SCENARIUSZE ZAJĘĆ PRZECIW AGRESJI

Dla klas I – III gimnazjum

Opracowanie:
Barbara Kuczyńska

Scenariusze

zajęć

warsztatowych

kl.I

Zajęcia nr 1

Temat : Integracja

Wstęp: Zajęcia tolerancji mają na celu lepsze poznanie się nawzajem. Im lepiej się znamy, tym bardziej sobie ufamy. W klasie, która dobrze się zna i lubi łatwiej jest uczyć się, wszystkie zajęcia są przyjemniejsze.

Cele :

- integracja klasy poprzez lepsze poznawanie siebie nawzajem,
- budowanie wzajemnego zaufania i otwarcia,
- wprowadzenie do dalszych zajęć,
- diagnoza stopnia integracji klasy, atmosfery i wzajemnej tolerancji.

Podstawowe treści :

- stymulowanie postaw wzajemnej tolerancji,
- zapoznanie się z umiejętnościami kolegów.

Spodziewane efekty:

Uczestnik:

- lepiej zna swoich kolegów w klasie,
- ma możliwość wyrażenia swoich przekonań, uczuć w życzliwej atmosferze,
- ma poczucie bezpieczeństwa jako członek klasy.

Materiały pomocnicze

- szary papier, pisaki

Czas trwania : 45 min.

Przebieg zajęć :

1 . Wstęp: siadamy w kręgu, prowadząca wyjaśnia cel zajęć.

2 . Ustalenie kontraktu z całą klasą metodą „burzy mózgów", zapisanie na arkuszu szarego papieru.

3 . Najmilsze wydarzenie tygodnia. Każdy z uczestników opowiada krótko co miłego spotkało go w tym tygodniu.

4 . Zabawa w rozśmieszanie. Dzielimy uczestników na pary. Uczniowie kolejno rozśmieszają siebie nawzajem (mimika, słowa).

5 . Zgadywanka. Uczniowie siadają w kręgu. Chętna osoba opisuje wygląd zewnętrzny, postawę, ruchy, zachowanie wybranej przez siebie osoby nie patrząc na nią. Reszta klasy odgaduje o kogo chodzi**.**

6 . Rundka. Na zakończenie każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami po odbytej lekcji. Na końcu wypowiada się prowadząca podsumowując przebieg zajęć**.**

Zajęcia nr 2

Temat : Komunikacja międzyludzka

Wstęp: Żyjąc w społeczeństwie człowiek nieustannie wchodzi w relacje między ludźmi. Przekazuje i odbiera informacje, ustosunkowując się do nich. Umiejętność porozumiewania się odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka. Od tego w jaki sposób rozumiemy się zależy bardzo wiele. Dlatego tak ważna jest nauka skutecznego porozumiewania się.

Cele:

- zapoznanie uczniów z rodzajami komunikacji,
- danie uczniom możliwości doświadczenia niewerbalnego sposobu komunikowania się,
- poznawanie i ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania.

Podstawowe treści:

- komunikacja niewerbalna i werbalna,
- parafrazowanie,
- nadawanie komunikatów „ja”,
- aktywne słuchanie.

Spodziewane efekty:

- uczestnicy potrafią rozpoznać rodzaje komunikacji,
- potrafią aktywnie słuchać i parafrazować,
- lepiej rozumieją siebie nawzajem,
- występuje mniej konfliktów wynikających z niezrozumienia się**.**

Materiały pomocnicze:

- długopisy, karty z podstawowymi wiadomościami nt. aktywnego słuchania (aneks nr 1), kartki papieru, tabela komunikatu „ja”(aneks nr 2), karta komunikatu „ja” (aneks nr 3).

Czas trwania : 90 min.

