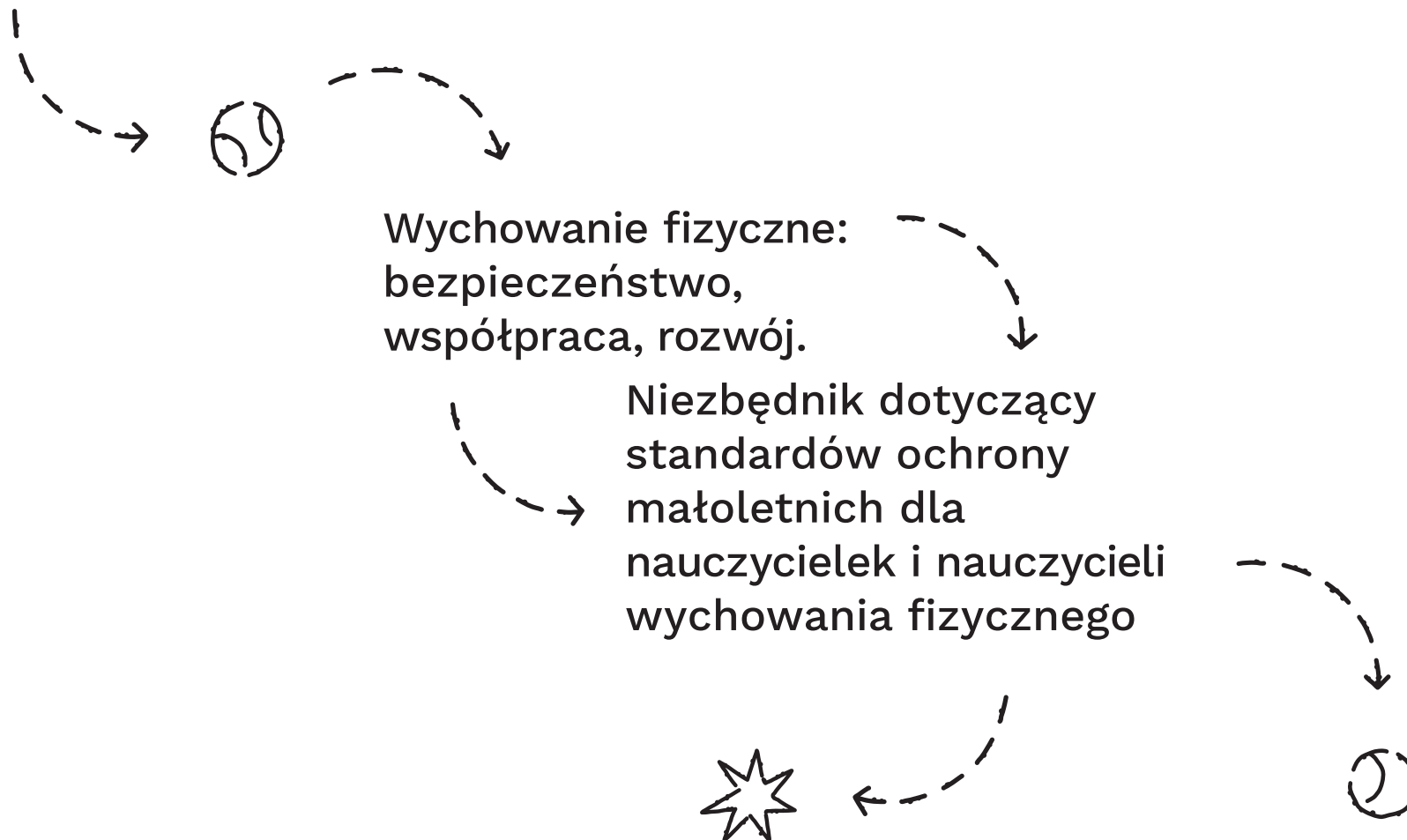
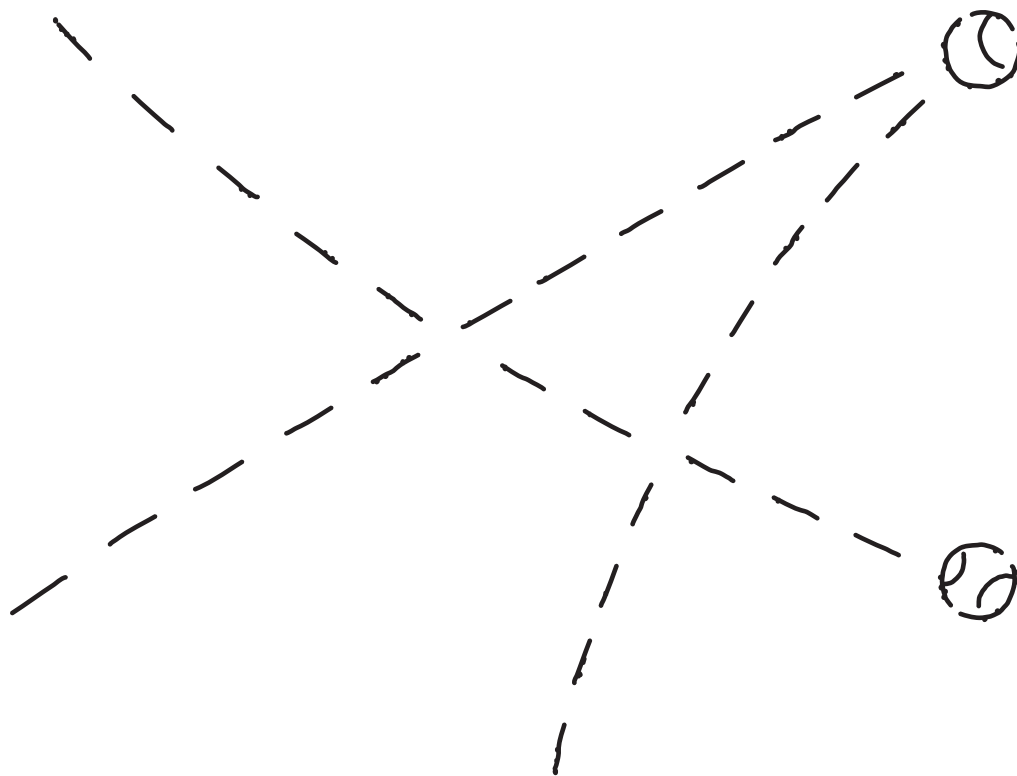
