

# Jak rozpoznać niewidzialne mury?

Ta lekcja ma charakter "otwierający oczy". Zaczynamy od doświadczenia, przechodzimy przez emocjonalną analizę, a kończymy na uporządkowaniu wiedzy.

## Twoje cele dla uczniów:

- Zrozumieją, czym jest wykluczenie społeczne jako proces/bariera.
- Zidentyfikują sytuacje prowadzące do wykluczenia w życiu codziennym.
- Rozwiną empatię, przyjmując perspektywę osoby wykluczonej.

## Przygotuj wcześniej:

- Film: "Cichsze Głosy".
- Prezentację: "Wykluczenie? Nie w naszej szkole!".
- Wydruki Karty Pracy: "Mapa Empatii" (1 na grupę).

## Przebieg lekcji krok po kroku

### Krok 1: Doświadczenie "Nowe Grupy" (10 minut)

Celem tej otwierającej aktywności jest poczucie przez uczniów na własnej skórze, jak mechanizmy podziału wpływają na nasze emocje i poczucie przynależności.

- Możesz powiedzieć: "Dzień dobry. Dziś zaczniemy nietypowo. Proszę, wstańcie. Wyobraźcie sobie, że ta sala to całe społeczeństwo. Za chwilę podzielimy się na dwie 'wyspy'. Nie ma tu dobrych i złych wyborów. Zasada jest prosta: Osoby, które na wakacje wolą jechać w góry – idą na lewo. Osoby, które wolą morze – idą na prawo. Proszę, zajmijcie miejsca".

Dopilnuj, aby grupy fizycznie się od siebie oddaliły, tworząc pustą, neutralną przestrzeń pośrodku.

Następnie zaprosz do krótkiej rozmowy wewnątrz nowopowstałych grup

- Możesz powiedzieć: "Teraz spójrzcie na osoby wokół was. To jest wasza grupa. Przez chwilę porozmawiajcie tylko w ramach tej grupy i znajdźcie 3 rzeczy, które was łączą, OPRÓCZ tego, że wolicie jechać w góry lub nad morze. Co jeszcze macie wspólnego?".

Po kilku minutach przerwij rozmowy i zapytaj o ich przebieg. Możesz na przykład zapytać:

- Jak się czujecie w tej grupie? Czy wszyscy jesteście tu w 100% przekonani, że to wasze miejsce, czy może ktoś poszedł 'za tłumem' albo wybrał 'mniejsze zło'?
- Jak to jest być w grupie, która została zdefiniowana przez jedną cechę, na którą w tym momencie (w ramach zasad gry) nie mieliście wpływu? Czy czujecie, że ta jedna cecha was definiuje?

Następnie wskaż na pustą przestrzeń i zachęć do eksperymentu myślowego.

- Możesz powiedzieć: "A teraz wyobraźcie sobie, że jest tu z nami jeszcze jedna osoba. Ktoś, kto nie lubi ani gór, ani morza. Za to kocha las. Nie pasuje do żadnej z

tych dwóch grup. Jak ta osoba mogłaby się czuć podczas tego ćwiczenia, stojąc tutaj sama, podczas gdy wy integrowaliście się w swoich zespołach?"

Zapewne pojawią się odpowiedzi takie jak: *samotna, dziwna, gorsza, niewidzialna, pominięta*. Jeśli czujesz, że to dobry moment, możesz pociągnąć dyskusję jeszcze przez chwilę. Następnie podsumuj ćwiczenie.

- Możesz powiedzieć: "Dokładnie. Czułaby się wykluczona. System (nasza gra) nie przewidział dla niej miejsca. I o tym właśnie będziemy dziś rozmawiać – o sytuacjach, w których ktoś staje się niewidzialny lub niepasujący, nie ze swojej winy, ale dlatego, że tak zostały ustawione zasady"

## Krok 2: Śledztwo Emocjonalne – Projekcja i Analiza (20 minut)

Celem tego kroku jest rozwinięcie empatii, w tym umiejętności przyjęcia perspektywy osoby doświadczającej wykluczenia. W tym kroku klasa przechodzi też od ogólnego doświadczenia (ćwiczenie z górami i morzem) do konkretnych, szkolnych realiów.

- Możesz powiedzieć: "Przed chwilą poczułście namiastkę tego, jak to jest być innym lub samotnym. Teraz posłuchajcie głosów z korytarza. To kilka historii, które mogą dziać się tuż obok nas. Waszym zadaniem nie jest ich ocenianie, ale usłyszenie. Zwróćcie uwagę na emocje i niezaspokojone potrzeby tych osób".

