

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: 30 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

poglądów, przekonań, uczuć bez atakowania innych; **myśli:** takie jest moje zdanie, myślisz przykro mi, ale nie zrobię tego, chciał(a)bym, żebyśmy doszli do porozumienia.

AGRESYWNOŚĆ	ULEGŁOŚĆ	???

Prezentacja prac. Po wykonaniu zadania grupy przedstawiają efekty swoich prac. W ostatniej części tabelki powinny się znaleźć następujące elementy rozsypanki: **zachowanie:** grzeczne i stanowcze odmawianie, wyrażanie swoich poglądów, przekonań, uczuć bez atakowania innych; **myśli:** takie jest moje zdanie, myślisz przykro mi, ale nie zrobię tego, chciał(a)bym, żebyśmy doszli do porozumienia.

Nauczyciel pyta grupy, z jakimi uczuciami i emocjami kojarzą im się zachowania, które umieścili w kolejnych kolumnach. Zapisuje je odpowiednio w trzech kolumnach.

Uwaga. Jeżeli wykonanie zadania przysporzy uczniom trudności, nauczyciel wspólnie z uczniami analizuje poszczególne sytuacje (jakie uczucia rodzą się w nas, kiedy ktoś na nas krzyczy? Jak czujemy się, kiedy ktoś nas popycha? Co może czuć osoba, która pozwala innym, żeby nie przejmowali się tym, co się z nią dzieje?).

5. Dyskusja. Praca na forum. Nauczyciel pyta grupy, jakie określenia przychodzą im do głowy na nazwanie zachowań umieszczonych w trzeciej kolumnie. Pomysły grup zapisuje na dużym arkuszu papieru. Być może uczniowie spotkali się z pojęciem asertywności. Jeżeli termin nie padnie, nauczyciel doceniając pomysłowość grup, wyjaśnia, że na określenie zachowań ujętych w trzeciej kolumnie używa się słowa „asertywność”.

***Uwaga:** Asertywność to umiejętność wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami. Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednio, uczciwie i stanowczo wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby.

Podsumowanie dyskusji. W ramach podsumowania dyskusji nauczyciel podkreśla, że komunikując się z drugą osobą często przyjmujemy różne wyobrażenia i założenia na jej temat. Tymczasem, jeżeli chcemy granice zachowywać się asertywnie, powinniśmy nie tylko mówić o tym, czego chcemy, potrzebujemy, co myślimy i czujemy, ale i słuchać czego chce, potrzebuje, co myśli i czuje druga osoba. To pomaga nam chronić własne granice psychologiczne i dbać o granice innych osób.

6. Praca na forum. Pogadanka. Prowadzący pyta, co dla uczniów oznacza „wyrażać siebie z poszanowaniem innej osoby”? Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Ważne jest, aby nauczyciel podkreślił, że poszanowanie nie oznacza, że realizujemy potrzeby drugiej osoby kosztem siebie. Czasami zdarza się bowiem, że chcemy czegoś innego, mamy inne zdanie. Umiejętność otwartego wyrażenia tego, co czujemy w związku z daną sytuacją, jest tym, co zapewnia asertywny sposób komunikacji z drugą osobą.

7. Praca na forum. Pogadanka. Nauczyciel rozmawia z uczniami na temat ich własnych doświadczeń związanych

z odmawianiem. Czy łatwo im przychodzi odmawianie, w jakich sytuacjach jest mi łatwo odmawiać, a w jakich trudno? Pytania pomocnicze:

- Co mówicie, kiedy chcecie komuś czegoś odmówić?
- W jakich sytuacjach jest wam łatwo, a w jakich trudno odmówić?
- Jak sobie radzicie w sytuacjach, kiedy chcecie odmówić, a czujecie, że to jest trudne?

8. Miniwykład. Nauczyciel wyjaśnia, że w dalszej części zajęć będą ćwiczyć sztukę asertywnego odmawiania.

Odmawianie:

- Nie zrobię..., nie pożyczę... (powtórzenie prośby przez rozmówcę);
- ponieważ... (uzasadnienie, motyw);
- opcjonalnie (jeżeli możemy coś zaproponować w zamian):
Ale proponuję... (przedstawienie alternatywy).

