

Temat: Mur czy mosty? – czyli jak rozmawiać

- CELE:**
- rozwinięcie umiejętności posługiwania się językiem JA
 - rozwinięcie umiejętności aktywnego słuchania

POMOCEDYDAKTYCZNE:

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- pudełko przygotowane zgodnie z instrukcją

CZAs Tr w ANiA: 2x45min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel nawiązując do wcześniejszej lekcji przypomina wspólnie przygotowaną pracę. Wyjaśnia, że na dzisiejszych zajęciach będą uczyli się tego, w jaki sposób należy się komunikować, żeby jak najlepiej się porozumieć.

2. Praca na forum. Na dużym arkuszu papieru nauczyciel rysuje dwie stojące obok siebie postaci. Przypomina, że między ludźmi z powodu braku komunikacji, nieumiejętnej komunikacji lub innych trudności mogą powstawać bariery. Rysuje pomiędzy postaciami mur. Nawet jeżeli taki mur powstanie, to nie oznacza, że musi pozostać on na zawsze. Nauczyciel prosi uczniów, żeby na moment wyobrazili sobie, że są budowniczymi. Co mogliby zrobić, żeby ten mur przetrwały?

***Uwaga.** Pomysły dzieci na poradzenie sobie z przeszkodą mogą być bardzo zaskakujące. Ważne, żeby na tym etapie nie krytykować pomysłów. Ćwiczenie ma na celu uzmysłowienie uczniom, że nawet trudne sytuacje można naprawiać i szukać dlanich rozwiązań.

Przykładowe sposoby poradzenia sobie z murem: zbudowanie tunelu pod ziemią, zbudowanie mostu, rozebranie muru, wysadzenie w powietrze (jeżeli podobne pomysły przyjdą uczniom do głowy, trzeba wskazać ich negatywne skutki oraz podkreślić, że tym, co mogłoby pomóc, to takie rozwiązania, które nie narażają na utratę zdrowia i życia) itp.

3. Pogadanka. Nauczyciel pyta uczniów, co według ich własnego doświadczenia pomaga im w znajdowaniu porozumienia z innymi. Pytania pomocnicze:

- Co wam pomaga pogodzić się z kimś, kiedy się pokłóćcie?
- Jak sobie radzicie, kiedy okazuje się, że każdy chce czegoś innego?
- Z jakimi osobami najlepiej się wam rozmawia/spędza czas?

Podsumowanie zadania. W ramach podsumowania nauczyciel podkreśla, że tym, co wpływa pozytywnie na komunikację i pozwala budować „mosty” zamiast „murów”, jest otwartość, szczerłość, mówienie o swoich uczuciach i potrzebach oraz słuchanie innych. Czasami do porozumienia się jest też potrzebna umiejętność rezygnowania z czegoś dla wspólnego dobra.

Nauczyciel wyjaśnia, że w kolejnej części zajęć będą ćwiczyć podstawowe umiejętności komunikacyjne. Najpierw skupią się na tym, jak mówić o swoich uczuciach i potrzebach. Następnie zastanowią się nad tym, co to znaczy „dobrze słuchać”.

4. Ćwiczenie. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda grupa otrzymuje rozsypankę wyrazową*. Zadaniem grup jest wybranie wyrazów, których można używać do mówienia o tym, co się czuje, czego się potrzebuje i co się z nami dzieje. Po wykonaniu zadania grupy przedstawiają efekty swojej pracy. Nauczyciel koryguje ewentualne błędy.

***Uwaga:** W rozsypance powinny się znaleźć czasowniki (w tym te związane z odczuwaniem), przymiotniki, zaimki, rzeczowniki (w tym nazwy emocji, przeżyć, odczuć).

Przykładowa rozsypanka: *dom, samochód, rośnie, czuję, mam poczucie, ja, kwiat, pachnie, przykro mi, cieszę się, myć, chodzić, szybko, jesteś okropny, kotlet schabowy, ładna, szachownica, płaski, chciałabym/chciałabym.*

5. Praca na forum. Nauczyciel prosi, aby uczniowie podali wszystkie określenia emocji/uczuć, które im przychodzą do głowy. Pomysły uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru. Nauczyciel czuwa, aby na arkuszu pojawiły się jedynie nazwy emocji/odczuć.