Przebieg zajęć :

Zajęcia 1

1. ***Wstęp:*** przypomnienie uczniom zasad kontraktu, przedstawienie celu zajęć. Uczniowie odpowiadają na pytanie czym wg nich jest komunikacja werbalna oraz niewerbalna oraz aktywne słuchanie. Prowadzący rozdaje uczniom karty z podstawowymi wiadomościami nt. aktywnego słuchania.
2. ***Komunikacja niewerbalna:*** prowadzący dzieli uczniów na osoby A i B.1. Osoba A opowiada osobie B o sytuacji, która wprowadziła go w przeszłości, w **stan zdenerwowania** (obydwie osoby mają zamknięte oczy). 2. Osoba A opowiada osobie B **o najzabawniejszej sytuacji**, która jej się przytrafiła (nie może gestykulować, ani wykonywać żadnych ruchów). 3. Osoba A opowiada osobie B **o najważniejszym wydarzeniu w życiu**, (osoba B ma skrzyżowane nogi, uśmiech,

ręce założone na szyję). Potem następuje zmiana ról i omówienie. Prowadzący zadaje pytania typu :

- czy łatwo było porozumiewać się w tych warunkach?
- czy zachowania niewerbalne utrudniają, czy ułatwiają komunikację?

3. Po odczytaniu przez jednego z uczniów karty nt. aktywnego słuchania uczniowie próbują sparafrazować kilka zdań. Następnie w parach opowiadają sobie o jakimś wydarzeniu posługując się zasadami aktywnego słuchania. Zmiana ról. Prowadzący zadaje pytania typu:

- jak się czuliście mówiąc?
- czy dzięki parafrazie wypowiadane opinie stawały się bardziej zrozumiałe?

4. Labirynty. Uczniowie tworzą pary. Os. A zamyka oczy, os. B rysuje na kartce labirynt. Os. A udziela za pomocą słów osobie B wskazówek nie dotykając jej. Zmiana ról. Pytania:

- czy instrukcje były jasne?
- czy łatwo było udzielać instrukcji?
- czy udzielanie instrukcji denerwowało was?
- czy pamiętacie sytuacje, w których denerwowaliście się, bo ktoś nie mógł was zrozumieć?

5. Rundka. Podsumowanie zajęć – każdy uczestnik wypowiada się nt. uczuć z jakimi wychodzi.

Zajęcia 2

***1. Wstęp*:** przypomnienie uczniom wiadomości dotyczących aktywnego słuchania, parafrazowania. Następnie prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że nieumiejętność panowania nad własnymi uczuciami rodzi bariery komunikacyjne. Kiedy nadajesz komunikat „Ty", nie opisujesz własnych uczuć i sugerujesz, że ktoś inny ponosi winę za zaistniałą sytuację. Kiedy nadajesz komunikat „ja" przyznajesz się do swoich uczuć i do pewnej odpowiedzialności za zaistniały stan rzeczy. Prowadzący rozdaje przykładowo wypełnioną tabelę komunikatu „ja" oraz kartę do wypełnienia. Odczytanie, omówienie.

2. Ćwiczenia w parach. Os. A zarzuca coś os. B – próby używania przez uczniów komunikatu „ja".

3. Siad grupowy – wszyscy uczniowie tworzą koło, kładą ręce na barkach poprzednika. Na sygnał wszyscy próbują usiąść a następnie wstać.

4. Rundka. – z czym uczniowie wychodzą? Prowadzący podsumowuje całe zajęcia z komunikacji.

Zajęcia nr 3

Temat: Emocje

Wstęp: Emocje – uczucia są obecne w życiu każdego człowieka. Nauczenie się łagodzenia pojawiających się emocji poprzez stosowanie różnych technik zmniejszenia napięć emocjonalnych - ułatwia życie.

Cele:
- dostarczenie podstawowej wiedzy o uczuciach
- ośmielanie uczestników do konstruktywnych prób wyrażenia emocji w grupie
- nabycie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć
- uświadomienie sobie własnych emocji i uczuć

Podstawowe treści:
- uczucia, ich pochodzenie i funkcja
- sposoby wyrażania uczuć w grupie

Spodziewane efekty:
- uczestnicy mają podstawową wiedzę o tym jak rodzą się uczucia i stany emocjonalne, na co wpływają
- uczestnicy potrafią stworzyć złożoną i bogatą listę uczuć
- uczestnicy podejmują próby konstruktywnego wyrażania swoich emocji

Materiały pomocnicze:
- szary papier, pisaki, małe karteczki

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** prowadzący podaje temat zajęć i zadaje pytanie „co to są uczucia?" Uczniowie metodą „burzy mózgów" podają propozycje uczuć, które są zapisywane na papierze.
2. ***Plebiscyt.*** Uczniowie dostają karteczki, na których odpowiadają na pytania:
   a) jakie uczucie jest mi osobiście wyrazić najłatwiej?
   b) jakie najtrudniej?