9. Ćwiczenie. Praca w parach. Nauczyciel dzieli uczniów w pary. Każda osoba z pary wymyśla sobie życzenie, o którego zrealizowanie poprosi partnera/partnerkę. Może to być zupełnie niestandardowa prośba, np. skakanie na jednej nodze. Zadaniem drugiej osoby jest odmówienie realizacji prośby, zgodnie ze wzorem. Następnie osoby w parach zamieniają się rolami: ta, która prosiła, teraz będzie musiała odmówić*.

***Uwaga.** Jeżeli prowadzący dysponuje wystarczającą ilością czasu, każda para może przedstawić swoją miniscenkę na forum. Jeżeli nie ma czasu – wszystkie pary wykonują zadania równolegle.

Omówienie ćwiczenia. Podczas omówienia ćwiczenia prowadzący pyta przede wszystkim o odczucia, które się pojawiały podczas ćwiczenia. Pytania pomocnicze:

- Czy trudno było o coś prosić?
- Czy trudno było odmawiać?
- Czy gdyby prośby dotyczyły spraw codziennych, z zasięgu możliwości, byłoby trudniej prosić/odmawiać?

Podsumowanie ćwiczenia. W ramach podsumowania zadania prowadzący podkreśla, że zarówno prośzenie o coś, szczególnie o pomoc w czymś, jak i odmawianie może być dla nas niekiedy trudne. Wiąże się to z tym, że boimy się czasami przyznać innym do tego, że czegoś potrzebujemy, że czegoś nam brakuje. Z kolei odmawiać jest nam trudno, bo np. obawiamy się, że może ktoś nas przestać lubić. Następnie nauczyciel przywołuje podstawowe wskazówki dotyczące asertywnej odmowy. Tym, co pomaga w sztuce asertywnego odmawiania, jest:

- konkretne i stanowcze powiedzenie nie – „nie zrobię”, „nie przyjdę”;
- „nie zrobię”, „nie przyjdę” są skuteczniejsze od „nie mogę”***;
- w jasny sposób wyjaśniamy odmowę***;
- możemy zaproponować alternatywę: propozycję innego rozwiązania.

****Uwaga:** W tym miejscu nauczyciel może od razu wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje, ale warto, aby zapytał uczniów, jak to rozumieją. Mówiąc „nie mogę” uzależniamy swoje działanie od zewnętrznych okoliczności, niezależnych od nas samych. To zwalnia nas z odpowiedzialności i może prowadzić do kolejnych próśb i nacisków.

*****Uwaga:** Jeżeli wyjaśniamy komuś motywacje naszego postępowania czy decyzji, powodujemy, że ta druga osoba lepiej nas rozumie i poczuje się bardziej szanowana.

10. Praca na forum. Pogadanka. Nauczyciel pyta uczniów, jak sobie radzą w sytuacjach, w których ktoś jednak naciska i mimo naszej odmowy, próbuje nas do czegoś nakłonić. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Następnie nauczyciel przedstawia uproszczoną wersję procedury asertywnej interwencji*:

***Uwaga.** Pełna procedura rozpoczyna się opisywaniem sytuacji (np. *naciskasz na mnie, próbujesz nakłonić mnie do ...*). W przypadku młodszych dzieci może okazać się to zbyt wymagające.

- Powiedz o tym, jak się z tym czujesz, opisz emocje, jakie wzbudza w Tobie dane zachowanie.
- Powiedz o tym, jak byś chciał(a), żeby zmieniło się dane zachowanie.
- Powiedz o tym, co zrobisz, jeżeli dane zachowanie się nie zmieni.
- Zrób to!

11. Ćwiczenie. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Zadaniem każdej z grup jest zaprezentowanie scenki, w której osoba nakłaniana do niewłaściwego zachowania odmawia*.

***Uwaga.** Podczas przygotowania scenek nauczyciel krąży pomiędzy grupami i podpowiada, w jaki sposób można by zareagować w danej sytuacji zgodnie z przedstawioną procedurą. Jej kolejne punkty powinny być w tym czasie zapisane na dużym arkuszu papieru/tablicy tak, aby każda z grup mogła z tego korzystać. Alternatywnie, każda z grup otrzymuje kserokopię zawierającą zaprezentowaną procedurę.