6. Ćwiczenie. Nauczyciel wyjaśnia, że mówienie o tym, co się w danej sytuacji czuje, jest komunikatem, który możemy używać w różnych sytuacjach. Możemy to robić, kiedy chcemy się po prostu czymś ważnym dla siebie podzielić. Np. wówczas, kiedy chcemy powiedzieć, że coś nam się bardzo podoba. Możemy również wykorzystywać tę formułę, kiedy chcemy powiedzieć o tym, co myślimy o drugiej osobie, o tym, jak jej zachowanie na nas wpływa.

7. Praca w parach. Nauczyciel dzieli uczniów w pary. Każda para losuje opis jednej sytuacji. Zadaniem zespołów jest przedstawienie sytuacji w formie krótkiego komiksu (jednej – dwóch scenek) oraz przekształcenie wypowiedzi w komunikat nazywający odczucia. Nauczyciel przygotowuje kilka sytuacji, które będą analizowane przez grupy. Mogą to być trzy – cztery przypadki, które powtórzą się w zespołach. Dzięki temu uczniowie zobaczą i przekonają się, jak różne komunikaty można zbudować w tej samej sytuacji.

Przykładowe sytuacje:

Marek: *Marek bardzo lubi zapraszać do domu kolegów. Razem się wówczas bawią. Niestety jego młodszy brat często im przeszkadza. Wchodzi do pokoju. Zaczepia kolegów. Marek ma tego dosyć. Mówi do brata: Spadaj stąd!*

Zamiast „Spadaj stąd!” w komiksie użyj komunikatu określającego uczucia bohatera w pierwszej osobie i liczby pojedynczej.

Kasia: *Kasia pożyczyła Blance swoje ulubione pióro kulkowe. Następnego dnia w szkole Kasia zobaczyła, że Blanka pożyczyła jej pióro Magdzie. Zdenerwowała się tą sytuacją. Kiedy tylko miała taką możliwość, podeszła do Banki i powiedziała jej „Ale z ciebie oszustka”.*

Zamiast „Ale z ciebie oszustka” w komiksie użyj komunikatu okręślającego uczucia bohatera w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Weronika: *Weronika uparcie ściąga od Mateusza na sprawdzianie z przyrody. Pan nauczyciel zwrócił jej uwagę i powiedział, że jeżeli jeszcze raz to zrobi, obojgu zabierze kartki. Weronika nie zważała na to, i dalej ściągała. Nauczyciel zabrał obojgu kartki. Mateusz był wściekły na koleżankę. Powiedział jej „Ale z ciebie świnią”.*

Zamiast „Ale z ciebie świnią” w komiksie użyj komunikatu okręślającego uczucia bohatera w pierwszej osobie liczby pojedynczej.

Omówienie zadania. Po zakończeniu wykonywania ćwiczenia uczniowie przedstawiają swoje prace na forum klasy. Pozostali uczniowie oraz nauczyciel sprawdzają, czy zaproponowany przez parę komunikat JA jest właściwie sformułowany. Podczas omówienia nauczyciel rozmawia z uczniami o ich odczuciach związanych z komunikatem JA. Podkreśla jednocześnie, jakie znaczenie ma w kontakcie stosowanie komunikatu JA. Pytania pomocnicze:

- Czy było wam trudno przekształcić wypowiedź bohaterów?
- Jak myślicie, jak mogły się poczuć osoby słysząc oryginalne wypowiedzi waszych bohaterów, a jak w sytuacji, kiedy usłyszały wypowiedź przeformułowaną?

8. Ćwiczenie. Część 1. Uczniowie dobierają się w pary i siadają obok siebie. Uczniowie ustalają między sobą, która z osób w parze będzie A, a która B. Następnie nauczyciel wyjaśnia uczniom, że przez najbliższe trzy minuty osoby A będą opowiadały osobom B, co robiły od samego rana. Zadaniem osób B jest jak najbardziej uważne słuchanie tego, co mówi osoba A oraz zapamiętanie jak największej ilości szczegółów. Pary wykonują swoje zadanie. Po upływie określonego wcześniej czasu nauczyciel pyta o wrażenia ze zrealizowanego ćwiczenia. Pytania pomocnicze:

- Co robiliście, żeby dobrze wysłuchać drugiej osoby?
- Jaką przybraliście postawę ciała?
- Czy zadawaliście pytania?
- Co pomagało i co przeszkadzało w słuchaniu drugiej osoby?
- Co pomagało i co przeszkadzało w zapamiętywaniu tego, co mówi druga osoba?
- Co pomagało i co przeszkadzało w opowiadaniu o swoim dniu?
- Co w ogóle pomaga i przeszkadza w opowiadaniu o sobie /w słuchaniu?