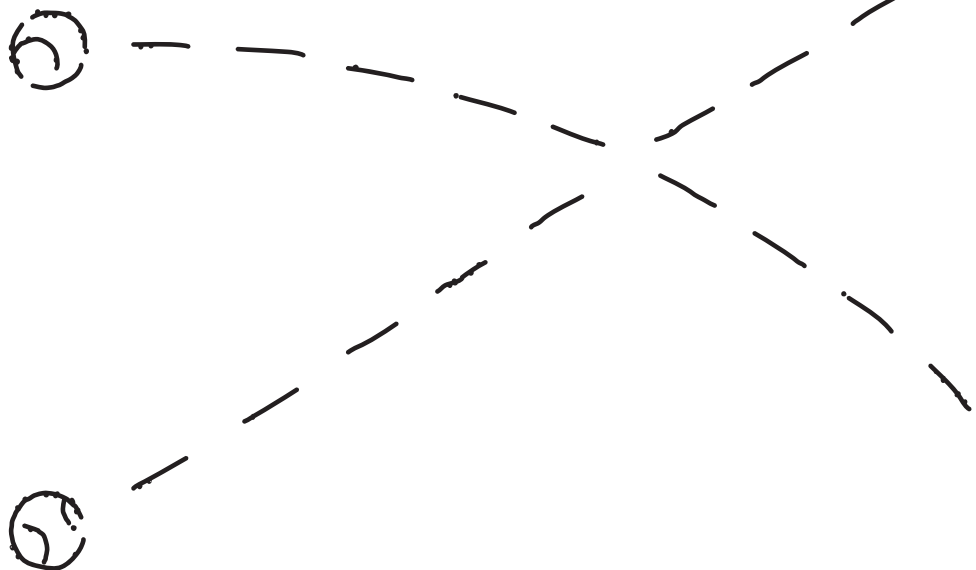




