



SCENARIUSZ NR 3 (klasy 1-3)

Zagadnienie asertywności – jak pozostać w zgodzie z samym sobą i nie ranić innych.

Grupa wiekowa: klasy I-III szkoły podstawowej

Czas trwania: jedna jednostka lekcyjna (45min.)

Cele zajęć:

- poznanie akceptowanych społecznie sposobów komunikowania trudnych emocji
- rozwijanie umiejętności komunikacji i działań asertywnych
- kształtowanie umiejętności prawidłowego rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych

Nauczycielu! Łap kilka słów do przekazania dzieciom:

Wszystkie poznane wcześniej techniki są potrzebne. Nie rozwiązują one problemu, ale pozwalają na zajęcie się złością, nie implikują tłumienia jej. Kierunkują nam one wybuch złości w stronę działań bardziej akceptowalnych. Dobrze poćwiczyć je wszystkie i z każdej wybrać swój ulubiony kawałek. Prowadzą one bowiem do metody rozpracowania konfliktu i rozmowy o trudnych emocjach.

Zawładnięte nieprzyjemnymi w odczuwaniu emocjami nasze myśli są ograniczone. Problem potęguje fakt, że komunikowanie potrzeb będąc pod wpływem emocji nie jest rzeczą łatwą. Z pomocą przychodzą nam komunikacja asertywna oraz komunikaty typu „ja”, którymi zajmujemy się na dzisiejszej lekcji.

Proces samoświadomości w zakresie emocji to proces niełatwy, wymagający uważności i obserwacji samego siebie, ale ... małymi kroczkami.

*Czynności porządkowe:

wyświetlanie informacji na tablicy multimedialnej/powieszenie plakatu w widocznym miejscu



Przebieg spotkania:

Krok 1 „Uwaga złość”, czyli jak zakomunikować, że czuję złość (5 min.)

Uczniowie wraz z prowadzącym siadają w kręgu.

Nauczyciel opowiada dzieciom historyjkę (dzieci, które znają już przedstawienie „Tylko grzecznie” , można poinformować, że będzie to modyfikacja historii Miłej):

„Miła była sympatyczną dziewczynką. Uśmiechniętą, miłą, grzeczną... Grała na flecie. To znaczy... ćwiczyła grę na flecie, bo nie za bardzo jej to wychodziło. Jednak jej mama baaaardzo na to nalegała. Nastął kolejny dzień, w którym dziewczynka miała pokazowo zagrać na instrumencie przed całą rodziną. Miła pomyślała: „Jeju! Nigdy o tym nie myślałam, ale... ja nie chcę tego robić! Jakoś czuję się z tym tak... nie tak! (smutno) No ale mamie na tym bardzo zależy...”. Stojąc przed rodziną, mając już dłonie odpowiednio ułożone na flecie, Miła poczuła, że musi coś z tym zrobić. Zamknęła oczy, zrobiła wewnętrzny stop i wczuła się w swoje ciało. W końcu to poczuła! Miała zaciśnięte gardło, napięte mięśnie w całym ciele, spocone dłonie, bolący brzuch... To złość! „Co się ze mną dzieje?” – pomyślała. „Przecież kiedyś gra na flecie wcale mi nie przeszkadzała, a teraz jak tylko o tym pomyślę, czuję coraz większą irytację i mam wrażenie, że się duszę”. Dziewczynka zaczęła się zastanawiać skąd wzięty się u niej takie emocje: „Czy to przez to, że mamie tak bardzo na tym zależy i ciągle mnie zmusza do ćwiczeń i występów? A ja chyba chciałabym przerwy! A gdy nie mogę zrobić sobie przerwy i ciągle muszę trenować, to czuję jak ta niewygodna i złość we mnie rośnie.” Miła otworzyła oczy - podjęła decyzję, popatrzyła wprost na mamę, mówiąc „Nie będę więcej grała na flecie...”

Tu historia się przerywa i i do Was należy decyzja jak potoczy się dalej:

1) „Nie będę więcej grała na flecie... mam w nosie mamę Twoje prośby! Koniec tego! Chcesz to sama sobie graj! Przez Ciebie i ten Twój flet nie mam czasu na nic innego! To Twoja wina mamę! Głupi flet! Głupi flet! Głupi flet!” – krzyczy Miła. Dodatkowo dziewczynka niszczy instrument.

