlaczego to ważne (wnioski z badania):

Rodzice często nie ujawniają diagnozy dziecka z obawy przed stygmatyzacją, co może prowadzić do plotek i błędnego interpretowania jego zachowań jako „celowych” lub „złośliwych”. Autoadvokacja pozwala uczniowi zachować godność i autonomię, a jednocześnie buduje w klasie realne, oparte na faktach zrozumienie różnorodnych potrzeb.

Filar IV:

Integracja przez nieformalne działania

Co robić (wskazówki):

- **Buduj relacje wykraczające poza ramy lekcji i klasy:** zadбай o to, by grupa nie stała się odizolowanym „gettem” na mapie szkoły.

Dlaczego to ważne (wnioski z badania):

Wspólne doświadczenia – nawet zmęczenie po wykonaniu zadania zespołowego – budują relacje skuteczniej niż zajęcia teoretyczne. Uczniowie podkreślają, że to właśnie projekty i wycieczki pozwalają przekonać się, „na kim naprawdę można polegać”.



PRZYKŁAD DZIAŁANIA	CEL I ZASADA REALIZACJI	CZEGO UNIKAĆ
Wspólne wyjścia (pizza, kino)	Poznanie się w naturalnym kontekście	Wykluczania osób z barierami finansowymi lub ruchowymi
Wolontariat (np. w DPS, grabienie liści)	Poczucie sprawstwa i wspólnego sukcesu	„Kolegowania na siłę” (np. narzucania składu grup)
Wspólne posiłki (Wigilia klasowa)	Budowanie domowej atmosfery i rytuałów	Zmuszania do udziału osób z trudnościami społecznymi
Projekty artystyczne/koncerty	Pokazanie talentów niewidocznych na lekcjach	Oceniania efektu końcowego zamiast procesu współpracy

Filar V:

Natychmiastowe reagowanie na wykluczenie

Co robić (wskazówki):

- **Reaguj „tu i teraz”:** Brak reakcji dorosłego jest dla klasy sygnałem przyzwolenia na agresję. Nie zakładaj, że problem sam się rozwiąże.
- **Koniec z bagatelizowaniem:** Nigdy nie używaj komunikatów typu: *ta osoba tak ma lub nie ma się czym przejmować*. Takie reakcje podważają zaufanie i mogą być dla uczniów raniące oraz unieważniające ich doświadczenia.
- **Wykorzystuj dostępne rozwiązania:** Wdrażaj i promuj narzędzia umożliwiające anonimowe zgłaszanie incydentów bullyingu oraz hejtu, także w środowisku online.
- **Nazywaj problem.** Jeśli widzisz izolację lub wykluczanie, mów o tym wprost i pracuj z całą grupą, a nie wyłącznie z osobą doświadczającą przemocy lub osobą, która ją stosuje. Pamiętaj: większość uczniów to świadkowie, a ich reakcje często decydują o tym, czy wykluczanie się utrwali.

Dlaczego to ważne (wnioski z badania):

Trudne doświadczenia uczniów często wynikają z tego, że ich zgłoszenia były ignorowane. Brak spójnego i konsekwentnego reagowania kadry prowadzi do chaosu, poczucia zagrożenia i utraty zaufania do szkoły.

Filar VI:

Architektura relacji (przestrzeń i czas)

Co robić (wskazówki):

- **Weryfikuj bariery fizyczne:** Brak wind i podjazdów oraz odległe toalety niezapewniające prywatności stanowią realne bariery dla dobrostanu uczniów. W sprawach dotyczących dostępności infrastruktury interweniuj u dyrekcji.
- **Twórz strefy wyciszenia:** Uczniowie przeciążeni nadmiarem bodźców i hałasem potrzebują kameralnych miejsc, w których mogą się wyciszyć i zregenerować.



- **Stawiaj na poczucie bezpieczeństwa:** Szafki zamykane na klucz, skrzynki higieniczne w toaletach oraz „miękkie” godziny wychowawcze (zamiast nadrabiania materiału) wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i troski ze strony szkoły.
- **Pracuj w małych grupach:** W klasach liczących nawet 30–35 osób praca w 3–4-osobowych zespołach pomaga zmniejszyć poziom lęku społecznego.
- **Możesz prowadzić lekcje zgodnie ze scenariuszami z części 2:** *Rozwijanie samoświadomości i kompetencji społecznych:*
 - Nasze mocne strony i projekt przyszłości;
 - Atrybucje – dlaczego ludzie nie zawsze są tacy, jak nam się wydaje?;
 - Asertywność w relacjach – jak wyrażać siebie: potrzeby, granice i pozytywne emocje;
 - Komunikowanie potrzeb.