   Następnie 3 osoby zliczają wyniki. Podajemy wyniki plebiscytu.
3. ***Złość.*** Prowadzący zadaje pytanie „Jakich sposobów wyrażania złości używają ludzie?" Uczniowie podzieleni na grupy opracowują sposoby wyrażania złości. Przedstawienie wyników w całej klasie.
4. ***Metoda na złość.*** Prowadzący dzieli klasę na nowe grupy i prosi o spisanie sposobów na złość. Efekty pracy grupowej przedstawiane są na forum. Wybranie najlepszych sposobów eliminujących uczucie złości.
5. ***Rundka.*** Uczestnicy opowiadają, co zapamiętali z zajęć. Prowadzący podsumowuje zajęcia: nie ma dobrych i złych uczuć, są tylko złe sposoby ich wyrażania.

Zajęcia nr 4

Temat: Asertywność

Wstęp: Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć, poglądów i myśli swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z wyznawanych wartości. Ludzie zachowujący się asertywnie potrafią stanowczo powiedzieć „nie" bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Oprócz zachowań asertywnych ludzie w podobnych sytuacjach mogą zachowywać się agresywnie lub ulegle.

Cele:

- dostarczenie podstawowych wiadomości o asertywności
- uświadomienie sobie stopnia swojej asertywności
- nauka i zwiększanie skuteczności odmawiania
-

Podstawowe treści:

- zachowanie asertywne jako umiejętność
- techniki odmawiania

Spodziewane efekty:

- uczestnik wie na czym polegają zachowania asertywne
- zna techniki odmawiania i umie je zastosować

Materiały pomocnicze:

- kwestionariusz asertywności (aneks nr 5), techniki odmawiania (aneks nr 6), karta z podstawowymi wiadomościami o asertywności (aneks nr 4)

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** - przedstawienie tematu zajęć, „burza mózgów" nt. co to znaczy być asertywnym? Rozdanie podstawowych wiadomości o asertywności.
2. ***Kwestionariusz asertywności –*** wypełnianie kwestionariusza.
3. ***Techniki odmawiania –*** zapoznanie się z materiałami. Odgrywanie scenek na forum klasy - ćwiczeni umiejętności odmawiania.
4. ***Rundka –*** czego nauczyłeś się na zajęciach? Podsumowanie zajęć przez prowadzącego.

Zajęcia nr 5

Temat: Rozwiązywanie konfliktów

Wstęp: Konflikty są nieuniknioną częścią ludzkiej rzeczywistości. Do czynników mogących stać się źródłem konfliktów można zaliczyć różnicę potrzeb, wartości, interesów i poglądów. Najczęstsze sposoby działania w sytuacjach konfliktowych oparte są na silnych emocjach i nie przyczyniają się do rzeczywistego rozwiązania sytuacji konfliktowej. Najlepszą metodą rozwiązywania konfliktów jest negocjowanie. W negocjacjach obie strony konfliktu dążą do ochrony własnych interesów, lecz kierują się zasadą poszanowania interesów innych osób.

Cele:

- uświadomienie sobie najczęstszych przyczyn konfliktów w różnych środowiskach
- dostrzeżenie możliwości rozwiązywania konfliktów

Podstawowe treści:

- przyczyny powstawania konfliktów
- sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych

Materiały pomocnicze:

- kartki papieru, długopisy

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** przedstawienie tematu zajęć.
2. ***Konflikty.*** Podzielenie uczniów na grupy 4 – 5 osobowe. Każdy zespół w oparciu o doświadczenia swoich członków, wypisuje najczęstsze przyczyny konfliktów z rodzicami, rodzeństwem, z kolegami. Następnie grupa wybiera 2 konflikty i zastanawia się jak można je rozwiązać – metoda „burzy mózgów". W drugiej fazie uczestnicy analizują rozwiązania, modyfikują je. Zespoły przedstawiają całej grupie rodzaje konfliktów a także 2 wybrane, wraz z rozwiązaniem. Odbywa się dyskusja – czy konfliktów można uniknąć? Jakie postawy przeszkadzają w ich skutecznym rozwiązywaniu.
3. ***Rundka –*** jak się czujesz po zajęciach? Prowadzący podsumowuje konflikty i sposoby ich rozwiązywania.