2) już w tym momencie dziewczynce ulżyło, pozwoliła sobie na poczucie złości, wiedziała że ma prawo ją czuć, bo daje jej sygnał, że jej potrzeby są inne od potrzeb jej mamy, wzięła kilka głębokich oddechów i zakomunikowała: „Nie będę więcej grała na flecie... Mamę, czuję złość, kiedy karzesz mi ciągle grać na instrumencie, ponieważ czuję się do tego zmuszana. Potrzebuję przerwy, na razie nie mam ochoty tego robić.”

Dzieci wybierają, w której wersji Miła lepiej zakomunikowała swoją złość. Lepiej, czyli tak, żeby nie tłumić swojej złości, ale jednocześnie nie być agresywnym w stosunku do mamy.



Krok 2 „Jak wyrażać złość lub odmowę za pomocą słów?” – czyli kilka słów o asertywności (10 min.)

Nauczyciel z uczniami pozostają w kręgu. Prowadzący podaje wypowiedź Miłej z poprzedniego kroku, jako przykład komunikacji asertywnej. Zachęca dzieci do dyskusji na temat asertywności, zadaje pytania:

- „Co to jest asertywność? Możecie odpowiedzieć na podstawie historii Miłej i/lub własnych doświadczeń.”
- „Z czym kojarzy Wam się asertywność?”
- „Co jest przeciwieństwem asertywności?”
- „Czy asertywność to mówienie nie, bo nie?”

Dla nauczyciela: asertywność to umiejętność wyrażania swoich potrzeb, emocji, myśli w sposób konkretny, ale nieatakujący innych osób. W myśl zasady zachowuję się z szacunkiem do siebie i innych, zatem taka forma komunikacji jest przeciwieństwem agresji. Odmawianie w sposób asertywny nie jest komunikatem „nie, bo nie”! To szanowanie swoich granic, nie uleganie innym, ale jednocześnie nie krzywdzenie innych. Warto jest podać argumentację dlaczego odmawiamy, mamy inne zdanie na dany temat. Schemat: komunikat „nie” + wyjaśnienie + propozycje rozwiązania.

Zadanie

Prowadzący zachęca dzieci do udziału w scenkach w parach. Proponuje różne sytuacje, a dzieci mają za zadanie posłużyć się asertywną komunikacją. Nauczyciel przedstawia wydarzenie na głos, żeby wszystkie dzieci mogły zastanowić się nad tym zagadnieniem. Po każdej scenie, nauczyciel otwiera przestrzeń na dyskusję.

Przykładowe sytuacje:

- Przyszedł do Ciebie kolega. Ty chcesz grać w piłkę, a kolega w berka.
- Chcesz odpocząć, a młodszy brat bardzo chce się z Tobą bawić.
- Koleżanka chce, żebyś oddała jej swoją kanapkę, a Ty sama jesteś bardzo głodna.
- Kuzynka chce pożyczyć od Ciebie książkę, a Ty właśnie ją czytasz.



Krok 3 „Jak wyrażać złość za pomocą słów?” – czyli o komunikacie „ja” (15min.)

Prowadzący wspomina, że w komunikowaniu trudnych emocji (ale nie tylko), oprócz asertywności, możemy posłużyć się bardziej rozbudowanym modelem tzw. KOMUNIKATEM „JA”.

Gdy pojawia się konflikt lub gdy czujemy, że potrzeby innych są niezgodne z naszymi, warto posłużyć się właśnie tym sposobem.

Mówimy wtedy o tym, jakie emocje i reakcje wywołuje w nas zachowanie drugiej osoby, o tym co nam nie pasuje i czego potrzebujemy. Nie raniemy wtedy drugiej osoby, nie oskarżamy jej, nie przenosimy na niej odpowiedzialności za swoje uczucia, potrzeby.

W przeciwieństwie do komunikatu typu „TY”, w którym obwiniamy drugą osobę, zrzucamy na nią odpowiedzialność za to co czujemy, oskarżamy ją, oceniamy negatywnie. Drugi człowiek czuje się atakowany i zaczyna się bronić. Konflikt murowany.

Schemat komunikatu JA:

„**Czuję...** (nazwij swoje emocje), **kiedy...** (nazwij konkretną sytuację),
ponieważ...(co Ci robi to zachowanie). **Chcę...** (nazwij swoje potrzeby, oczekiwania)”

Np. brat wziął Twój rower bez Twojej zgody „Jestem zdenerwowany, kiedy bierzesz mój rower bez pytania, ponieważ nie pozwoliłem Ci go wziąć. Chcę, żebyś następnym razem mnie zapytał”.