Odtwórz Film "Cichsze Głosy". W filmie uczniowie usłyszą m.in. historię o wykluczeniu ekonomicznym ("mój 'net' to pakiet w telefonie"), społecznym ("stoisz, kiwasz głową, ale nie jesteś częścią rozmowy") czy zdrowotnym ("nikt nie pomyśli, że spontanicznie oznacza dla mnie ból").

Po wyświetleniu filmu podziel klasę na kilka grup. Każda grupa otrzymuje Kartę Pracy "Mapa Empatii".

- Możesz powiedzieć: "Wybierzcie jako grupa jeden głos z filmu, który najbardziej was poruszył lub zaniepokoił. Waszym zadaniem jest wejść w buty tej osoby. Wypełnijcie mapę, odpowiadając na pytania: Co ta osoba myśli o sobie? Co czuje? Co widzi i słyszy od rówieśników? I najważniejsze: Czego tak naprawdę potrzebuje?"

W trakcie prac grup krąż po sali, dopytuj o głębszą motywację. Możesz na przykład zapytać, dlaczego osoba z filmu czuje daną emocję lub zapytać przewrotnie, czy ta niewidzialność jest dla niej bezpieczna.

Po zakończeniu pracy w grupach zaprosz do omówienia na forum swojej karty pracy, ze szczególnym uwzględnieniem pytania podsumowującego z karty: "Jaki jest największy 'niewidzialny mur', z którym mierzy się bohater/ka waszej analizy?". Na koniec tego kroku możesz krótko podsumować odpowiedzi.

- Możesz powiedzieć: "Zauważcie, że te mury rzadko są budowane ze złej woli. Często wynikają z niewiedzy, braku uwagi albo – jak w naszym eksperymencie – z tego, jak urządzony jest świat"

## Krok 3: Teoria – Uporządkowanie Wiedzy (10 minut)

W tym kroku razem z klasą nazwiesz mechanizmy wykluczenia. Przejdziecie od emocjonalnego doświadczenia do zrozumienia definicji i skali zjawiska.

Uruchom Prezentację "Wykluczenie? Nie w naszej szkole!"

Jeśli chcesz, możesz przy niektórych slajdach zaprosić uczniów do podzielenia się swoimi refleksjami.

- Pytania do części o "Niewidzialnym murze":
  - "Czy kiedykolwiek czuliście, że taki 'mur' wyrasta między wami a kimś innym, nawet jeśli nikt nie powiedział ani słowa?"
  - "Gdybyście mieli narysować ten mur, z czego byłby zbudowany w naszej szkole? Z ciszy? Z żartów? Z braku zaproszeń?"
  - "Czy uważacie, że łatwiej jest zauważyć ten mur, gdy stoi się po stronie 'My' (w grupie), czy po stronie 'Oni' (poza grupą)?"
- Pytania do części o "Twarzach wykluczenia":
  - "Mówimy o wykluczeniu ekonomicznym. Czy znacie sytuacje, w których pieniądze - lub ich brak - decydują o tym, kto jest w paczce, a kto poza nią?"
  - "Wspominaliśmy o barierze językowej lub kulturowej. Jak myślicie, co jest trudniejsze dla nowej osoby w klasie: nauka materiału z lekcji czy zrozumienie waszych wewnętrznych żartów?"
  - "Patrząc na te przykłady (pieniądze, pochodzenie) - które z nich są według was najtrudniejsze do zauważenia na pierwszy rzut oka?"
- Pytania do części o "Sojuszniku":
  - "Sojusznik to nie superbohater. To ktoś, kto reaguje. Jaki najmniejszy, najprostszy gest sojusznika przychodzi wam do głowy, który mógłbyś zrobić już na następnej przerwie?"
  - "Czy była kiedyś sytuacja, w której chcieliście zareagować, ale baliście się? Co was powstrzymało?"
  - "Wyobraźcie sobie, że słyszycie na korytarzu żart, który kogoś obraża. Co może zrobić sojusznik, żeby nie wyjść na 'szytwniaka', ale jednak pokazać, że to nie jest OK?"

Te pytania sprawiają, że teoria przestaje być abstrakcyjna, a staje się rozmową o rzeczywistości Twoich uczniów. Możesz zadać wszystkie, albo wybrać te, które najlepiej pasują do dynamiki Twojej klasy.

#### Krok 4: Podsumowanie i zakończenie (5 minut)

Ten krok ma na celu "uziemięcie" emocji i teorii. Uczniowie powinni wyjść z lekcji nie z poczuciem winy, albo że świat jest zły, ale z poczuciem sprawczości - mogę zrobić coś małego, co ma duże znaczenie.

