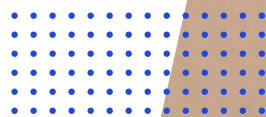




FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA NAUCZYCIELI

# Kara i nagroda w procesie edukacyjnym





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Kara i nagroda w procesie edukacyjnym

ISBN: 978-83-67802-38-3

Autor: dr Katarzyna Warchoń-Biedermann

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Nagradzanie to fundament pracy nauczyciela!**
- 3** — **Typy nagród**
- 4** — **Chwaląc, buduj motywację wewnętrzną!**
- 5** — **Jak jeszcze możesz nagradzać uczniów?**
- 6** — **Skoncentruj się na wprowadzaniu dyscypliny,  
a nie na karze!**
- 7** — **Trochę psychologii....**
- 8** — **Teraz zajmijmy się uczniami**

# Wprowadzenie

To opracowanie dotyczy wykorzystywania kary i nagrody w nauczaniu.

Jak wszyscy dobrze wiemy, nagrody mają motywować uczniów do pracy oraz odpowiedniego zachowania w szkole. Z kolei kara ma tak wpłynąć na ucznia, żeby systematyczniej się uczył i odpowiednio zachowywał.

Kary i nagrody to bardzo ważne środki, które możemy wykorzystać do wprowadzania dyscypliny i poprawy wyników w nauce. Muszą być jednak stosowane w sposób przemyślany. W tym opracowaniu sugerujemy ci, jak wprowadzać dyscyplinę oraz motywować uczniów do pracy i nauki za pomocą nagród.

Treści odnoszą się głównie do stosowania opisywanych narzędzi i systemu w stosunku do uczniów szkoły podstawowej, ale mogą być wykorzystane także przez nauczycieli pracujących w szkołach ponadpodstawowych. Mamy nadzieję, że informacje te będą dla Ciebie inspiracją w codziennej pracy.

Na początek - nagrody.

# Nagradzanie to fundament pracy nauczyciela!

---

Jeśli określone zachowanie ma konsekwencję, która w odczuciu ucznia jest pozytywna, to istnieje większe prawdopodobieństwo, że zachowa się on podobnie w przyszłości. Jak wiemy, nagradzanie dziecka ma znaczenie z szeregu powodów, z których część wymienimy.

## **Nagrody zachęcają uczniów do nauki i dobrego zachowania**

Jeśli chcesz docenić i pochwalić ucznia, to zrób to natychmiast. Ogólnie mówiąc, dzieci i natolatki nie umieją długo czekać. Najlepiej jest je wynagradzać jak najszybciej po zachowaniu, które na to zasługuje.

## **Nagrody wpływają pozytywnie na poczucie własnej wartości**

Uczniowie czasem wiele razy w ciągu dnia słyszą od nauczyciela "znowu nic nie umiesz", "usiądź spokojnie". Świadomość, że jest się ciągle ocenianym, może wpłynąć negatywnie na poczucie własnej wartości, szczególnie jeśli przeważają oceny negatywne. Uczeń może nabrać przeświadczenia, że cokolwiek by nie zrobił, to i tak zrobi to źle. Przypatruj się podopiecznym i szukaj okazji, żeby ich chwalić. Kiedy postępują właściwie lub widzisz pewien progres, choćby maleńki - powiedz kilka dobrych słów.

## **Pochwała musi być szczerą i sprawiedliwą**

Jeśli uczeń, który zwykle jest na "szarym końcu" przygotował się do lekcji, docień jego starania. Jeśli nie złapałeś go na ściąganiu, to nie masz powodu go podejrzewać o nieuczciwość. Chwaląc ucznia, nie przypominaj mu o jego błędach z przeszłości, nawet z wczorajszej lekcji. Przecież już odpokutował tamten wyczyn. Jeśli nie masz pewności, czy ucznia wynagrodzić lub pochwalić, to poczekaj.

# Typy nagród

Nagrody dzielą się na nagrody namacalne inaczej materialne, nagrody społeczne oraz system żetonowy (programy premiowe).