Zajęcia nr 6

Temat: Agresja

Wstęp: Agresja jest obecnie zjawiskiem wszechobecnym, należy z nią walczyć. Każdy człowiek powinien nauczyć się odreagowywać złość, nie kierując się przy tym agresją.

Cele:
- dostarczenie wiadomości nt. agresji, jej przyczyn i skutków
- dostarczenie wiedzy nt. jak radzić sobie z agresją

Podstawowe treści:
- pojęcie agresji
- przyczyny jej powstawania
- skutki
- sposoby radzenia sobie z agresją

Spodziewane efekty:
- uczestnik wie co to jest agresja, zna jej rodzaje, przyczyny, potrafi jej zapobiegać

Materiały pomocnicze:
- karki papieru, długopisy, tablica, kreda

Czas trwania: 90 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** przedstawienie tematu zajęć, „burza mózgów" nt. z czym kojarzy się nam słowo agresja? Zapisujemy wszystko na tablicy.
2. ***Rodzaje agresji.*** Ochotnik zakreśla na tablicy skojarzenia, które dotyczą agresji fizycznej. Następny skojarzenia związane z agresją psychiczną. Na podstawie tego podziału omawiamy charakterystykę zjawiska agresji, uzupełniając ją definicją znęcania się: *uczeń jest ofiarą znęcania wtedy, gdy narażony jest na powtarzające się negatywne działania i ataki ze strony innego ucznia lub całej grupy. Może to być znęcanie jawne np.: bicie, zabieranie pieniędzy i rzeczy, niszczenie rzeczy, zamykanie w jakimś pomieszczeniu, obrażanie, wyśmiewanie... Może mieć formę ukrytą np.: obgadywanie, izolowanie, wykluczanie z grupy.*
   Wyjaśniamy uczniom różnicę między przypadkowym lub jednorazowym aktem przemocy, a intencjonalnym dręczeniem drugiej osoby.
3. ***Praca w grupach.*** Każda z grup rozmawia na jeden z zadanych tematów i zapisuje wnioski, potem grupy przedstawiają wyniki klasie:

- I gr - co czuje ofiara?
- II gr - jakie są skutki agresji?
- III gr – co czuje agresor?
- IV gr – jakie są przyczyny agresji?

4. ***Jak się czuję, gdy inni są wobec mnie agresywni?*** Praca w trójkach. Uczniowie przypominają sobie sytuację, w której ktoś potraktował ich agresywnie. Odpowiadają na pytania: jak się wtedy czuli? Czy reagowali agresywnie? Czy mieli ochotę, by nadal utrzymywać kontakt z tą osobą?

5. ***Pisanie wściekłych listów.*** Każdy myśli o kimś, na kogo jest zdenerwowany, który go obraża albo złości. Następnie pisze list , gdzie - jasno i zrozumiale – informuje go o wszystkim, co już od dawna chciałby mu powiedzieć, ale nigdy nie ma odwagi tego wymówić na głos. Kiedy korespondencja jest gotowa, dajemy uczniom możliwość porozmawiania ze sobą nawzajem o tym, co odczuwali pisząc listy, a jak czują się teraz, kiedy już pozbyły się tego balastu? Poza tym mogą np. wyrzucić swój list złości, porwać go na kawałki itp.
6. ***Klasowe strategie przeciwdziałania agresji.*** W grupach uczniowie ustalają zasady klasowe związane z przeciwstawianiem się przemocy w klasie, szkole. Przedstawienie wyników pracy grup na forum.
7. ***Rundka –*** czego się nauczyłeś w całym cyklu zajęć? Podsumowanie zajęć przez prowadzącego.

Aneks nr 1

Podstawowe wiadomości o aktywnym słuchaniu

Dobrzy słuchacze posiadają rozmaite umiejętności. Oto niektóre z nich:

Umiejętność skupiania się.

Wyrażenie zainteresowania poprzez zwrócenie się w stronę mówiącego, utrzymanie kontaktu wzrokowego, zmianę wyrazu twarzy i inne sygnały świadczące o kontakcie i fizycznej obecności.

Umiejętność podążania.