Stań na środku sali, na przykład w tej „pustej przestrzeni”, która powstała podczas pierwszego ćwiczenia. To symboliczne miejsce – strefa niczyja, którą teraz zapełnicie dobrymi intencjami. Nie wyświetlaj już żadnych slajdów, nawiąż kontakt wzrokowy.

- Możesz powiedzieć: „Słuchajcie, w trakcie tej lekcji dużo mówiliśmy o murach, barierach i tym, jak łatwo kogoś zranić, nawet niechcący. Widzieliśmy na prezentacji, kim jest Sojusznik. Ale slajdy nie zmieniają rzeczywistości. Wy ją zmieniacie.
- Alternatywnie: Często myślimy, że walka z wykluczeniem wymaga heroizmu. Że trzeba stanąć na środku korytarza i wygłosić przemówienie. Nieprawda. Prawdziwa zmiana dzieje się w codzienności. Dzieje się wtedy, gdy decydujesz się nie zaśmiać z żartu, który kogoś poniża. Dzieje się wtedy, gdy zauważasz, że ktoś zawsze stoi sam pod ścianą i po prostu mówisz mu „cześć”.

Zamiast klasycznej pracy domowej, możesz zaproponować uczniom prosty "eksperyment społeczny". Nawiązuje on do słów z początku lekcji o tym, że wykluczenie to proces, który można odwrócić.

- Możesz powiedzieć: „Nie zadam wam dziś typowej pracy domowej. Zamiast tego mam dla was wyzwanie, rodzaj treningu dla przyszłych Sojuszników. Nazwijmy to „Mikro-Misją na 24 godziny”. Waszym zadaniem do jutra jest zrobić jedną, małą rzecz, która sprawi, że ktoś poczuje się zauważony. To może być uśmiechnięcie się do osoby, z którą nigdy nie rozmawiacie. Zagadnięcie prostym „hej, co tam?” kogoś, kto siedzi sam. Świadome nieprzesłanie pozornie śmiesznej wiadomości, która kogoś obraża. Tylko tyle. Jedna mała cegła wyjęta z muru. Zastanówcie się teraz przez 5 sekund w ciszy - macie już w głowie osobę, która może potrzebować takiego gestu?”

Na sam koniec lekcji pożegnaj uczniów i uczennice.

- Możesz powiedzieć: „Pamiętacie to uczucie z początku lekcji, kiedy staliśmy podzieleni na góry i morze? Łatwo jest stać w swojej grupie i nie patrzeć na boki. Ale najciekawsze rzeczy dzieją się, gdy mamy odwagę wyjść ze swojej bańki. Nie budujcie murów. Budujcie mosty. Dziękuję za dzisiaj, byliście świetni.”

Twój przewodnik po prezentacji: "Wykluczenie? Nie w naszej szkole!"

To jest Twój "skrypt" do prezentacji. Możesz użyć go do przekazania wiedzy slajd po slajdzie. Najlepszy efekt uzyskasz jednak, kiedy zapoznasz się z nim przed lekcją i spróbujesz opowiedzieć własnymi słowami i dodasz własne spostrzeżenia lub nawiążesz do rzeczy, które już wcześniej były w klasie omawiane lub które klasa przeżyła. Wtedy prezentacja będzie prawdziwie "uszyta na miarę"!

Slajd 1: Tytułowy

- Jak to rozegrać: Wyświetl slajd jako tło do podsumowania dyskusji.
- Narracja: "To, czego dotknęliśmy w eksperymencie i co zobaczyliśmy w filmie, ma swoją nazwę. Dziś uczymy się widzieć to, co często jest niewidzialne" .

Slajd 2: Nasz punkt wyjścia

- Jak to rozegrać: Krótko nawiąż do "gór i morza".
- Narracja: "Pamiętacie to uczucie z początku lekcji? Ten moment, kiedy ktoś nie pasował do żadnej grupy? To właśnie moment, w którym rodzi się wykluczenie" .

Slajd 3-4: Definicja i Metafora

- Jak to rozegrać: To kluczowy moment teoretyczny. Wyjaśnij różnicę między cechą a procesem.
- Narracja: "Zapamiętajcie jedno: Wykluczenie to nie jest cecha osoby (że ktoś jest *jakiś*). To PROCES. To niewidzialny mur, który buduje otoczenie. Jeśli to my (jako grupa) budujemy ten mur, to znaczy, że my też możemy go zburzyć" .

Slajd 5: Różne twarze wykluczenia

- Jak to rozegrać: Pokaż mapę myśli z przyczynami.

- Narracja: "Wykluczenie ma wiele twarzy i źródeł. Czasem widać je od razu, a czasem jest ukryte. Często te przyczyny się ze sobą łączą" .