WF to coś więcej niż ruch.
Na pierwszej linii ochrony.

Zajęcia wychowania fizycznego to wyjątkowy czas w planie lekcji. Uczniowie przebijają się w swobodne stroje, dając upust swojej energii i różnym emocjom. To właśnie dlatego nauczyciele WF-u odgrywają kluczową rolę w ochronie dzieci przed potencjalną krzywdą.



Unikalna perspektywa WF-istów/stek

Nauczyciele wychowania fizycznego obserwują uczniów w sytuacjach niedostępnych dla innych pedagogów. Towarzyszą dzieciom w ruchu, podczas wysiłku, a także w chwilach relaksu. Widzą poziom ich sprawności fizycznej, jak reagują na stres, radzą sobie z porażką i zachowują się wśród rówieśników. Dzięki temu są w stanie dostrzec różnorodne sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko potrzebuje pomocy.

Na co warto zwrócić uwagę?

Sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko jest krzywdzone (przez rówieśników, w domu czy innych dorosłych) często manifestują się w zachowaniu lub wyglądzie fizycznym dziecka właśnie na WF-ie. Zwróć uwagę na:

- Zmiany w wyglądzie fizycznym — niewyjaśnione siniaki, otarcia i zadrapania, niechęć do przebierania się w szatni, nadmierne zakrywanie ciała, nagła zmiana wagi;
- Zmiany w zachowaniu — wycofanie, apatia, unikanie kontaktu wzrokowego, nagła agresja, drażliwość, lęk przed dotykiem, niechęć do udziału w zajęciach, unikanie sportów kontaktowych, nagłe pogorszenie wyników sportowych, gorsza wydolność/kondycja;

- Problemy w relacjach — brak umiejętności współpracy w grupie, izolowanie się od rówieśników, niechęć do udziału w grach zespołowych, bycie obiektem drwin lub agresji ze strony innych uczniów, wykluczanie, nadmierne podporządkowanie się innym, lub odwrotnie – dominowanie i stosowanie agresji wobec słabszych.
- Trudności z higieną — zaniedbanie higieny osobistej może być sygnałem zmiany nastroju, gorszego funkcjonowania czy problemów w domu.

Większość z tych sygnałów może mieć proste, niezwiązane z krzywdzeniem dziecka wyjaśnienie. Twoja uważność i empatia wobec niego to klucz do zrozumienia sytuacji i udzielenia właściwej pomocy.

Szatnia — miejsce szczególnej uwagi.

W szatni dzieci są szczególnie narażone na krzywdę ze strony rówieśników. Brak stałego nadzoru osoby dorosłej oraz osobisty i delikatny charakter czynności, takich jak przebieranie się i higiena osobista, czynią dzieci szczególnie wrażliwymi i bezbronnymi na zachowania krzywdzące. Dlatego obecność nauczycielki/nauczyciela w pobliżu szatni, przed lekcją i po niej, jest kluczowa, by zapewnić uczniom poczucie bezpieczeństwa i zminimalizować ryzyko niepożądanych zachowań.

Monitoruj szatnie i reaguj, dbając o porządek i prywatność uczniów. Monitoruj wszelkie sytuacje, które mogłyby przerodzić się w poważniejszy problem.

Bezpieczna relacja na WF-ie, czyli ochrona małoletnich w praktyce.

Zasady bezpiecznej relacji pomiędzy personelem szkolnym a małoletnimi są fundamentem bezpiecznego środowiska, a także ochrony dzieci.

W kontekście zajęć wychowania fizycznego zasady te nabierają szczególnego znaczenia, ponieważ dotyczą:

- kontaktu fizycznego, zarówno między uczniami, jak i nauczycielem a uczniami,
- miejsc podwyższonego ryzyka, takich jak szatnie, w których często ujawniają się zachowania niedopuszczalne,
- zarządzania silnymi emocjami towarzyszącymi sportowej współpracy i rywalizacji.