Podsumowanie części 1. Nauczyciel w podsumowaniu tej części ćwiczenia na dużym arkuszu papieru rysuje ludzką sylwetkę, wokół której wypisuje wszystkie elementy aktywnego słuchania: postawa ciała (zwrócenie w kierunku nadawcy), kontakt wzrokowy, okazywanie zainteresowania, zadawanie pytań, powtarzanie swoimi zdaniem tego, co zrozumiało się z wypowiedzi nadawcy (parafrazowanie).

9. Ćwiczenie. Część 2. W tych samych parach tym razem osoby B. będą opowiadały o swojej emocjonującej przygodzie. Zadaniem osoby A jest aktywne i uważne słuchanie tak, jak w poprzednim ćwiczeniu, ale tym razem głównym celem osoby słuchającej jest wczucie się w to, co przeżywała i w jakim nastroju była/jest osoba B. Po upływie około trzech minut nauczyciel pyta osoby A, czy udało im się zorientować, w jakim nastroju była osoba B. Pytania pomocnicze:

- Na podstawie czego wnioskowaliście, w jakim nastroju jest i co przeżywała druga osoba?
- Czy wyobrażaliście sobie, jak byście się czuli, gdybyście byli w takiej sytuacji jak osoba B?
- Co pomagało wam się zorientować, jak czuła się osoba B?
- Jak czuły się osoby B wiedząc, że ich słuchacze są uwrażliwieni na to, co przeżywają?

10. Podsumowanie zajęć. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że umiejętność mówienia o tym, co się z nami dzieje, co czujemy oraz umiejętność wczucia się w sytuację drugiej osoby, pomagają nam w lepszym zrozumieniu siebie nawzajem. Jeżeli widzimy, słyszymy, czujemy, że za tym, co opowiada druga osoba, są różne emocje, przeżycia, możemy się swoimi przemyśleniami i odczuciami podzielić, np. *Wyobrażam sobie, że mogłem(a)ś się wtedy poczuć...* Dzięki temu możemy nie tylko lepiej się poznawać, ale też budować relacje i zaprzyjaźniać się ze sobą. Najlepiej bowiem czujemy się w towarzystwie osób, dla których czujemy, że ważne jest to, co mówimy i to, co się z nami dzieje. Wzajemne rozumienie pomaga budować cenne i wartościowe przyjaźnie i relacje. Nauczyciel na dużym arkuszu papieru rysuje postać, której szczególnie wyraziście zaznacza uszy. Pyta uczniów, jakich zasad powinna przestrzegać osoba, która chciałaby zostać mistrzem słuchania*. Uczniowie dzielą się swoimi pomysłami. Nauczyciel zapisuje je wokół narysowanej postaci.

***Uwaga:** Podstawowe zasady aktywnego słuchania: postawa ciała pokazująca zainteresowanie i otwartość na drugą osobę, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, potwierdzanie tego, że się słucha (np. potakiwanie, kiwanie głową), zadawanie pytań, sprawdzanie, czy dobrze się rozumiało poprzez powtarzanie własnymi słowami wypowiedzi rozmówcy, wczuwanie się w to, jakich uczuć i przeżyć doświadcza nasz rozmówca i dzielenie się tym z nim.

Warto przeczytać:

- M. Jachimska, Grupa bawi się i pracuje – zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, Oficyna Wydawnicza UNUS, Wałbrzych 1994.
- Z. Nęcki, Komunikacja międzyludzka, Antykw, Kraków 2000.
- M. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Czarna Owca, Warszawa 2003.
- J. Stewart, Mosty zamiast murów, podręcznik komunikacji interpersonalnej, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.