Dlaczego to ważne (wnioski z badania):

Wyniki badania wskazują na znaczne przeciążenie sensoryczne wśród młodzieży. Architektura szkoły – m.in. dostęp do szafek czy kameralnych miejsc do rozmów indywidualnych – bezpośrednio wpływa na poczucie intymności, bezpieczeństwa i dobrostanu uczniów.

Filar VII:

Modelowanie postaw przez nauczyciela

Co robić (wskazówki):

- **Stosuj zasadę instruktora paintballa:** „Nie zakładaj złej woli drugiej osoby”. To ważne narzędzie w pracy z uczniami – nie bierz trudnych zachowań do siebie. Często wynikają one z przeciążenia, a nie z chęci podważenia Twojego autorytetu.
- **Bądź autentyczny:** Przyznawaj się do błędów. Jeśli nie znasz specyfiki danej diagnozy (np. neuropatii), powiedz: *Chcę cię lepiej zrozumieć, dlatego muszę o tym poczytać.*
- **Koryguj własne uprzedzenia i dbaj o stabilność emocjonalną:** Twoja postawa wobec ucznia ze SPE jest wzorem dla pozostałych uczniów. Szanuj godność każdego i unikaj publicznego zawstydzania na forum klasy.
- **Możesz prowadzić lekcje według scenariuszy z części 3:** *Różnorodność i inkluzja oraz profilaktyka przemocy rówieśniczej:*
 - Neuroróżnorodność w codziennym życiu klasy;
 - Uwaga, bullying;
 - Uczniowska interwencja w sytuacji bullyingu;
 - Klasa (nie)zaprojektowana dla wszystkich – część pierwsza;
 - Klasa (nie)zaprojektowana dla wszystkich – część druga;

Dlaczego to ważne (wnioski z badania):

Uczniowie kształtują swój stosunek do różnorodności, obserwując postawę nauczyciela. Gdy wychowawca traktuje ucznia z szacunkiem i dostrzega jego potencjał, a nie tylko diagnozę, pozostali uczniowie zaczynają przyjmować tę samą perspektywę.



Podsumowanie i rekomendacje systemowe

Checklista wychowawcy (do wdrożenia od zaraz):

- ☐ Czy wyjaśniłem/-am klasie, że dostosowania to forma wsparcia wyrównująca szanse, a nie przywilej?
- ☐ Czy sprawdziłem/-am, czy komunikacja między mną a nauczycielem współorganizującym przebiega sprawnie, tak abyśmy tworzyli spójny zespół?
- ☐ Czy zapytałem/-am ucznia: *Jak wolał(a)byś to opisać klasie?*, zamiast decydować za niego?
- ☐ Czy w szkole są dostępne „strefy ciszy” i czy moi uczniowie wiedzą, jak z nich korzystać?
- ☐ Czy reagowałem/-am na sygnały wykluczenia, unikając komunikatów typu *on/ona już tak ma*?
- ☐ Czy ustaliłem/-am sposób bezpiecznej komunikacji z uczniami?
- ☐ Czy unikałem/-am publicznego komentowania trudności ucznia?
- ☐ Czy zapytałem/-am ucznia, co najbardziej pomaga mu funkcjonować w klasie?