## Nagrody materialne

Nagrody materialne (inaczej konkretne lub namacalne) przedstawiają pewną wartość, ale niekoniecznie są drogie. Do nagród tych zaliczyć można długopis, kredki, gumkę lub naklejki, w szkole to najczęściej książki. Można również powiedzieć, że namacalną nagrodą dla ucznia są dobre oceny.

## Nagrody społeczne

Nagrody społeczne są szczególnie ważne. Należą do nich:

- Wyrażenie uczuć pozytywnych – uśmiech lub nieskrywana radość z dobrej odpowiedzi lub innego sukcesu ucznia
- Pochwała i wyrażenie uznania – chwalenie jest potrzebne, bo uczeń powinien wiedzieć, że postępuje właściwie. Lepiej jednak unikać sformułowań takich jak "jesteś dobrym chłopcem" lub "jesteś dobrą dziewczynką". Dodajmy jeszcze, że dla nastolatków w późniejszych klasach, jest to wątpliwy komplement. Oni już nie chcą być "dobrymi dziećmi". Lepiej jest mówić precyzyjnie, za co chwalimy np.:
  - "wspaniale rozwiązałaś zadanie!"
  - "bardzo dobrze nauczyłaś się kroków do tego tańca!"
  - "świetnie odpowiedziałaś na pytania testowe!"
- Uwaga poświęcona uczniowi np. krótka, lecz miła rozmowa z uczniami w czasie przerwy.
- Poczucie bycia wybranym np. asystowanie nauczycielowi

Wbrew popularnej opinii nagrody społeczne nie psują dzieci, ale powinny być zasłużone. Nagrody słowne są najlepsze, mają prawie takie samo znaczenie jak dobre oceny.

**Doceniaj wrażliwość na potrzeby innych i promuj zachowania prospołeczne!**

W dzisiejszym świecie zwraca się uwagę na kształtowanie postaw prospołecznych. Chwal więc uczniów za to, że pomagają innym.

- "Dziękuję, że pomogłaś koleżance nieść ciężki plecak."
- "Wspaniale, że pomagacie młodszym uczniom w nauce. Bylibyście wspaniałymi nauczycielami."

## Programy premiowe

Program premiowy polega na tym, że uczeń zbiera punkty za właściwą postawę w czasie lekcji, tak jak klient za kolejne zakupy w tym samym sklepie. Dajesz je uczniom, jeśli są przygotowani do lekcji i spełniają twoje polecenia. Kryteria punktów powinny być przejrzyste. Pamiętaj, aby wszystkie dzieci, nie tylko te bardziej śmiałe i szybkie, miały szansę ich zdobycia. Zapisuj je na widocznym miejscu w sali lekcyjnej. Możesz do tego wykorzystać mazak, albo przyklejać kolorowe naklejki na tablicy.

Naklejki są lepsze niż magnesy, bo te drugie można łatwo przesunąć. Jeśli dzieci wyrażą chęć, zamiast imion i nazwisk można użyć pseudonimów (ksywek, nicków). Uczniowie też chcieliby chronić swoją prywatność. Kiedy uczeń zbierze odpowiednią liczbę punktów, to otrzymuje ustaloną wcześniej nagrodę z wpisem do dziennika elektronicznego. Wygraną w programie premiowym można uczcić. Być może warto do tego użyć dzwoneczka, lub też wykorzystać popularną piosenkę np. "We are the champions". Podkreślając znaczenie wygranej, sprawiasz, że jej wartość subiektywna wzrasta. Jeśli obiecasz dziecku nagrodę, to zawsze dotrzymuj słowa. To podstawa sukcesu programu premiowego.





# Chwaląc, buduj motywację wewnętrzną!

Motywacja to siła napędowa, która pobudza do działania i pozwala wytrwać w naszych wysiłkach.

Motywację dzielimy na **wewnętrzną** (wynikającą z naszych potrzeb) i **zewnątrzną** inaczej zwaną ekonomiczną (wynikającą z przyczyn leżących poza nami).