Zgodnie z prawem, Standardy Ochrony Małoletnich muszą jasno wskazywać niedozwolone zachowania w relacjach zarówno w relacjach między personelem a uczniami, jak i między samymi uczniami, jednocześnie kształtując pozytywne reguły. Ale co w praktyce oznacza prowadzenie lekcji wychowania fizycznego?

Czym charakteryzuje się specyfika bezpiecznej relacji na WF-ie?

Relacje między nauczycielem a uczniem na lekcjach WF oraz w ich otoczeniu (np. szatnie, korytarze, sale gimnastyczne, boiska) są bardzo dynamiczne, przez co wymagają dużej czujności. Jednocześnie, ze względu na różne poziomy wrażliwości uczniów, nietrudno jest „niechcący” naruszyć ich granice lub wyrządzić krzywdę nadmiarowym, nieprzemyślanym słowem lub czynem. Dlatego kluczowe jest, aby personel był świadomy, jakie zachowania są absolutnie niedopuszczalne i dlaczego.

Zachowania niedozwolone

Oto przykłady zachowań, które są niedozwolone w relacjach z małoletnimi, ze szczególnym uwzględnieniem kontekstu zajęć wychowania fizycznego.

1. Przemoc i zaniedbanie emocjonalne:

- *Groźby* / np. grożenie usunięciem z drużyny, porzuceniem, wyrządzeniem krzywdy;
- *Poniżanie i przesadna krytyka* / wyśmiewanie sprawności fizycznej, komentowanie wyglądu ciała, używanie obraźliwych przezwisk, słów;
- *Odrzucanie i ignorowanie* / celowe pomijanie uczniów w ćwiczeniach, ignorowanie zgłaszanych indywidualnych problemów lub uwag;
- *Wymuszanie wysiłku* / zmuszanie do trenowania z kontuzją, wykonywania zbyt trudnych ruchów, ignorowanie sygnałów o bólu;
- *Niestosowne ingerowanie* / zmuszanie do utraty wagi i narażanie na pogorszenie zdrowia, zachęcanie do stosowania środków dopingujących, zachęcanie do przerywania nauki lub ograniczenia innych ważnych obszarów aktywności;
- *Odmowa opieki medycznej* / ignorowanie urazów czy złego samopoczucia ucznia lub bagatelizowanie ich przyczyn.

2. Przemoc i zaniedbanie fizyczne:

- *Fizyczny atak* / jakakolwiek forma fizycznego kontaktu z intencją wyrządzenia krzywdy, np. potrząsanie, popychanie, rzucanie przedmiotami, uderzenie, kopanie;
- *Podżeganie do agresji* / zmuszanie lub zachęcanie do zranienia lub poniżenia innej osoby, w tym przeciwnika;
- *Tolerowanie łamania reguł przez podopiecznych* / tolerowanie agresywnych zachowań rówieśniczych, przyzwolenie na nieuczciwą rywalizację.

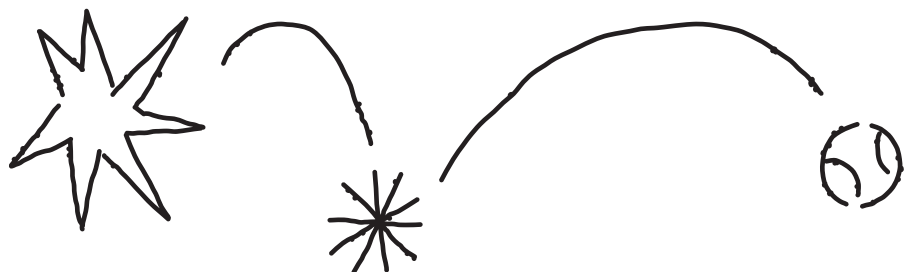
3. Przemoc seksualna:

- *Naruszenie prywatności* / obserwowanie, nagrywanie intymnych sytuacji ucznia, zwłaszcza w szatni;
- *Nieodpowiedni kontakt fizyczny* / jakakolwiek forma kontaktu fizycznego o charakterze lub podtekście seksualnym między nauczycielem a uczniem, a także niechciany kontakt między uczniami;
- *Niestosowne komentarze* / wszelkie uwagi i gesty o podtekście seksualnym.