Rekomendacje dla systemu szkolnego

- **Wsparcie dla „osamotnionego wychowawcy”:** Praca w klasie integracyjnej i zróżnicowanej wymaga supervizji oraz grup wsparcia. Szkoła powinna zapewnić kadrze przeszkolenie do bezpiecznego omawiania emocji oraz konsultacji z psychologiem.
- **Przepływ informacji:** Procedura wymiany wiedzy o uczniu (w ramach zespołu wychowawczego) powinna być stała i regularna. Wszyscy nauczyciele przedmiotowi powinni działać spójnie.
- **Współpraca z rodzicami:** Warto stosować „metodę małych kroków” (np. plan stopniowego oswajania samodzielnego dojazdu autobusem). Należy budować sojusz z rodzicami, wyjaśniając, dlaczego otwarte komunikowanie klasie ogólnych zasad dostosowań może wspierać ich dziecko.
- **Priorytet godzin wychowawczych:** Godziny wychowawcze nie powinny być przeznaczone na nadrabianie materiału, ponieważ odgrywają kluczową rolę w budowaniu relacji i poczucia bezpieczeństwa w klasie. To czas na wzmacnianie relacji i wspólnoty, które jest warunkiem skutecznej nauki. Warto korzystać z gotowych scenariuszy zajęć wspierających integrację i rozumienie różnorodności.



Dobra integracja nie oznacza, że wszyscy są przyjaciółmi

Celem szkoły nie jest budowanie przyjaźni między wszystkimi uczniami. Celem jest stworzenie klasy, w której każdy uczeń:

- czuje się bezpiecznie;
- jest traktowany z szacunkiem;
- może uczestniczyć w życiu grupy;
- nie doświadcza wykluczenia.

Dobry klimat klasy tworzy się nie dzięki jednorazowym zajęciom integracyjnym, ale dzięki codziennemu stylowi pracy nauczyciela – sprawiedliwemu, spokojnemu, autentycznemu i uważnemu.

Klasę najsilniej integrują rozmowa, konsekwencja, wspólne doświadczenia oraz reagowanie na problemy, zanim utrwala się w grupie. Najbardziej osłabiają ją natomiast obojętność, nierówne traktowanie, publiczne zawstydzanie oraz brak granic.

Ten narzędziownik ma zastosowanie praktyczne – można z niego korzystać przy planowaniu godzin wychowawczych, rozmów indywidualnych, wyjść klasowych oraz codziennych reakcji na trudne sytuacje.



Instrukcja do podręcznika

Skuteczna integracja nie polega na dostosowywaniu pojedynczych uczniów do grupy, lecz na budowaniu wspólnoty, w której każdy może czuć się bezpiecznie i mieć poczucie przynależności do klasy.

Program rozpoczyna się od wzmacniania relacji i poczucia przynależności, następnie rozwija kompetencje społeczne i emocjonalne uczniów, a dopiero w dalszej kolejności podejmuje temat różnorodności, inkluzji oraz przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.

CZĘŚĆ	LEKcja	OPIS POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI PROGRAMU
CZĘŚĆ 1: Integracja i budowanie zgranego zespołu	Fajna klasa	Program rozpoczyna się od wspólnej refleksji nad tym, jaka klasa sprzyja dobremu samopoczuciu i budowaniu relacji. Uczniowie współtworzą zasady oraz normy grupowe, dzięki czemu od początku mają poczucie wpływu na atmosferę i sposób funkcjonowania klasy.
	Co nas łączy? Odkrywanie podobieństw w klasie	Gdy zasady funkcjonowania klasy są już wspólnie ustalone, uczniowie mogą skupić się na odkrywaniu podobieństw, wspólnych doświadczeń i zainteresowań. Sprzyja to budowaniu poczucia przynależności oraz zmniejszaniu dystansu między członkami grupy.
	Bliżej klasy	Kolejnym krokiem jest wzmacnianie relacji między klasą a wychowawcą. Lekcja rozwija zaufanie, poczucie bezpieczeństwa psychologicznego oraz tworzy przestrzeń do otwartej komunikacji.
CZĘŚĆ 2: Rozwijanie samoświadomości i kompetencji społecznych	Nasze mocne strony i projekt przyszłości	Po zbudowaniu dobrego klimatu klasy uczniowie mogą skupić się na poznawaniu własnych zasobów. Lekcja wzmacnia poczucie sprawczości i własnej skuteczności oraz pokazuje, że różnorodność talentów i kompetencji wzbogaca całą grupę.
	Atrybucje – dlaczego ludzie nie zawsze są tacy, jak nam się wydaje?	Rozwijanie samoświadomości stanowi punkt wyjścia do lepszego rozumienia innych. Lekcja uczy dostrzegania różnych przyczyn zachowań i ograniczania pochopnych ocen, rozwijając empatię oraz umiejętność przyjmowania perspektywy innych osób.