Działamy pod wpływem motywacji wewnętrznej, kiedy pracujemy lub uczymy się dla satysfakcji, przyjemności lub z ciekawości.

Działanie z motywacji zewnętrznej wynika z chęci otrzymania nagrody, zarobienia pieniędzy, mody lub presji ze strony otoczenia.

Człowiek nigdy nie jest na tyle niezależny, żeby kierować się tylko motywacją wewnętrzną. Jednak to dzięki niej jesteśmy

**bardziej wytrwali w dążeniu do celu i niezależni od ocen innych.**

Za jej sprawą uczymy się nie tylko dla stopni, ale z ciekawości i dążenia do wiedzy. Motywację wewnętrzną budujemy nie tylko chwaląc, ale też zachęcając do właściwego działania.



## Jak chwalić i mówić do ucznia, aby budować motywację wewnętrzną?

Zamiast chwalić, podkreślaj, że pracuje i się stara.

"Napisaneś wspaniałe wypracowanie" lub "odkąd rozwiązujesz zadania w domu, stopnie z matematyki bardzo się poprawiły"



Zachęcaj do zadowolenia z samego siebie

Zdolność do bycia zadowolonym z siebie sprawia, że jesteśmy bardziej niezależni i odporni na wpływ innych np. osób zniechęcających nas do nauki.  
"Wspaniale wykonałeś ten projekt, możesz być z siebie dumny?"



Rozwijaj poczucie sprawczości i wpływu na własne życie.

"Jak sam widzisz, jeśli uczysz się systematycznie, to szybko zauważysz efekty."



Rozwijaj zainteresowanie przedmiotem.

"Cieszę się, że mieliście tyle pytań do pana przewodnika w muzeum. Historia tego miejsca jest wyjątkowo ciekawa."





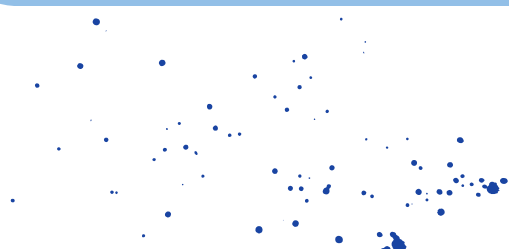
Zachęcaj do dyskusji i wzajemnego szacunku.

"Sami widzicie, że dyskusje klasowe są najciekawsze, kiedy każdy ma możliwość zabrania głosu. Mimo różnic w poglądach używaliście argumentów merytorycznych i odnosiliście się do siebie z szacunkiem. Mam wrażenie, że wszyscy macie ogromną satysfakcję."

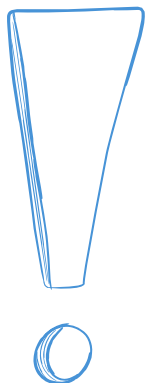


Jeśli jest to pierwszy rok nauki twojego przedmiotu, to doceniaj wszelkie starania.

Jak najczęściej dawaj plusy za zgłaszanie się na lekcjach i dobre odpowiedzi. Potem stopniowo zmniejszaj częstość nagród, ale w dalszym ciągu chwal uczniów, którzy się starają.



Oceń zainteresowania uczniów, aby ustalić, co motywuje ich do odniesienia sukcesu w klasie.



Nad motywacją uczniów należy pracować w trybie ciągłym, a nie od czasu do czasu. Kształtowanie odpowiednich postaw to nie jednorazowa akcja, ale systematyczna, codzienna praca. Nie da się jednak ukryć, że dzieci potrzebują także zachęty i wsparcia emocjonalnego, które jest bezwarunkowe. Uczeń musi wiedzieć, że niezależnie od tego, czy odnosi sukcesy czy nie, jest tak samo ważny jak inni w klasie.