Nauczycielki i nauczyciele WF-u muszą być szczególnie świadomi tych kategorii, aby chronić uczniów i siebie.

Jako nauczycielu spoczywa na Tobie odpowiedzialność za innych, ważne jest jaki przykład dajesz swoim podopiecznym. Masz moc, by motywować ich do pracy i osiągnięcia wymarzonej sprawności, ale pamiętaj, jak łatwo jest zranić dziecko, mimo dobrych intencji.

Powstrzymuj się od nadmiernej presji i zachowań niedozwolonych. Zawsze kieruj się dobrem młodego człowieka, stawiając wsparcie ponad przymus.



Prawidłowy kontakt fizyczny, czyli zasady bezpiecznego dotyku.

Zasady bezpiecznej relacji mają chronić, a nie przeszkadzać w pracy. Dotyk w sporcie i na WF-ie jest niezbędny, np. do skorygowania pozycji, pomocy w wykonaniu ruchu czy asekuracji. Wprowadzenie zasad i zakazanych zachowań nie oznacza, że nie wolno dorosłemu dotknąć dziecka! Aby dotyk był bezpieczny, powinien być:

- Celowy, czyli służyć konkretnemu celowi związanemu z treningiem lub bezpieczeństwem;
- Transparentny – dotyk musi być poprzedzony wyjaśnieniem oraz oczywisty dla ucznia, innych obecnych osób, jak i siebie;
- Za zgodą – zawsze pytaj o nią ucznia, nawet w przypadku drobnej korekty; proste „Czy mogę cię poprawić?” w zupełności wystarczy.

Warto ustalić jasne zasady dotyczące dotyku dla grupy już od początku cyklu zajęć i w ten sposób ograniczyć wątpliwości i niepotrzebne napięcie.

Budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa opiera się na komunikacji i transparentności. Dotyk, który jest celowy, zasygnalizowany i odbywa się za zgodą, jest akceptowalny i stanowi wsparcie w procesie nauczania oraz rozwoju ruchowego dzieci, a co ważne, dodaje otuchy w trudnych chwilach i wysiłku.

Szczególne potrzeby uczennic i uczniów na lekcjach WF-u

Lekcje wychowania fizycznego powinny stanowić komfortową i bezpieczną przestrzeń dla każdego ucznia. Od nauczycieli wymaga to wrażliwości i elastyczności, zwłaszcza wobec uczniów z różnymi specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE). Jak w praktyce zaspokoić różnorodne potrzeby młodzieży, tworząc dla niej komfortową i bezpieczną przestrzeń?

Uczniowie z różnymi specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Praca z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) na lekcjach WF-u to wyzwanie i szansa na prawdziwie inkluzywne podejście. Nauczyciele są pełnoprawnymi członkami zespołu wspierającego ucznia. Podstawa programowa WF-u opiera się na zasadach edukacji włączającej i sprawiedliwości społecznej. Ich celem jest stworzenie równych szans uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich młodych osób, niezależnie od ich trudności – zarówno tych wynikających z ograniczeń sprawności ruchowej, jak i z innych problemów edukacyjnych czy osobistych.

W razie wątpliwości rekomenduje się dalszą konsultację z zespołem pedagogów i psychologów w szkole lub z lokalnej poradni psychologiczno-pedagogicznej.

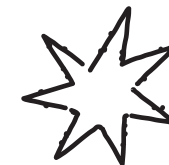
Wsparcie dla każdego ucznia

Wiedza nauczyciela o funkcjonowaniu ucznia na WF-ie jest nieoceniona. Pierwszym i kluczowym krokiem jest zapoznanie się z dokumentacją (opiniami, orzeczeniami, zaświadczeniami) oraz zgromadzoną wiedzą na temat potrzeb uczniów. Warto też uzupełniać posiadane informacje poprzez regularne konsultacje z wychowawcą, psychologiem, pedagogiem oraz rodzicami/opiekunami (w tym przez aktywny udział w tworzeniu Indywidualnych Programów Edukacyjno-Terapeutycznych dla dzieci z ograniczoną sprawnością).

