

## Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych

(dla uczniów szkół podstawowych)

KAROLINA VAN LAERE

## Temat: Moje i Twoje granice

- CELE:**
- wzrost wiedzy na temat postaw: asertywnej, uległej i agresywnej
  - poszerzenie wiedzy na temat pojęcia granicy psychologicznej

- POMOCE  
DYDAKTYCZNE:**
- kartki papieru
  - duże arkusze białego papieru
  - flamastry

**CZAS TRWANIA:** 2x 45 min.

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

**1. Wprowadzenie.** W ramach wprowadzenia do tematyki zajęć nauczyciel wyjaśnia uczniom, że tematem dzisiejszych zajęć będzie pojęcie granicy psychologicznej. Nauczyciel pyta uczniów o skojarzenia z pojęciem granica. Pomysły uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru.

**2. Praca w grupach. Ćwiczenie.** Nauczyciel dzieli klasę na 4-5-osobowe grupy. Każda z nich otrzymuje przygotowaną przez nauczyciela mapę z zaznaczonymi granicami trzech państw: Skrutowii, Metelonii i Apanawii. Do każdej mapy dołączona jest instrukcja wraz z krótką charakterystyką wymienionych krajów. Najpierw grupy zapoznają się z charakterystykami.

**Charakterystyka państw:**

**Skrutowia, stolica – Skrwa.** Liczba ludności: 20 mln. Skrutowia graniczy od północy z Metelonią, od zachodu z Apanawią. To kraj, w którym bardzo dobrze rozwija się rolnictwo. Dzięki sprzyjającemu klimatowi i żyznej ziemi produkuje dużą ilość owoców i warzyw, które może eksportować zarówno do Metelonii, jak i Apanawii. W związku z coraz większym zainteresowaniem rodzimymi warzywami i owocami, Apanawia i Metelonia bezskutecznie próbują zwiększyć zamówienia. Skrutowia nie jest w stanie nadążyć z uprawą owoców i warzyw. Część z zebranych plonów musi bowiem zabezpieczyć na potrzeby własnego kraju. Metelonia jest dla Skrutowii z kolei strategicznym dostawcą mleka i produktów mlecznych. Mieszkańcy Skrutowii należą do narodu spokojnego, stroniącego od demonstrowania siły. Potrafią jednak być stanowczy i bronić swojego zdania.

**Metelonia, stolica – Mekagon.** Liczba ludności: 25 mln. Metelonia jest krajem górzystym, słynącym z produkcji wysokiej jakości mleka i produktów mlecznych. Zawdzięcza to wyjątkowym gatunkom krów i owiec, które pasą się na jej górskich i zielonych terenach. Utrzymuje przyjazne stosunki z państwami, z którymi prowadzi regularny handel wymienny. Szczególnie ważne relacje handlowe utrzymuje ze Skrutawią, od której kupuje warzywa i owoce. Własna produkcja zaspokaja te potrzeby w zaledwie 30%. Większość tego typu produktów kupuje ze Skrutowii. Ta jednak nie jest w stanie realizować tylu zamówień. Mieszkańcy Metelonii słyną ze swojej impulsywności, szybko wpadają w złość.

**Apanawia, stolica – Panawa.** Liczba ludności: 10 mln. Apanawia jest krajem nadmorskim, który jest głównym dostawcą ryb i owoców morza w tej części świata. Ryby i owoce morza dostarczają niezbędnych do funkcjonowania ludzkiego organizmu składników: kwasów OMEGA. Apanawia prowadzi interesy zarówno z Metelonią, jak i Skrutawią. Jest dla nich jedynym dostawcą ryb morskich i ulubionym celem wakacyjnych podróży. Ze względu na wybuchy podwodnych wulkanów połowy ryb w tym roku są mniejsze aniżeli w latach ubiegłych. Tymczasem zarówno Metelonia, jak i Skrutowia zwiększają swoje zamówienia. Mieszkańcy Apanawii słyną ze swojej gościnności i delikatności. Niektórzy zarzucają im nawet zbyt uległość.

**Instrukcja dla grup:**

Zapoznacie się z opisem krajów Apanawii, Metelonii i Skrutowii. Zwróćcie uwagę, jakie łączą ich interesy i czego od siebie nawzajem powyższe kraje potrzebują. Następnie wyobraźcie sobie sytuację, w której w ciągu jednej nocy zniknęły granice pomiędzy państwami. Co by się wówczas mogło dziać? Swoje pomysły zapiszcie na kartkach.

**Prezentacja prac.** Po wykonaniu ćwiczenia grupy przedstawiają swoje pomysły na forum.

**Omówienie ćwiczenia.** Pytania pomocnicze:

- Jak myślicie, jak poczuliby się mieszkańcy wymienionych krajów, kiedy okazałoby się, że zniknęły granice między państwami?
- Jak wyobrażacie sobie zachowanie i reakcje poszczególnych narodów? Który z nich mógłby być najbardziej poszkodowany i dlaczego?
- Jak zniknięcie granic wpłynęłoby na zaspokojenie potrzeb poszczególnych krajów?
- Jaką rolę odgrywają granice?

**Podsumowanie ćwiczenia.** W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że granice, podobnie jak w przypadku wymienionych krajów, umożliwiają utrzymywanie wzajemnych relacji i kontaktów oraz umożliwiają zaspokojenie wzajemnych potrzeb, bez naruszania porządku i bezpieczeństwa drugiego kraju.