## Jak jeszcze możesz nagradzać uczniów?

- 1 Pozwól im wybrać grę na lekcji w-fu, ćwiczenie na lekcji, fragment lektury do przeczytania na lekcji języka polskiego.
- 2 Pozwól usiąść w jednej ławce z najlepszym kolegą/koleżanką.
- 3 Daj możliwość asystowania Ci na dwóch kolejnych lekcjach.
- 4 Pozwól nagrodzonemu uczniowi przez kilka minut poprowadzić zajęcia.
- 5 Jeśli na nagrodę zasługuje cała klasa, to pozwól im samodzielnie przygotować tematykę dopasowaną do twojego przedmiotu (np. lekcję na temat ulubionego pisarza na języku polskim lub zespołu na języku angielskim).
- 6 Pozwól wziąć do domu na jedno popołudnie grę planszową z klasy.
- 7 Zadzwoń do rodziców ucznia z pochwałą.

## Skoncentruj się na wprowadzaniu dyscypliny, a nie na karze!

**Kara stanowi przede wszystkim zadośćuczynienie i formę odpokutowania za złe uczynki.**



Celem jej jest wywołanie w uczniu przykrości z powodu uczynku, który był niezgodny z obowiązującymi normami. Z zasady ma ona odstraszać i zniechęcać do powtórzenia określonego czynu w przyszłości. Przede wszystkim jednak winowajca powinien poczuwać się do winy i dojść do przekonania, że tak nie wolno postępować. Kary takie jak złe oceny lub nagany są w szkole nieuchronne, ale to dzięki dyscyplinie uczeń zauważa, że każde zachowanie ma swoje następstwa. Główna różnica między karą a dyscypliną wiąże się z surowością.

Jeśli uczeń, który w zasadzie pracuje systematycznie, ale po raz pierwszy nie zgłosił braku zadania domowego z matematyki, ma z tego powodu obniżoną ocenę roczną, to jest to kara. Gdy konsekwencją nieodrobionego zadania będzie konieczność rozwiązania dodatkowych zadań tekstowych, to będzie to miało na ucznia wpływ dyscyplinujący. Nie tylko zapamięta on, że do lekcji trzeba się przygotowywać, ale też nauczy się lepiej rozwiązywać zadania. Wprowadzając dyscyplinę, uczymy odpowiedzialności za swoje czyny. Ułatwia ona również kształtowanie dobrych nawyków takich jak systematyczna praca. Uczeń nabywa bardzo przydatne umiejętności takie jak organizacja pracy oraz nieodkładanie obowiązków na ostatnią chwilę. Łatwiej jest mu realizować plany takie jak ukończenie szkoły i wymarzone studia. Dzięki temu ma większe poczucie sprawczości i wpływu na własne życie.

## Trochę psychologii...

---

Niewłaściwe zachowanie uczniów (w tym próby "rozbicia" lekcji) ma swoje źródło.

**Przyczyny złego zachowania są związane zarówno z osobą nauczyciela, jak i z uczniami.**



**Najczęściej jest tak, że różne przyczyny nakładają się na siebie i doprowadzają do efektu, jakim jest nie do końca udana lekcja. Wszystkie główne czynniki omówimy w dalszej części i wskażemy, jak sobie z nimi poradzić.**



Zmiany najlepiej jest rozpocząć od siebie.

**Jeśli jesteś niezadowolony z dyscypliny panującej na twoich lekcjach i chciałbyś to zmienić, rozpocznij od analizy swego własnego postępowania.**

**Czy odpowiednio przygotowujesz się do lekcji?**

Zastanów się, czy mógłbyś coś zmienić w sposobie, w jaki przygotowujesz się do lekcji. Pomogą Ci w tym odpowiedzi na poniższe pytania!



**Czy opracowujesz wystarczającą liczbę ćwiczeń dla uczniów?**



**Czy uczniowie mają możliwość zadawania pytań na temat omawianego zagadnienia?**



**Czy wiedzą, że mogą takie pytania zadawać?**

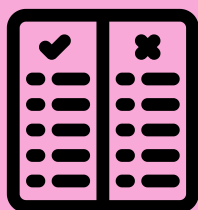
**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Pamiętaj, że uczniowie powinni mieć możliwość zadawania pytań. Najważniejsza zasada brzmi: "nie ma głupich pytań". Ważne jest, aby w żaden sposób ich nie komentować (także mimiką twarzy). Uczniowie mogą czegoś nie zrozumieć, ale często obawiają reakcji na swoje wątpliwości. W rezultacie omawiane zagadnienie staje się dla nich niejasne.