Nie przeszkadzanie i nie rozpraszanie mówcy. Delikatne zachęcanie mówiącego poprzez wyrażanie na bieżąco swoich odczuć. Zadawanie rzeczowych pytań, wymagających odpowiedzi dłuższych niż „tak" lub „nie". Unikanie tworzenia atmosfery przesłuchania przez ciągłe zadawanie pytań. Milczące skupienie.

Odzwierciedlenie.

Mówimy komuś, jakie - naszym zdaniem - są jego odczucia, na przykład:

- Oczywiście jesteś zadowolony z tych planów.
- Zdaje się, że jesteś wściekły.
- Wygląda na to, że cię rozłościłem.

Parafrazowanie.

Ujmujemy w inne słowa to, co ktoś powiedział, sprawdzając, czy dobrze usłyszeliśmy, na przykład:

- O ile dobrze cię zrozumiałem...
- A więc twierdzisz, że...
- A więc sądzisz, że...
- Chcesz powiedzieć, że...

Skupienie się na najważniejszym.

Prosimy mówiącego o skoncentrowanie się na sprawie najważniejszej, np.:

- Wiem, że wszystko to jest dla ciebie bardzo ważne, ale czy jest jakaś konkretna rzecz, w której moglibyśmy coś zrobić?
  Która z tych spraw jest dla ciebie najważniejsza?

Aneks nr 2

Przykładowo wypełniona tabela:

Opis sytuacji	Komunikat „Ty”	Komunikat „Ja”
Kolega namawia Cię do wypicia piwa	Co Ty sobie wyobrażasz	Ja nie piję
Mama/tata nie pozwalają Ci wyjść na spotkanie z rówieśnikami	Jesteście okropni	Mi na tym bardzo zależy
Jesteście organizatorami dyskoteki klasowej a koleżanka cały czas dyktuje wam co macie robić	Ty się nie wymądrzaj	Ja się źle czuję (denerwuję) w tej sytuacji. Chcę sam decydować co zrobię.
Kolega wypowiada się na jakiś temat, a jego pogląd jest Ci bliski	Jesteś dobry	Ja się z Tobą zgadzam. Mam takie samo zdanie w tej sprawie.
Kolega wypowiada się na jakiś temat a jego pogląd jest niezgodny z Twoim	Jesteś głupi	Ja mam inne zdanie.

Aneks nr 3

Nadawanie komunikatów „Ja”

Po przeczytaniu opisu sytuacji i komunikatu „Ty” w ostatniej rubryce wpisz komunikat „Ja”.

SYTUACJA	KOMUNIKAT „TY”	KOMUNIKAT „JA”
1. Twój kolega jest cichy i nadąsany jak rzadko kiedy.	„Nie możesz się tak zachowywać. Albo przestaniesz, albo powiesz mi, o co chodzi”.	
2. Jesteście na prywatce. Twoja koleżanka jest zmęczona i chce wyjść.	„Widać, że jesteś zmęczona. Lepiej już chodźmy”.	
3. W czasie przerwy na obiad przeprowadzasz zebranie organizacyjne w sprawie wieczorku tanecznego w szkole. Ktoś zapomina na nie przyjść.	„Ależ jesteś roztargniony! Mógłbyś się w końcu jakoś zorganizować”.	
4. Matka/ojciec prosi cię, żebyś zdjął niektóre plakaty ze ścian swojego pokoju.	„Dlaczego wtrącasz się w nie swoje sprawy?”	
5. Dwunastoletnia siostra. Brat ciągle ci przeszkadza, kiedy odrabiasz pracę domową.	„Czego się tak uczepiłeś? Spływaj, daj mi święty spokój”.	

Aneks nr 4

Podstawowe wiadomości o asertywności.

Dlaczego zachowujemy się agresywnie?

- boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy,
- nie wierzymy sami w siebie,
- wcześniej okazywało to się skuteczne,
- chcemy zwrócić na siebie uwagę,
- chcemy zademonstrować swoją władze,
- chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań),
- chcemy manipulować innymi,

Co ryzykujemy?

- konflikty w stosunkach z innymi ludźmi (czują się zagrożeni),
- utratę szacunku dla samego siebie,
- utratę szacunku dla innych,
- będziemy nie lubiani,
- poważny stres,
- dojdzie do przemocy,
- rezultaty przeciwne do zamierzonych.