**3. Miniwykład.** Nauczyciel wprowadza pojęcie „granica psychologiczna”.

**Uwaga. Treść miniwykładu.** *Istnieje wiele intuicyjnych sposobów rozumienia granic psychologicznych. Są one często porównywane do granic geograficznych bądź politycznych, umożliwiających identyfikację państw poprzez jasne określenie zasięgu ich terytoriów. Granice zapewniają odrębność, ale nie pozostawiają krajów w izolacji. Tym bowiem, co zapewnia swobodną wymianę i komunikację z innymi państwami, są porty, lotniska, przejścia graniczne. Doświadczenie granic psychologicznych związane jest ze świadomością siebie, emocji, motywacji, potrzeb, które kształtują się podczas całego życia. Określają odrębność danej osoby wobec innych. Granice psychologiczne wyznaczają myśli, przekonania, uczucia, tajemnice, decyzje, potrzeby danej osoby.*

**4. Ćwiczenie. Pracaw grupach.** Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Każda z grup otrzymuje rozsypankę wyrazową, kartkę papieru A4 i flamaster. Każda grupa dzieli kartkę papieru na dwie części: „naruszenie granicy”/„brak naruszenia granic psychologicznych”.

**\*Uwaga:** Przykłady sposobów naruszania granic psychologicznych, które można wykorzystać do stworzenia rozsypanki wyrazowej: klepanie po ramieniu, zmuszanie do jedzenia, picia lub zażywania środków, których nie lubimy, zmuszanie do ubierania tego, czego nie lubimy, korzystanie z rzeczy bez zgody, wyrwanie czegoś z ręki, niezwracanie pożyczonych rzeczy lub zwracanie zniszczonych, spóźnianie się, wścibstwo, zadawanie zbyt osobi-

stych pytań, lekceważenie innego punktu widzenia, narzucanie swoich poglądów itp.

Przykłady zachowań nienaruszających granic psychologicznych, które można wykorzystać w rozsypance: odmawianie, mówienie „dziękuję”, korzystanie z cudzej rzeczy po upewnieniu się, że można, wyrażanie swoich poglądów, przechodzenie na pasach, rysowanie w swoim zeszycie itp.

Grupy przedstawiają efekty swojej pracy. W sytuacjach, które grupom przysporzyły wątpliwości, nauczyciel pomaga je rozstrzygnąć.

W ramach podsumowania ćwiczenia nauczyciel pyta uczniów o ich własne doświadczenia związane z przekraczaniem granic. Pytania pomocnicze:

- Z którymi z wymienionych podczas ćwiczenia sytuacji spotykacie się najczęściej?
- Czy zdarzyło się Wam zrobić coś, o czym nie pomyśleliście, że oznacza przekroczenie granicy psychologicznej drugiej osoby?

**5. Podsumowanie zajęć.** Nauczyciel prosi osobę chętną, aby przypomniała definicję pojęcia granica psychologiczna. Podkreśla jednocześnie, że w relacjach z ludźmi doświadczamy zarówno sytuacji, w których ktoś przekracza nasze granice, jak i takich, w których, świadomie lub nieświadomie, sami przekraczamy granice innych osób.

## Temat: Być jak mistrz asertywności

- CELE:**
- wprowadzenie pojęcia „asertywność”
  - zwiększenie umiejętności asertywnego komunikowania się
  - zwiększenie umiejętności chronienia własnych granic

**POMOCE DYDAKTYCZNE:** • duże arkusze papieru • flamastry • kartki papieru

**CZAS TRWANIA:** 3 □ 45min

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

**1. Wprowadzenie.** Nauczyciel w ramach wprowadzenia do zajęć wyjaśnia uczniom, że na dzisiejszych zajęciach będą zajmować się tym, jak różne sposoby reagowania wpływają na to, co się dzieje między ludźmi. Nauczyciel nie zapisuje jeszcze na tym etapie zajęć tematulekcji oraz co robić i jak się zachowywać w sytuacji, gdy ktoś przekracza nasze granice psychologiczne.

Nauczyciel pyta uczniów, z jakimi zachowaniami kojarzy im się agresywność i uległość. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że agresywność w zachowaniu wyraża się przekraczaniem granic psychologicznych drugiej osoby, a uległość wiąże się z pozwalaniem na to, aby to druga osoba przekraczała nasze granice psychologiczne, bez względu na to, jak się z tym czujemy.

**2. Ćwiczenie. Praca w grupach.** Nauczyciel dzieli klasę na zespoły. Każda z grup otrzymuje rozsypankę wyrazową wraz z tabelą

Zadaniem grup jest przyporządkowanie poszczególnych elementów rozsypanki do odpowiednich kolumn. Pierwsza i druga kolumna noszą tytuły: AGRESYWNOSĆ, ULEGŁOŚĆ. Trzecia pozostaje pusta. Do niej grupy kwalifikują te karteczki, które ich zdaniem nie mieszczą się ani w kolumnie AGRESYWNOSĆ, ani w kolumnie ULEGŁOŚĆ.

**Rozsypanka wyrazowa:**

**zachowanie:** atakowanie innych, udawanie, że się nie słyszy, krzyk, odpychanie, popychanie, opluwanie; **myśli:** ja mam rację, ty jesteś głupi/a; inni się nie liczą, inni mnie nie obchodzą; **zachowanie:** niemówienie „nie” i skupianie się na tym, czego chcąc inni, pozwalanie na to, żeby inni robili, co chcą, nawet jeżeli się z tym źle czujemy; **myśli:** moje myśli i uczucia się nie liczą, twoje mają pierwszeństwo; ważne jest to, co ty myślisz, a nie ja; **zachowanie:** grzeczne i stanowcze odmawianie, wyrażanie swoich