Jeśli nie jesteś pewien, czy dobrze wszystko uczniom wyjaśniasz, to poszukaj sposobów alternatywnych. Może dobrze byłoby przyjrzeć się, jak inni nauczyciele tłumaczą zawitości wykładanego przez siebie przedmiotu. Rozwijać kompetencje można także w ten sposób, a nie tylko, uczestnicząc w drogich, długotrwałych szkoleniach.



Pamiętaj, że samokrytycyzm nie oznacza, że masz się obwiniać za wszystko. Powinieneś na chłodno analizować, co i jak możesz zmienić w swoim postępowaniu. Pomyśl również, co w pracy z dziećmi robisz dobrze. Na pewno masz mocne strony. Realistyczna samoocena jest podstawą zmiany na lepsze we wszystkich dziedzinach życia.





## Przygotuj strategię działania krok po kroku

Jeśli masz problemy z dyscypliną, przygotuj plan działania. Wyznacz sobie realistyczne cele dotyczące jej poprawy w klasie i określ, jak je osiągniesz. Uwierz, że masz pewien wpływ na to, co się dzieje na lekcji nawet w tzw. "najgorszej klasie w szkole". Jeśli złe zachowanie uczniów powoduje u Ciebie niepokój i szybsze bicie serca, weź kilka głębokich oddechów. Zmiany zacznij już dziś!



## Bądź konsekwentny!

Ważną umiejętnością, którą powinieneś rozwijać, jest konsekwencja. Wielu początkujących nauczycieli ma przekonanie, że ich główną trudnością jest "brak twardej ręki" i zbytnia łagodność. Uwierz, że nie musisz być dyktatorem, ale powinieneś pamiętać o konsekwentnym przestrzeganiu ustalonych reguł.



# Teraz zajmijmy się uczniami

---

Cztery główne przyczyny złego zachowania uczniów obejmują:

- Chęć zwrócenia na siebie uwagi
- Problemy z długotrwałym, spokojnym siedzeniem na lekcji
- Trudności z nauczeniem się przedmiotu
- Niezrozumienie zasad obowiązujących na lekcji, chęć dominacji



Co zrobić, jeśli uczniowie przeszkadzają, bo chcą na siebie zwrócić uwagę?

Część uczniów przeszkadza, by wzbudzić zainteresowanie innych w klasie. Nauczyciele szczególnie skupiają się na uczniach, którzy zachowują się niewłaściwie. Odpowiednią reakcją w takiej sytuacji jest natomiast ignorowanie. Zasady tej metody opisujemy poniżej.

## Jak wpływać na uczniów "nie zwracając uwagi" na ich zachowanie?



Ignorowanie polega na tym, że zachowujemy się obojętnie wobec ucznia, który przeszkadza. Zwykle jest to bardzo skuteczne w przypadku tych zachowań, które mają przyciągnąć uwagę otoczenia (nauczyciela i innych osób z klasy). Metodę tę wykorzystuje się w wychowaniu młodszych dzieci, ale w szkole jest przydatna także w przypadku starszych, nawet licealistów. "Ignorując" ucznia, nie patrzysz na niego, ani do niego nie mówisz. Nie zauważasz również tego wszystkiego, co robi, aby przyciągnąć twoją uwagę.

Twoja obojętność i brak negatywnej reakcji pokazują mu, że jego próby zdenerowania Cię, są nieskuteczne, a to go ostatecznie zniechęca. Ignorowanie nie jest przydatne, jeśli uczeń przez swoje zachowanie (na przykład agresję wobec innej osoby lub niszczenie sprzętu) naraża siebie lub innych na niebezpieczeństwo.