Te działania pomogą w pełni zrozumieć możliwości i trudności każdego dziecka, a tym samym sformułować i przeprowadzić dalsze, konkretne działania wspierające, jak:

- Dostosowywanie wymagań i sposobów ich realizacji – np. poprzez dobieranie aktywności do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka z naciskiem na cel edukacyjny i rozwój konkretnej jednostki, a nie na osiągnięcie sztywnych norm;
- Stałe monitorowanie postępów – zauważanie nawet najmniejszych starań i łączenie ich z efektami aktywności. Udzielanie informacji zwrotnej w formie oceny kształtującej, opisywanie pozytywnych zmian, wskazywanie elementów do poprawy i dalszych kroków;
- Regularne konsultacje – informowanie o sukcesach i trudnościach samego ucznia oraz jego opiekunów prawnych. Szukanie wspólnie najlepszych rozwiązań;
- Tworzenie atmosfery życzliwości – kształtowanie pozytywnego środowiska w duchu fair-play. Trzymanie się reguł, unikanie etykietowania i wykluczania powinny być priorytetami.

Szczególne sytuacje, szczególne rozwiązania.



Menstruacja = normalna kwestia
(postępowanie według potrzeb fizycznych)

Menstruacja to naturalny proces, dlatego nauczyciele powinni wspierać uczennice, zapewniając im komfort i zrozumienie. Rekomenduje się prowadzenie otwartych i zarazem dyskretnych rozmów, które normalizują temat i redukują stygmatyzację. Ważne, aby dziewczynki wiedziały, że to, co dzieje się z ich ciałem, jest naturalne oraz że każda z nich może czuć się podczas menstruacji nieco inaczej.



Menstruacja może wiązać się z bólem lub zmęczeniem, dlatego kluczowe jest zachowanie elastyczności. Zamiast zwalniać z lekcji, można zaproponować modyfikacje lub mniej intensywne ćwiczenia. Istotne jest także zapewnienie w szkole dostępu do środków higienicznych.

Jeśli uczennica źle się czuje, ze zrozumieniem traktuj jej nieobecność lub decyzję o braku aktywności.

Z uczennicami najlepiej rozmawiać na osobności, unikając publicznych dyskusji. W tym przypadku komfort i zdrowie są najważniejsze. Jeśli niedyspozycja zgłaszana jest często, porozmawiaj z rodzicami o stanie zdrowia i potencjalnych przyczynach unikania zajęć.

Podobnie warto postępować z chłopcami, gdy zgłaszają gorsze samopoczucie. Takie podejście buduje poczucie sprawiedliwości i równości, zapobiegając wrażeniu faworyzowania.

Szatnia: komfort i prywatność (postępowanie według potrzeb emocjonalnych)

Korzystanie z szatni bywa źródłem stresu. Problemy z akceptacją własnego ciała czy lęk przed oceną rówieśników mogą sprawić, że wspólne przebieranie się będzie dla dziecka obciążeniem.

Warto obserwować zachowania uczniów. Jeśli zauważysz niepokojące sygnały (np. unikanie przebierania się), konieczna jest reakcja. Kluczowe jest nazwanie problemu i wypracowanie rozwiązania. Możliwe jest poszukanie alternatyw, takich jak: znalezienie bardziej intymnego miejsca do przebrania się lub indywidualnego rozwiązania wypracowanego z rodzicami i uczniem.

Motywacja dzieci do podejmowania aktywności fizycznej (postępowanie wg. kluczowych potrzeb motywacyjnych)

Odkrycie, rozbudzenie i podtrzymanie wewnętrznej, pozytywnej motywacji do aktywności fizycznej to kluczowy, choć czasem trudny do osiągnięcia cel zajęć WF-u. Sposób, w jaki komunikujesz się z dziećmi i budujesz z nimi relacje, ma bezpośredni wpływ na ich zaangażowanie i poczucie własnej wartości. Każde dziecko potrzebuje jasnych, czytelnych i możliwych do realizacji zasad. Ustalenie ich jest szczególnie ważne w pracy z grupami sprawiającymi trudności. Co warto wdrożyć:

