

****Uwaga:** Podczas zapisywania tego punktu, warto wyjaśnić uczniom, że stanowcze „nie zrobię”, „nie dam” jest silniejsze od „nie mogę”, które uzależnia działanie/zachowanie od przeszkód zewnętrznych. Innymi słowy, rozmywa poczucie własnej odpowiedzialności za dokonywane wybory.

4. Nauczyciel ponownie dzieli klasę na pary. Zadaniem każdej z nich jest przygotowanie i przećwiczenie krótkiego dialogu, dotyczącego sytuacji odmawiania (jedna osoba do czegoś zachęca i namawia swojego partnera, druga odmawia). Pary losują tzw. tropy – karteczki z hasłowo zaszyfrowanymi tematami rozmów. Wśród tropów proponujemy ująć:

- zachęcanie do grania w karty na pieniądze;
- prośba o pożyczanie pieniędzy;
- namawianie do grania w brutalne gry komputerowe;
- namawianie do wyciągania pieniędzy od rodziców.

Pary ochotników prezentują swoją pracę na forum klasy. Uczniowie wspólnie starają się ocenić, która z zaprezentowanych rozmów została przeprowadzona zgodnie z przedstawionymi regułami asertywnej odmowy. W przypadku, gdy wypracowane w parach dialogi nie są zgodne z zasadami asertywnej odmowy, nauczyciel może wspólnie z uczniami zastanowić się, w jaki sposób można je zamienić w asertywną odmowę.

5. Nauczyciel wprowadza uczniów do kolejnego etapu ćwiczenia. Wyjaśnia, że w drugiej części zadanie będzie nieco trudniejsze. Tym razem przećwiczą w parach wykorzystanie tzw. asertywnej interwencji. Jest ona stosowana w sytuacji, kiedy ktoś – mimo naszego stanowczego „nie” – nadal próbuje nas do czegoś nakłonić czy namówić.

Nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru kolejne etapy asertywnej interwencji wyjaśniając ich znaczenie:

- 1) Udzielanie informacji – zwróć uwagę osobie namawiającej na jej niestosowne (natrętne) zachowanie (np. przedszasz z tym namawianiem).
- 2) Wyrażanie uczuć – nazwij emocje wywołane zachowaniem tej osoby (np. irytuje mnie Twoje natrętne zachowanie).
- 3) Wyrażenie swoich oczekiwań – wyraż swoje oczekiwania (np. słuchaj mam tego dość, chcę żebyś przestał mnie namawiać).

4) Przywołanie zaplecza – poinformuj o tym, co zrobisz, jeśli osoba namawiająca nie zmieni swojego zachowania (np. jeśli nie przestaniesz, nasza rozmowa się skończy).

5) Skorzystanie z zaplecza – wciel w życie to, co zapowiedział(a) eś (np. dalej z Tobą nie rozmawiam - do widzenia).

6. Nauczyciel zapowiada, że powyższą interwencję uczniowie przećwiczą we wcześniej wybranych parach. Podobnie jak w pierwszej części ćwiczenia pary ochotników prezentują swoją pracę na forum klasy i omawiają w podobny sposób.

Uwaga: W związku z tym, że młodzież może mieć wątpliwości, dotyczące skuteczności asertywnej odmowy i może próbować podważać jej sens, warto zachęcić młodzież do omówienia tych wątpliwości. W swobodnej dyskusji warto zwrócić uwagę na fakt, że wątpliwości mogą być wynikiem poczucia bezradności, bezsilności, które rodzą się, zwłaszcza w sytuacji, kiedy ktoś silniejszy narusza nasze granice. Co więcej, można pokusić się o hipotezę, że podważanie takiego sposobu komunikacji pojawia się w efekcie rozczarowania, kiedy okazuje się, że nie ma idealnego sposobu na poradzenie sobie w każdej sytuacji. Mimo to warto podkreślić, że asertywna odmowa jest dobrym sposobem na wyrażenie swojej niezgody na jakąś propozycję z poszanowaniem siebie i drugiej osoby. Taką dyskusję z uczniami można przeprowadzić w formule tzw. dyskusji oksfordzkiej pt. „Warto być asertywnym czy nie warto?”. Sposób przeprowadzenia dyskusji oksfordzkiej został przedstawiony w materiałach edukacyjnych w Remedium nr 10 (236) 2012 r.