Ignorowanie oznacza również, że nie reagujesz na wszystko to, co się dzieje w klasie w odpowiedzi na „występy” ucznia. Swoim zachowaniem może on oczywiście zwracać uwagę koleżanek i kolegów, którzy czasem zaczynają się śmiać lub go uspokajać. W takiej sytuacji również prowadź lekcję dalej, jakby nic się nie stało. Najlepiej zachowuj się tak, jakby cię to w ogóle nie obchodziło. Musisz trochę poudawać, ale dasz radę. Jakakolwiek reakcja na śmiech klasy będzie zachętą dla „głównego aktora” spektaklu, aby kontynuować występ. Wkrótce zauważysz, że pozostali, widząc, że nauczyciel zachował obojętność, tracą zainteresowanie kabaretowymi popisami kolegi lub koleżanki.

## Jak sobie radzić z energią uczniów?

Część uczniów, nie tylko w klasach młodszych, może mieć trudności z zapanowaniem nad sobą w czasie lekcji. Ich energia jest czymś naturalnym. Siedzący tryb życia jest narzuconą regułą, a zachowanie spokoju przez 45 minut jest umiejętnością, którą dobrze opanują dopiero po 20. roku życia. Nie zmienia to faktu, że trudno uczyć się na stojąco lub biegając po klasie. Jednym ze sposobów na uspokojenie uczniów może być gimnastyka śródlekcyjna. Proste ćwiczenia w czasie lekcji (np. przysiady,



marsz w miejscu lub nawet taniec) to dobry sposób na rozładowanie energii i poprawę pracy mózgu. Na początku takie ćwiczenia mogą wydawać się śmieszne, jednak z czasem staną się przyjemną regułą. Bardzo ważne jest też wprowadzenie wyraźnego rozgraniczenia między przerwą, w czasie której należy się jak najwięcej ruszać a lekcją, na której obowiązuje dyscyplina i zachowanie spokoju. Dzięki aktywności pomiędzy zajęciami uczniowie "wyrzucą" z siebie skumulowane emocje i przez kolejne 45 minut będą spokojniejsi.

## Jaki jest związek między wiedzą a zachowaniem ucznia na lekcji?

Jednym z czynników wpływających na zachowanie ucznia podczas lekcji jest stopień przygotowania i znajomość przedmiotu. Z reguły dzieci przygotowane lepiej zachowują się w trakcie zajęć. Wbrew przekonaniom jednak, niewystarczające przygotowanie niekoniecznie wynika z lenistwa czy z braku zdolności.

Część uczniów po prostu nie umie się uczyć i nie wie, jak poradzić sobie z obszernym materiałem, który powinni opanować.



Poczucie bezradności intensyfikuje się, jeśli mają zaległości. Są również pod wpływem kolegów i koleżanek lub rodziców, którzy powtarzają, że twój przedmiot (tu wpisz odpowiednią nazwę) jest trudny lub niepotrzebny. Paradoksalnie, brak pewności siebie może wywołać głośne zachowanie w czasie lekcji.

## Co możesz zrobić?

Motywacja i wiara w siebie czynią cuda! Powtarzaj, że każdy może nauczyć się twojego przedmiotu. Wymaga to pracy, ale nie jest to rzecz niemożliwa.

Zachęcaj do pozytywnego myślenia. Zwracaj uwagę, że jeśli powtarzamy, że określony przedmiot jest wymagający, to jest nam rzeczywiście trudniej się go nauczyć.

Zachęcaj do systematyczności.

Kwadrans nauki codziennie będzie miał lepsze skutki niż całodzienna nauka raz na dwa tygodnie. Jeśli uczeń przyzwyczai się do takich obowiązków, to wejdzie mu to w krew.

Zwracaj uwagę na metody nauki. Trudności w zapamiętywaniu, przynajmniej w części, nie wynikają z lenistwa, ale ze złej organizacji i braku systematyczności. Wielu uczniów nie zdaje sobie sprawy, że każdy przedmiot ma swoją specyfikę. Inaczej uczymy się matematyki, inaczej historii, a jeszcze inaczej języków obcych. Mów im, jak uczyć się twojego przedmiotu.

Zauważaj nawet niewielką zmianę na lepsze.