#### Slajd 6: Wykluczenie ekonomiczne i cyfrowe

- Jak to rozegrać: To moment na uwrażliwienie. Uczniowie często nie widzą tego problemu, bo jest wstydliwie ukrywany.
- Narracja: Bariera finansowa, która odcina od grupy. To nie tylko brak modnych butów, ale też brak narzędzi do nauki (laptop, szybki internet) czy możliwości integracji (wyjście na pizzę, kino, udział w wycieczce klasowej). Często myślimy, że to widać - stare ubrania, brak telefonu. Ale dzisiaj często jest to ukryte. Wykluczenie cyfrowe to też bariera: wyobraźcie sobie, że cała klasa siedzi na grupie na Messengerze, wysyła memy, umawia się, a jedna osoba nie ma do tego dostępu, bo skończył jej się pakiet danych. Ona nie tylko traci informacje, ona traci więź z wami. Staje się niewidzialna w waszym świecie online."

#### Slajd 7: Wykluczenie grupowe i kulturowe

- Jak to rozegrać: Zwróć uwagę na hermetyczność grup. To nie musi być zła wola, ale brak otwartości na "inność".
- Narracja: Wykluczenie grupowe to sytuacja, w której grupa ma swój tajny kod – żarty, wspomnienia – a nowa osoba nie ma do niego klucza. Jeśli pochodzisz z innego kraju, dochodzi do tego język. Wyobraźcie sobie, że chcecie opowiedzieć żart, ale brakuje wam słów, a wszyscy już poszli dalej. To rodzi ogromną frustrację i samotność."

#### Slajd 8: Wykluczenie z powodu zdrowia

- Jak to rozegrać: Skup się na "niewidzialnych niepełnosprawnościach". To często temat tabu, szczególnie w kontekście przedmiotu, którym jest WF).
- Narracja: "Kolejny przykład to zdrowie. Łatwo zauważyć kogoś na wózku i (zazwyczaj) wiemy, że potrzebuje podjazdu. Ale co z barierami, których nie widać? Ktoś nie idzie na imprezę nie dlatego, że was nie lubi, ale dlatego, że hałas sprawia mu fizyczny ból. Ktoś nie ćwiczy na WF-ie nie z lenistwa, ale ze strachu przed atakiem choroby. Najgorsze w tym wykluczeniu jest niezrozumienie - taka osoba często słyszy: 'nie przesadzaj', 'weź się w garść'. A ona walczy z murem, którego wy nie widzicie."

#### Slajd 9: Skutki

- Jak to rozegrać: Podkreśl powagę sytuacji.
- Narracja: "Dlaczego o tym mówimy? Bo to boli. Dosłownie. Wykluczenie niszczy poczucie własnej wartości, powoduje lęk i stres. Tracimy też jako grupa – bo marnujemy potencjał osoby, którą odrzucamy" .

#### Slajd 10: Od Problemu do Działania: Kim jest Sojusznik?

- Jak to rozegrać: To punkt zwrotny lekcji. Przechodzimy z dołującego opisu problemów do energetycznej wizji rozwiązania. Zdefiniuj pojęcie "Sojusznika" (Ally).
- Narracja: Mamy diagnozę, wiemy, że mury istnieją. Pytanie brzmi: co z tym zrobimy? Nie musicie być superbohaterami. Wystarczy, że zostaniecie Sojusznikami. Sojusznik to ktoś, kto mówi: "Widzę, że masz trudniej, i nie jest mi to obojętne". Ważne: Sojusznik nie ratuje "biednej ofiary". Sojusznik staje obok i mówi: "Hej, ten mur jest

bez sensu, rozwalmy go razem". To postawa, którą każdy z was może przyjąć już dzisiaj. To NIE jest litość, wyręczanie kogoś, bycie wybawcą. To jest stanie ramię w ramię, robienie przestrzeni, reagowanie na niesprawiedliwość.

#### Slajd 11: Sojusznik w praktyce

- Jak to rozegrać: Konkretnie instrukcje. To łatwe do wprowadzenia inspiracje, które można włączać na co dzień.
- Narracja: "Na czym to polega w praktyce? Po pierwsze: Słuchajcie. Jeśli ktoś mówi, że czuje się wykluczony – uwierzcie mu, nawet jeśli wy tego nie widzicie. Po drugie: Edukujcie się. Nie tylko pytajcie kolegi z innego kraju "a jak to jest u was?", ale również sami o tym czytajcie, szukajcie informacji. Zróbcie swój "research". I po trzecie: Reagujcie. Kiedy słyszycie żart, który kogoś rani – nie śmieJCie się. Powiedzcie "to słabe". Czasem tyle wystarczy, by zburzyć mur.