7. Podczas podsumowania zajęć nauczyciel odwołuje się do ćwiczenia, dotyczącego psychologicznych granic. Podkreśla, że tym, co pomaga i ułatwia asertywne odmawianie, jest wiedza o tym, co jest dla nas ważne, potrzebne i o tym, co mieści się w naszych psychologicznych granicach, a co poza nie wykracza.

Zadanie domowe:

Nauczyciel prosi uczniów, aby każdy z nich sformułował po 5 przykładów asertywnych odmów kierowanych do:

- rodziców,
- koleżanki/kolegi,
- brata/siostry.

Temat: Krytyka czy informacja zwrotna?

- CELE:**
- zwiększenie umiejętności formułowania konstruktywnych informacji zwrotnych
 - wzrost umiejętności posługiwania się komunikatem JA
 - wzrost umiejętności służących budowaniu relacji i współpracy

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- karteczki samoprzylepne, plansza z komunikatem JA

CZASTRWAŃIA: 2x45min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę lekcji pytając ich o skojarzenia ze słowem „krytyka”. Wypowiedzi uczniów w sposób hasłowy zapisuje na dużym arkuszu papieru. Prawdopodobnie wśród skojarzeń pojawi się największe hasła mających negatywną konotację. Pojęcie kry-

tyka zwykle bowiem kojarzy się z czymś nieprzyjemnym lub przykrym.

2. Nauczyciel dzieli klasę na zespoły 4-5-osobowe. Zadaniem każdego z nich jest wypisanie jak największej ilości pozytywnych aspektów krytyki. Pytania pomocnicze mogą brzmieć następująco:

- W czym krytyka pomaga?
- Co dobrego kryje w sobie krytyka?
- Gdyby krytyka miała tylko dobre strony, co to by było?

Podczas omówienia ćwiczenia warto podkreślić, że dzięki konstruktywnej krytyce otrzymujemy:

- informację zwrotną, która może nas motywować do dalszej pracy,
- wiedzę o tym, na jakim etapie uczenia się jesteśmy i co możemy zrobić lepiej,
- możliwość poprawienia błędów, uczenia się i doskonalenia.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że w dalszej części zajęć będą się uczyć takiego formułowania krytycznych wypowiedzi, aby stały się one konstruktywnym doświadczeniem.

3. Nauczyciel prosi uczniów, aby przywołali różne krytyczne uwagi, mogące ich zdaniem wzbudzać przykre uczucia u osoby, która jest ich adresatem. Niekoniecznie muszą one dotyczyć ich samych. Mogli je usłyszeć, kiedy były kierowane do kogoś innego. Uczniowie zapisują wypowiedzi na samoprzylepnych karteczkach i następnie przyklejają je na dużym arkuszu papieru. Nauczyciel odczytuje to, co zostało przez uczniów napisane.

Nauczyciel pyta uczniów, jakich doświadczali emocji, kiedy wyobrazili sobie, że ktoś mógłby podobne słowa kierować do nich samych. Prawdopodobnie w tym momencie z ust uczniów padną takie określenia jak: smutek, złość, wściekłość, gniew, strach, poczucie krzywdy, niesprawiedliwości itp. Nauczyciel dzieli się swoim zrozumieniem dla uczuć, które mogą uruchomić się w sytuacji, kiedy słyszymy niezyczliwą krytykę. Wyjaśnia, że to zupełnie naturalne. Dodaje jednocześnie, że istnieją pewne reguły i zasady, które pozwalają wyrażać swoje zdanie, uwzględniając i szanując granice psychologiczne drugiej osoby (jej uczucia, prawa, poczucie wartości i godności). Krytyka staje się wówczas konstruktywną informacją zwrotną.

4. Nauczyciel pyta uczniów, co ich zdaniem czyni krytykę konstruktywną? W jaki sposób powinna być ona sformułowana, aby dostarczała informacji zwrotnej, a nie wywoływała nadmiernej niechęci czy przykrości? Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na dużym arkuszu papieru. Podsumowując burzę mózgów, podkreśla, że konstruktywna krytyka powinna być budowana przede wszystkim na następujących zasadach:

- mów o zachowaniu danej osoby, a nie o osobie
- nie oceniaj drugiej osoby i nie etykietuj jej
- mów o własnych odczuciach i wrażeniach

5. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że tym, co pomaga w sposób konstruktywny formułować krytyczną wypowiedź, jest komunikat JA. Komunikat TY zwykle krytykuje i oskarża drugą osobę (np. **jestes beznadziejny**). W reakcji na taki komunikat otrzymujemy najczęściej agresywną odpowiedź. Komunikat JA koncentruje się na tym, co przeżywa osoba wysyłająca krytyczne uwagi (np. **złości mnie to, jak się zachowujesz**). Formułując komunikat JA unikamy osądzania i obrażania drugiego człowieka. W ten sposób zapewniamy sobie większą szansę

na uzyskanie pożądanej zmiany zachowania u drugiej osoby. Nauczyciel wyjaśnia formułę komunikatu JA:

- **ja czuję** (określ swoje uczucia, stan, emocje)
- **kiedy ty** (przedstaw konkretne zachowanie drugiej osoby)
- **ponieważ** (wyjaśnij, jaki wpływ ma na ciebie dane zachowanie)
- **oczekuję** (powiedz, czego oczekujesz od rozmówcy)

Przykładowe komunikaty JA:

Denerwuje mnie to, jak głośno słuchasz muzyki. Przeszkadza mi to w czytaniu. Chciałabym, żebyś ją ściszył.

Złości mnie, kiedy znowu widzę stornie umytych przez ciebie naczyń. Umówiliśmy się, że w każdy piątek myjesz naczynia. Oczekuję, że będziesz wywiązywał się z naszej umowy.

6. Nauczyciel dzieli klasę na zespoły. Każdemu z zespołów przekazuje po trzy karteczki przyklejone wcześniej do dużego arkusza papieru.

Uwaga: Nauczyciel korzysta z karteczek pod warunkiem, że w jego ocenie zapisane przez uczniów komunikaty będą odpowiednie do tego zadania. Aby oszczędzić sobie niepokojów, zawsze warto w takiej sytuacji mieć przygotowane własne komunikaty (przynajmniej dwa dla jednego zespołu). Najlepiej, aby były to proste komunikaty oceniające drugą osobę, czyli tzw. komunikaty TY (np. **Wyglądasz w tym swetrze okropnie, masz beznadziejne pomysły, jesteś głupi, jesteś leniwy, nigdy nie możesz umyć naczyń porządnie!**). W taki sposób bowiem młodzież najczęściej formułuje swoje krytyczne wypowiedzi. Zadaniem zespołów jest przekształcenie komunikatów TY w konstruktywne informacje zwrotne, zgodnie z wymienionymi regułami.

7. Uczniowie w zależności od swoich możliwości powinni wykonać zadanie w ciągu 10 minut. Podczas wykonywania ćwiczenia wskazane jest, aby nauczyciel czuwał nad pracą grup i w razie potrzeby dawał wskazówki. Zadanie bowiem może przysporzyć młodzieży trudności. Podczas prezentacji kolejnych grup nauczyciel pomaga zespołom korygować ewentualne błędy. Ważne jest, aby uczniowie zakończyli zajęcia z dobrze przeformułowanymi komunikatami, tak aby mieli jasność co do tego, jak powinny one brzmieć.

8. W podsumowaniu zajęć nauczyciel podkreśla potrzebę respektowania uczuć, granic, potrzeb i praw zarówno własnych, jak i drugiej osoby, zgodnie z zasadą: ja jestem OK i ty jesteś OK. Stosowanie reguł konstruktywnej krytyki pomaga realizować to zadanie.

Zadanie domowe:

Nauczyciel prosi uczniów aby uczniowie przeformułowali następujące komunikaty TY na komunikaty JA:

- **Zawsze masz bałagan w pokoju. Jesteś bałaganiarą/bałaganiarzem!**
- **Nigdy nie można liczyć na Twoją punktualność! Z każdym razem mam na Ciebie czekać?**
- **Kto ci kupił tę bluzkę? Wyglądasz w niej okropnie!**
- **Głuchy jesteś? Ile razy mam do ciebie mówić, żebyś się przesunął?**

Warto przeczytać:

- M. Alberti, M. Emmons, **Asertywność**, GWP, Gdańsk 2007.
- M. Król-Fijewska, **Trening asertywności**, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1993.
- M. Król-Fijewska, **Stanowczo, łagodnie, bez lęku**, Wydawnictwo INTRA, Warszawa 2003.
- P.M. Monti, D.B. Abrams, R.M. Kadden, N.L. Cooney, **Trening konstruktywnych zachowań**. Wydawnictwo: Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2007.