## Wprowadź zasady i trzymaj się ich!

Z praktyki pedagogicznej wynika, że w wielu klasach są młode osoby, które chciałyby przejąć władzę i pokazać "kto tu rządzi?". W ich przypadku szczególnie skuteczną metodą jest ustalenie obowiązujących reguł.

Zdarza się, że uczniowie nie przestrzegają dyscypliny, ponieważ na lekcji nie ma ustalonych zasad zachowania. Najlepiej wprowadzać je na początku roku szkolnego lub po rozpoczęciu pracy z klasą. Nie jest to jednak bezwzględna konieczność. Niektóre zmiany (np. plusy za zadania dodatkowe) można adaptować już w trakcie roku.

### Zasady postępowania powinny być jasne i zrozumiałe

Opracuj kilka reguł dotyczących twoich lekcji i konsekwencji, które czekają za ich nieprzestrzeganie. Zasady te nie tylko powinny być spójne z regulaminem szkoły, ale także przemyślane oraz proste. Uczniom trudniej zrozumieć i zapamiętać długą listę. Najlepiej jeśli "przepisy"; będą miały postać zdań złożonych, ale nie wielokrotnie. Pamiętaj, że reguły opisane w sposób niejednoznaczny, można czasem dosyć dowolnie interpretować. Unikaj tego.

Przykłady reguł zachowania na lekcji:

Słuchamy wypowiedzi innych bez przerywania.

Jeśli chcemy zabrać głos, podnosimy rękę.

Na każdą lekcję przynosimy zeszyt przedmiotowy oraz zeszyt ćwiczeń.



ustalone "przepisy" określają granice, których przekroczyć nie wolno.

Zastanów się, czy miałoby sens wprowadzenie prawa jednokrotnego ostrzegania. Oznacza to, że jeśli uczeń swoim zachowaniem łamie zasady obowiązujące na lekcjach, to dajesz mu jedno ostrzeżenie. Jeśli w ciągu kilku-, kilkunastu sekund nie ma poprawy, to musi on ponieść konsekwencje określone w znanym mu regulaminie. Jeśli łamie ustalone reguły, a nauczyciel z powodu miękkiego serca jedynie powtarza ostrzeżenia i grozi konsekwencjami, to przekonuje go, że to tylko pogróżki.



**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Co jakiś czas przypominaj zasady obowiązujące na lekcjach (niekoniecznie wszystkie naraz).

Upewnij się, że uczniowie rozumieją ich sens. Im młodszy są Twoi podopieczni, tym więcej uwagi należy poświęcić na ich wyjaśnienie. Wbrew pozorom uczniowie niekoniecznie wiedzą, czego nauczyciel od nich oczekuje i jak należy zachowywać się na lekcjach, ponieważ dopiero uczą się obowiązkowości. Uczeń, który dyskutuje z kolegą z ławki na temat zadania w czasie pracy grupowej, może czuć się zagubiony i nie rozumie, dlaczego w czasie pracy indywidualnej wskazane jest unikanie rozmów. Może też się przeciwko tym rygorom buntować.

Cierpliwie tłumacz, dlaczego trzymanie się określonych reguł postępowania jest takie ważne.

Jednokrotna pogadanka nie wystarcza. Dzieci młodsze nie potrafią spojrzeć na świat z perspektywy innej osoby. Z tego powodu należy im spokojnie wyjaśniać, jak przeszkadzanie na lekcji wpływa na wszystkie dzieci w klasie i na naukę (trzeba się uczyć wszystkiego od nowa). Perswazja jest może metodą mało oryginalną, ale za to jedną z najskuteczniejszych.





W pracy nauczyciela szczególną rolę ma współpraca z rodzicami.

Należy ich powiadomić o zasadach obowiązujących na lekcji np. przez dziennik elektroniczny. Najlepiej jest, jeśli rodzice dowiedzą się o tych zasadach od nas, a nie od dzieci.

Właściwa forma dyscyplinowania ucznia to taka, która będzie obejmowała wykonanie zadania.