CZĘŚĆ 2: Rozwijanie samoświadomości i kompetencji społecznych	Asertywność w relacjach – jak wyrażać siebie: potrzeby, granice i pozytywne emocje	Gdy uczniowie lepiej rozumieją siebie i innych, mogą rozwijać umiejętność wyrażania swoich opinii, emocji i granic z poszanowaniem potrzeb wszystkich stron.
	Komunikowanie potrzeb	Lekcja rozwija umiejętności komunikacyjne poprzez naukę rozpoznawania i wyrażania własnych potrzeb. Stanowi ważny element budowania bezpiecznych relacji, wzmacniania współpracy oraz zapobiegania nieporozumieniom i konfliktom.
CZĘŚĆ 3: Różnorodność i inkluzja oraz profilaktyka przemocy równieśniczej	Neuroróżno- rodność w codziennym życiu klasy	Na tym etapie uczniowie są już przygotowani do rozmowy o zróżnicowanych sposobach funkcjonowania ludzi. Lekcja wprowadza temat neuroróżnorodności oraz zachęca do dostrzegania różnych potrzeb i sposobów doświadczania świata.
	Uwaga, bullying!	Zanim uczniowie zaczną uczyć się reagowania na przemoc rówieśniczą, muszą zrozumieć mechanizmy bullyingu, jego konsekwencje oraz rolę świadków. Lekcja buduje świadomość problemu i przygotowuje do dalszych działań.
	Uczniowska interwencja w sytuacji bullyingu	Lekcja stanowi naturalną kontynuację poprzednich zajęć. Uczniowie poznają konkretne sposoby reagowania na przemoc rówieśniczą oraz wzmacniają poczucie sprawczości w sytuacjach, gdy inni potrzebują wsparcia.
	Klasa (nie)zaprojektowa- na dla wszystkich – część pierwsza	Uczniowie analizują, w jaki sposób środowisko szkolne może sprzyjać lub utrudniać uczestnictwo różnych osób w życiu klasy i szkoły. Uczą się dostrzegać bariery, które często pozostają niewidoczne dla większości.
	Klasa (nie)za- projektowana dla wszystkich – część druga	Lekcja rozwija wnioski z części pierwszej i koncentruje się na poszukiwaniu rozwiązań. Uczniowie wspólnie zastanawiają się, jak tworzyć bardziej dostępne, przyjazne i włączające środowisko dla wszystkich członków społeczności szkolnej.



Bibliografia

Cillessen, A. H. N., & Rose, A. J. (2005). Understanding popularity in the peer system. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 102–105. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00343.x>

Dijkstra, J. K., Cillessen, A. H. N., & Borch, C. (2013). Popularity and adolescent friendship networks: Selection and influence dynamics. *Developmental Psychology*, 49(7), 1242–1252. <https://doi.org/10.1037/a0030098>

Hamm, J. V., Farmer, T. W., Dadisman, K., Gravelle, M., & Murray, A. R. (2011). Teachers' attunement to students' peer group affiliations as a source of improved student experiences of the school social-affective context following the middle school transition. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(5), 267–277. <https://doi.org/10.1016/j.apdev.2010.06.003>

Laninga-Wijnen, L., Steglich, C., Harakeh, Z., Vollebergh, W., Veenstra, R., & Dijkstra, J. K. (2020). The role of prosocial and aggressive popularity norm combinations in prosocial and aggressive friendship processes. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(3), 645–663. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01088-x>

Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 889–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>

Mikami, A. Y., Gregory, A., Allen, J. P., Pianta, R. C., & Lun, J. (2011). Effects of a teacher professional development intervention on peer relationships in secondary classrooms. *School Psychology Review*, 40(3), 367–385. <https://doi.org/10.1080/02796015.2011.12087704>

Mróz, J. T., Wójcik, M., & Pyżalski, J. (2022). Bullying–prześladowanie rówieśnicze. Prawdy i mity na temat zjawiska. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 21(4), 34–85.

Wójcik, M., & Mondry, M. (2020). Prześladowanie rówieśnicze jako gra–konteksty, zasady i gracze. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 19(4), 99–125.



— Siła —
RÓWIEŚNIKÓW