Dlaczego zachowujemy się ulegle?

- boimy się utraty aprobaty ze strony innych,
- boimy się reakcji innych,
- uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie,
- chcemy uniknąć konfliktów,
- chcemy manipulować innymi.

Co ryzykujemy?

- utratę poczucia własnej wartości,
- poczucie krzywdy, złość, frustrację,
- zachęcanie innych do dominacji,
- wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć.

Dlaczego zachowujemy się asertywnie?

- jesteśmy zadowoleni z siebie i innych,
- mamy szacunek dla siebie i innych,
- pomaga nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb,
- dzięki temu mniej ranimy innych,
- dzięki temu rośnie wiara w siebie,
- daje to poczucie kontroli nad własnym życiem,
- jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie i innych,

Co ryzykujemy?

- będziemy nie lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia,
- etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem,
- zmiany w naszych relacjach z innymi.

Aneks nr 5

Kwestionariusz asertywności

Oznacz przez „v” te z poniższych sytuacji, w których czujesz się swobodnie, a przez „x” te, w których czujesz się skrępowany.

1.Słyszysz komplement o swoim wyglądzie.

2.Słyszysz komplement o czymś, co zrobiłeś.

3. Odpowiadasz „nie” na prośbę kolegi.

4. Prosisz nauczyciela, by pozwolił ci później przynieść pracę domową.

5. Przypominasz koledze, że jest ci winien pieniądze.

6.Umawiasz się na randkę przez telefon.

7.Umawiasz się na randkę podczas bezpośredniej rozmowy.

8.Mówisz, że nie przyjdziesz na randkę.

9.Przyznajesz, że nie miałeś racji.

10.Bronisz się przed nieuzasadnioną krytyką.

11.Prosisz kolegę, by coś ci pożyczył.

12.Nie chcesz jechać samochodem z pijanym kierowcą.

13.Mówisz koledze, że cię zdenerwował.

14.Mówisz komuś, że go lubisz.

15.Zabierasz publicznie głos.

Aneks nr 6

Techniki zachowań asertywnych:

1. *Technika „czterech kroków”* – określenie w jednym zdaniu (krótkim), na czym polega problem (I krok), jakie w związku z tym przeżywa się emocje (II krok), co się proponuje (III krok) i jakie to będzie miało konsekwencje (IV krok), np. robisz mi zarzut, że nie chcę pójść z tobą do pubu na piwo. Jest mi przykro i ogarnia mnie złość, że od picia alkoholu uzależniasz naszą przyjaźń. Myślę, że moglibyśmy razem pójść na lody, będziemy mogli porozmawiać i zacieśnić nasze kontakty bez naruszania wartości osobistych.

2. *Technika „zdartej płyty”* – polega na wielokrotnym i stanowczym powtarzaniu zdania kluczowego oraz parafrazie połączonej z nazywaniem uczuć, np. „nie, nie pożyczę ci tej książki”, „nie, nie pożyczę ci książki, bo poprzedniej nie oddałeś”, „rozumiem, że to się zmieni lecz nie pożyczę ci tej książki” itd., aż do wycofania się osoby proszącej.

3. *Technika „zasłony dymnej”* – gdy ktoś atakuje, nie mówi wprost o co chodzi. Kluczowe w tej technice jest użycie zwrotów: możliwe, że tak jest; chyba faktycznie...; być może... na przykład. „Być może źle to zrobiłem”, „chyba faktycznie nie pomyślałem...”. Wytrąca się w ten sposób „broń agresji słownej i zarzutów” rozmówcy.

Scenariusze

zajęć

warsztatowych

kl.II

Zajęcia nr 1

Temat: Integracja

Cele:
- budowanie wzajemnego zaufania i otwarcia,
- wprowadzenie do dalszych zajęć,
- diagnoza stopnia integracji klasy, atmosfery i wzajemnej tolerancji.

Podstawowe treści:
- stymulowanie postaw wzajemnej tolerancji,
- wspólna zabawa.

Spodziewane efekty:
Uczestnik:
- lepiej zna swoich kolegów w klasie,
- ma możliwość wyrażenia swoich przekonań, uczuć w życzliwej atmosferze,
- ma poczucie bezpieczeństwa jako członek klasy.