Takim zadaniem może być napisanie wiersza na język polski lub wykonanie prezentacji z historii. Stopień trudności powinien być dostosowany do etapu nauczania.

Nigdy nie karz uczniów za prawdę.

Jeśli uczeń sam z własnej woli przyzna się do winy, to nie karz go złą oceną, tylko daj dodatkowe zadanie.



## Kilka wskazówek



Nawiązuj bezpośredni kontakt z każdym uczniem. Podchodź do nich w czasie przerwy, żeby zamienić kilka słów. Nawet największym rozrabiakom trudniej dokazywać przy kimś, kto ich rozpoznaje i dobrze zna.



W czasie lekcji staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy z całą klasą. W ten sposób skupiasz uwagę na sobie i na tym, co mówisz.



Jeśli uczniowie zaczynają rozmawiać, to sam przestań mówić. Kiedy nauczyciel cichnie, dzieci to zauważają i zaczynają się bardziej kontrolować i wręcz uciszać się nawzajem.



Nie krytykuj w obecności całej klasy i unikaj sarkazmu! Uczniowie, którzy są krytykowani w ten sposób, nie koncentrują się na treści twoich słów tylko na samym fakcie, że mówi się o nich źle. Upominanie przy rówieśnikach może być upokarzające i przykre, niezależnie od tego, czy jest uzasadnione czy nie.



Jeśli uczeń został już ukarany, to czyn idzie w niepamięć. Jeśli potem go pochwalisz, to nie uwierzy ci lub będzie wątpił w twe dobre intencje.



Zastanów się, czy nie za często używasz trybu rozkazującego (słowa "musisz") Im starszy uczeń, tym bardziej buntuje się, słysząc, że coś "musi" lub "powinien".



Jeśli masz jednak poczucie, że rozmowy z dzieckiem nic nie dają, to rodziców i ucznia możesz zaprosić na spotkanie trójstronne. W spotkaniu takim, jak sama nazwa wskazuje, uczestniczą trzy strony: uczeń, rodzic/opiekun oraz nauczyciel czyli ty. Możesz również zaprosić oboje rodziców.



Na lekcji zwracaj uwagę na uczniów średnich. Zdaniem niektórych psychologów nauczyciele są skoncentrowani na prymusach i rozrabiakach klasowych, przez co uczniowie niewybijający się i przeciętni czują się niezauważeni i nieciekawi.



Kara nie powinna wynikać z bezsilności lub złości na ucznia. Zdarza się, że nauczyciele pod wpływem uzasadnionego nawet zdenerwowania obmyślają drastyczne kary, których nie są potem w stanie wprowadzić w życie, ponieważ jest im dziecka żal. Dla nieuczącego się lub rozrabiającego ucznia będzie to oznaczało, że tylko straszysz.



Najlepsza jest taka kara, która zmusi ucznia do pracy. Na przykład jeśli uczniowie rozmawiają na lekcji języka polskiego, mogą otrzymać zadanie napisania wiersza lub opowiadania na jedną stronę, których trudność będzie dostosowana do ich etapu edukacyjnego.



Konsekwencje nieprzestrzegania zasad powinny być odpowiednie do przewinienia oraz sprawiedliwe.



Jeśli dwoje uczniów zachowuje się źle, lepiej nie trać czasu na "proces sądowy". Daj obydwu zadanie do wykonania.



## Wybrane Piśmiennictwo

1. Cerasoli CP, Nicklin JM, Ford MT. Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: a 40-year meta-analysis. *Psychol Bull.* 2014 Jul;140(4):980-1008. doi: 10.1037/a0035661. Epub 2014 Feb 3. PMID: 24491020.
2. Heine F, Strobels M. Reward and punishment in a team contest. *PLoS One.* 2020 Sep 17;15(9):e0236544. doi: 10.1371/journal.pone.0236544. PMID: 32941442; PMCID: PMC7498014.
3. Miśkowiec E. Karanie i nagradzanie wprowadzaniem w świat wartości i postaw moralnych. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: kwartalnik dla nauczycieli.* 2010; 3-4: 44-49.

# 0 Fundacji



Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)