Przykładowe sytuacje:

Scenka 1

Maciek zaprosił do zabawy klockami lego Tomka. Przez jakiś czas chłopcy bawili się bardzo zgodnie. W pewnym momencie Tomek zaproponował, żeby wyszli na dwór. Maciek zgodził się. Na podwórku chłopcy spotkali kolegę, który po kryjomu zapala papierosa. Proponuje go Maćkowi i Tomkowi. Tomek chciałby spróbować. Maćkowi to się nie podoba. Co może powiedzieć kolegom?

Scenka 2

Monika i Dagmara spotkały się na zajęciach pozalekcyjnych. Magdzie, która również uczęszcza na te zajęcia, wypadła z plecaka konsola do gry. Monika od dawna chciałaby mieć taką konsolę. W związku z tym, że obie z Dagmarą to widziały, proponuje koleżance, żeby ją sobie wzięły i jakoś się nią podzieliły. Monice ten pomysł się nie podoba. Uważa, że nie powinno się zabierać rzeczy, które należą do kogoś innego.

Scenka 3

Franek i Staszek spędzają razem wieczór grając na komputerze. Wiedzą, że następnego dnia muszą wstać rano do szkoły. Franek nie chce rezygnować z gry. Staszek czuje się już zmęczony. Następnego dnia będzie pisał sprawdzian z matematyki. Franek namawia Staszka, żeby grali dalej. Jak może odmówić?

Scenka 4

Zosia spotkała Marka i Krysię w drodze do szkoły. Oboje stali przed budynkiem. Zosia zdziwiła się, że jeszcze ich nie ma w szkole, bo sama była już spóźniona. Tymczasem okazuje się, że ani Marek, ani Kryśia nie wybierają się do szkoły. Namawiają Zosię, żeby poszła razem z nimi na wagary. Zosia nie chce im towarzyszyć. Co może odpowiedzieć na ich namowy?

Scenka 5

Marek ściąga gry z Internetu. Do części z nich potrzebuje dokupować różne elementy. Ostatnio pożyczył pieniądze od Olka. Nie oddał do tej pory swojego długu, ale bardzo zależy mu na tym, żeby znowu zdobyć pieniądze, które pozwolą mu cieszyć się grą. Podchodzi do Olka i prosi o kolejną pożyczkę. Olek nie ma ochoty pożyczyć Maćkowi kolejnych pieniędzy. Jak może muto powiedzieć?

Omówienie ćwiczenia. Po wykonaniu każdej scenki nauczyciel pyta o wrażenia i spostrzeżenia najpierw osoby wykonującej ćwiczenie, a następnie obserwatorów. Nauczyciel zwraca uwagę na to, ile punktów i elementów asertywnej odmowy zostało wykorzystanych.

12. Podsumowanie zajęć. W podsumowaniu zajęć nauczyciel przypomina podstawowe zasady konstruowania odpowiedzi odmownej (wyrażenie swojego stanowiska, umotywowanie decyzji, ewentualne zaproponowanie alternatywy). W przypadku nacisku (mówienie o tym, co się czuje, powiedzenie o tym, czego się oczekuje, odwołanie do tego, co się zrobi, jeżeli zachowanie drugiej osoby się nie zmieni, zrobienie tego). Podkreśla, że czasami odmawianie może się okazać bardzo trudne i może wzbudzać wiele niepokoju, ale z drugiej strony jeżeli nie będziemy zaznaczać swoich granic, przyzwyczajamy innych do tego, że mogą sobie swobodnie nasze terytorium przekraczać. I to może się okazać w efekcie dla nas bardzo przykre i bolesne.

WARTO PRZECZYTAĆ:

- M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa, 2003.
- M. Rosenberg, *Porozumienie się bez przemocy*, Warszawa, 2003.
- Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, Kraków 2000.
- M. McKay, M. Davis Martha, P. Fanning, *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk 2001.
- R. Alberti, M. Emmos, *Asertywność: sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych*, Gdańsk 2003.