Odpowiedź w komunikacie typu „Ty” – „Zawsze zabierasz mi moje rzeczy!”

Zadanie / Karta pracy „Komunikat typu ja”

Na platformie zostały zawarte karty pracy dostosowane do potrzeb osób niedowidzących (większa czcionka) oraz osób w spektrum (wersja z symbolami).

Nauczyciel rozdaje na dwie osoby kartę pracy, w której są podane różne sytuacje. Starsze dzieci dopisują do nich komunikat typu „ja”, młodszy uczniowie oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi po przeczytaniu tekstu przez nauczyciela zaznaczają odpowiednią minę (uśmiechniętą, gdy jest to asertywny komunikat, smutną – gdy jest to agresywny komunikat). Karty omawiane są później na forum klasy.

Sytuacje z karty pracy, do przeczytania przez n-la dla młodszych dzieci:

- Kolega umawia się z Tobą do kina i się spóźnia
- Twoja najlepsza koleżanka nie zaprasza Cię na urodziny
- Dzielisz się z kolegą ważną dla Ciebie tajemnicą, a on rozpowiada to dalej.



Krok 4 „Jak rozpracować problem?” (10min.)

Dla nauczyciela: ROZPRACOWANIE PROBLEMU – technika polega na zmierzeniu się z sytuacją, podejmowaniu działań, mających na celu poprawienie sytuacji.

Jeśli pojawia się wydarzenie, które powoduje w Tobie narastanie złości, od razu chcesz zareagować. Wiemy już, że nie jest to dobry pomysł, ale znamy już techniki uspakajania się i uwalniania naszego rozsądku. Jeśli chcemy rozwiązać problem, musimy wiedzieć czego chcemy, wyrazić swoje zdanie i spokojnie zatroszczyć się o siebie. Krzyki, obrażanie, bicie – nie pomogą, ale rozmowa już tak.

Upierając się przy swoim, nie rozwiążemy konfliktu. Potrzebujemy stać się bardziej ELASTYCZNI, czyli zaproponować coś/zgodzić się na coś, co trochę różni się od naszych pragnień. Elastyczność pobudza naszą kreatywność, nie zamykamy się na jedno rozwiązanie. Inaczej można powiedzieć, że dążymy do KOMPROMISU, czyli rozwiązania, podczas którego wszystkie strony konfliktu rezygnują z części tego, co chcą. Nie jest to idealne wyjście z sytuacji, ale na pewno lepsze niż trwanie w konflikcie i brak rozwiązania.

Zadanie

Prowadzący prosi dzieci, żeby stanęły w parach naprzeciwko siebie na odległość dużego kroku. Nauczyciel podaje różne sytuacje i do każdej z nich po dwa warianty zachowania. Jeśli jest to zachowanie elastyczne – dzieci mają zbliżyć się do siebie i podać sobie ręce, natomiast, gdy jest to zachowanie nieelastyczne, mają oddalić się od siebie.

Przykładowe sytuacje:

„Chcesz grać w piłkę, a Twój kolega woli pobawić się w berka” (warianty: zabawa najpierw w jedną, potem w drugą- elastyczne/ mam już na sobie korki, więc będę grać w piłkę-nieelastyczne)

- „Grasz w grę. Jesteś bliski osiągnięcia poziomu wyżej, ale musisz kończyć, bo minął Twój czas używania telefonu w tym dniu” (warianty: ustalasz z rodzicem, że dziś zagrasz 5 minut dłużej, ale następnym razem o tyle samo skróci się Twój czas gry-elastyczne/ upierasz się, że będziesz jeszcze grać i robisz awanturę-nieelastyczne)

- „Prosisz brata o pożyczenie roweru, a ten się nie zgadza” (warianty: bierzesz rower bez jego zgody-nieelastyczne/ proponujesz bratu, że w tym czasie pożyczysz mu to, co będzie chciał - elastyczne)

- „Chcesz iść do kina w sobotę, a mama przypomina Ci, że idziecie na urodziny babci” (warianty: upierasz się przy kinie i kłócisz się z mamą – nieelastyczne / ustalasz z mamą kino w następną sobotę- elastyczne)

Krok 5 Zakończenie (5min.)

Podsumowanie całego cyklu spotkań o emocjach. Nauczyciel zadaje dzieciom przykładowe pytania:

- czego nauczyliście się podczas lekcji?
- co było dla Was najbardziej wartościowe?
- co Was zaskoczyło?
- co Was najbardziej zainteresowało?
- co było dla Was trudne?
- co sądzicie o zajęciach?