- *Jasne zasady* / Ustalaj zawsze razem z uczniami proste i zrozumiałe zasady, np. „Kiedy jeden mówi, inni słuchają”. Odwołuj się do młodzieży, unikając uogólnień typu „Jesteś... jak zawsze”.
- *Uważne słuchanie* / Słuchaj dziecka z uwagą i akceptuj jego emocje (np. złość), jednocześnie nie zgadzając się na agresywne zachowania.
- *Docenianie wysiłku* / Zauważaj nawet najmniejsze starania, nie tylko końcowe efekty. Stosuj pochwałę opisową, doceniając zaangażowanie i zmiany w kierunku rozwoju.
- *Wspólne planowanie* / Wspólnie z uczniem zastanów się, czego potrzebuje i jaki może być jego kolejny krok w rozwoju. Monitoruj i nazywaj postępy.

- *Odpowiedzialność* / Odwołuj się w komunikatach do odpowiedzialności za siebie i wpływu swojej postawy na innych, zwłaszcza w grach zespołowych.
- *Wspieranie samodzielności* / Daj uczniom możliwość wyboru (np. dwóch lub trzech rozwiązań) i wspieraj ich w przyjmowaniu konsekwencji.
- *Język sprawczości* / Używaj języka dynamicznego, który nadaje dziecku sprawczość, np. „wybrałeś/aś, „podjąłeś/aś, „wykonałeś/łaś.
- *Szukanie sukcesów* / Przypominaj o dokonaniach z przeszłości, pytaj: „Co wtedy było pomocne?“, „Jak to zrobiłeś/aś?“.
- *Komunikaty oparte na faktach* / Ograniczaj się do faktów, obserwacji i konkretnych sytuacji: „co widzę“, „czego oczekuję“, bez obraźliwych ocen czy uogólnień.
- *Pozytywne zwroty* / Używaj zwrotów w kierunku na „tak“, zamiast na „nie“. Mów o tym, co jest pożądane i używaj spójnika „i“ zamiast „ale“.
- *Rozwiązywanie konfliktów* / W sytuacjach konfliktowych pamiętaj, że „ile osób, tyle interpretacji“. Szukaj zdrowych rozwiązań i wspólnego celu.

Empatia i otwarta komunikacja to najlepsze narzędzia nauczyciela WF-u. Pomagają tworzyć bezpieczne i sprzyjające rozwojowi środowisko, w którym każdy młody człowiek może czuć się dobrze.

Ciemna strona sportu – przemoc, o której musimy rozmawiać

Sport to zdrowie, rozwój i radość, ale niestety, dla wielu dzieci bywa również źródłem krzywdy. W Polsce problem przemocy wobec dzieci uprawiających sport jest wciąż lekceważony. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę przeprowadziła w 2024 r. badanie, które rzuca nowe światło na ten trudny temat. Należy pamiętać, że chociaż raport dotyczy głównie sportu wyczynowego, opisane w nim zachowania i mechanizmy nie są obce szkolnemu środowisku, w tym lekcji wychowania fizycznego oraz dodatkowych zajęć sportowych.

Jaki jest więc faktyczny obraz przemocy w sporcie i w jaki sposób wpływa ona na dzieci?

W kontekście zajęć wychowania fizycznego zasady te nabierają szczególnego znaczenia, ponieważ dotyczą:

- Prawie 90% badanych studentów, którzy w dzieciństwie uprawiali sport, doświadczyło przemocy w środowisku sportowym. To niemal każde dziecko!
- Najczęściej dochodzi do przemocy emocjonalnej – doświadczyło jej 78,5% badanych ze strony współzawodników oraz 65,4% ze strony osób sprawujących opiekę i kontrolę.
- Przemoc fizyczna dotknęła 41,4% dzieci ze strony opiekunów i 33,2% ze strony rówieśników.
- Przemoc seksualna to niestety również realny problem – 29,6% badanych doświadczyło jej ze strony współzawodników, a 11,1% ze strony osób sprawujących opiekę i kontrolę.
- Głównym sprawcą przemocy ze strony dorosłych jest trener – wskazało na niego aż 74% pokrzywdzonych.
- Do przemocy najczęściej dochodziło, gdy dzieci miały od 12 do 17 lat.
- Tylko znikoma część (9-21,3%) pokrzywdzonych dzieci zwracała się o pomoc do osoby dorosłej. To alarmujący sygnał, że system wsparcia wymaga poprawy.
- Wyniki badania wskazują na znacząco wyższy poziom samookaleczeń i prób samobójczych wśród osób, które doświadczyły przemocy w sporcie.

Wnioski:

Wyniki te jasno pokazują, że problem przemocy w sporcie jest palący i wymaga natychmiastowych działań. W kontekście szkolnych, powszechnych zajęć wychowania fizycznego, na których musi być miejsce dla każdego ucznia (niezależnie od jego sprawności czy predyspozycji sportowych), szczególnie ważne jest:

- Zapewnienie bezpieczeństwa oraz inkluzywności.
Lekcje WF-u powinny być przestrzenią, w której każdy uczeń czuje się bezpieczny i akceptowany, a także ma poczucie, że posiada równe szanse na rozwój, niezależnie od swoich umiejętności sportowych. To wymaga od nauczycieli szczególnej wrażliwości na różnice indywidualne i promowanie atmosfery wzajemnego szacunku, bez nacisku na rywalizację za wszelką cenę.
- Skuteczna profilaktyka przemocy rówieśniczej.
Nauczyciele/lki WF-u, ze względu na specyfikę zajęć i obserwację uczniów w dynamicznych interakcjach, są w doskonałej pozycji do wczesnego wykrywania i reagowania na przejawy przemocy rówieśniczej, w tym wykluczania, wyśmiewania czy zastraszania. Podjęcie właściwych działań stanowi obowiązek każdego nauczyciela.

- Budowanie bezpiecznych relacji z uczniami. Kadra pedagogiczna musi być świadoma granic w relacjach z małoletnimi i bezwzględnie przestrzegać Standardów Ochrony Małoletnich, eliminując wszelkie formy przemocy, zarówno fizycznej, emocjonalnej, jak i seksualnej.
- Edukacja i świadomość. Ważne jest prowadzenie szeroko zakrojonych działań informacyjnych i szkoleniowych dla nauczycieli/lek WF-u, które podniosłyby świadomość skali problemu przemocy, uczyły rozpoznawania sygnałów krzywdzenia i wskazywały skuteczne metody reagowania oraz wspierania uczniów.
- Dostęp do wsparcia. Zarówno uczniowie doświadczający przemocy, jak i nauczyciele potrzebujący wsparcia w trudnych sytuacjach, muszą mieć zapewniony łatwy i szybki dostęp do pomocy psychologicznej i prawnej.

Źródło: Wójcik, Sz., Makaruk, K., Kopycka, J. (2024). Przemoc wobec dzieci w sporcie. Raport z badań ilościowych. Najważniejsze wyniki. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Jeśli pragniesz zgłębić temat i odkryć więcej szczegółów, warto przeczytać następujące tytuły:

„Jak mówić gdy dzieci nie słuchają”,
Joanne Faber, Julie King

„Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym”, David B. Rosengren

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”,
Adele Faber i Elaine Mazlish

„Porozumienie bez przemocy. O języku życia”, Marshall B. Rosenberg

„Jak mówić żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”, Adele Faber i Elaine Mazlish

„Porozumienie bez przemocy. Materiały do pracy indywidualnej i grupowej”, Lucy Leu

„Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”, Adele Faber i Elaine Mazlish

Autorka: Agata Dawidowska — Rzeczniczka Praw Uczniowskich w Poznaniu, radczyni prawna.

Konsultacja: Aldona Kosek — psycholożka z wieloletnim stażem, łącząca pracę terapeutyczną w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 5 z prowadzeniem prywatnego gabinetu. Specjalizuje się we wsparciu psychologicznym sportowców, współpracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

Redakcja: Mateusz Wiliński – psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Poznaniu.

Opracowanie graficzne i skład: Studio Kreatywne UMP