Materiały pomocnicze
- kartki do ksero, długopisy, ołówki, karteczki z imionami uczestników

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. Wstęp: siadamy w kręgu, prowadząca/y wyjaśnia cel zajęć.
2. Krótkie przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie tego typu zajęć.
3. Zgadnij kto to? Uczniowie siadają w kręgu. Jedna osoba wychodzi, reszta klasy ustala, kogo będzie opisywać. Po wejściu osoby uczniowie podają różne cechy „tajemniczej osoby", uczeń powinien odgadnąć, kogo klasa ma na myśli.
4. Karykatury. Uczniowie losują karteczkę z imieniem kolegi, nikomu jej nie pokazują. Prowadzący rozdaje każdemu kartki. Zadanie polega na narysowaniu karykatury, tak, by reszta klasy mogła odgadnąć, kogo przedstawia. Po wykonaniu zadania każdy po kolei prezentuje swoją pracę, reszta klasy zgaduje.
5. Trzy przymiotniki. Każdy z uczestników otrzymuje kartkę. Na samym dole wpisuje swoje imię i nazwisko, podaje ją sąsiadowi po prawej stronie. Sąsiad na górze karki wpisuje 3 zalety danej osoby, zagina kartkę, tak by nie było widać jego odpowiedzi, podaje dalej w prawą stronę. Kartki przechodzą przez całą klasę i wracają do właściciela. W czasie trwania zabawy należy zwracać uwagę, by imię i nazwisko właściciela było cały czas widoczne i by wpisywać tylko pozytywne cechy. Każdy odczytuje po cichu swoją kartkę. Powtarzająca się zaleta świadczy o jej nasileniu u danej osoby.
6. Rundka. Na zakończenie każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami po odbytej lekcji. Na końcu wypowiada się prowadząca podsumowując przebieg zajęć**.**

Zajęcia nr 2

Temat: Asertywność

Wstęp: Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć, poglądów i myśli swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z wyznawanych wartości.

Cele:

- nauka i zwiększanie skuteczności odmawiania

Podstawowe treści:

- zachowanie asertywne jako umiejętność
- techniki odmawiania

Spodziewane efekty:

- uczestnik wie na czym polegają zachowania asertywne
- zna techniki odmawiania i umie je zastosować

Materiały pomocnicze:

- film video „Ásertywność sztuka bycia sobą", teksty scenek (aneks nr 1)

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

5. ***Wstęp:*** - prezentacja filmu.
6. ***Scenki:*** - prowadzący przydziela lub prosi osoby chętne o odegranie scenek z zastosowaniem widzianych wcześniej metod.
7. ***Rundka –*** czego nauczyłeś się na zajęciach? Podsumowanie zajęć przez prowadzącego.

Zajęcia nr 3

Temat : Komunikacja międzyludzka

Wstęp: Umiejętność porozumiewania się odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka. Od tego, w jaki sposób rozumiemy się zależy bardzo wiele. Dlatego tak ważna jest nauka skutecznego porozumiewania się.

Cele:

- zapoznanie uczniów z barierami komunikacyjnymi,
- poznawanie i ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania.

Podstawowe treści:

- utrudnienia i bariery komunikacyjne,
- zmiana komunikatów,
- aktywne słuchanie.

Spodziewane efekty:

- lepiej rozumieją siebie nawzajem,
- wiedzą co ułatwia a co utrudnia komunikację,
- występuje mniej konfliktów wynikających z niezrozumienia się**.**

Materiały pomocnicze:

- długopisy, pisaki, szary papier (kartki ksero), małe karteczki na imię i nazwisko

Czas trwania : 45 min.

Przebieg zajęć :

1. Wstęp: przedstawienie uczniom celu zajęć, nawiązanie do zajęć przeprowadzonych na ten temat w ubiegłym roku szkolnym.

2. Co przeszkadza i co ułatwia komunikację? Prowadzący poleca odliczenie kolejno do pięciu. Po czym poleca, by wszystkie **„1”** utworzyły grupę, wszystkie **„2”** kolejną grupę itd. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru i pisak. Po dyskusji sekretarz grupy zapisuje wszystkie znane uczniom czynniki utrudniające porozumiewanie się z ludźmi.

Następnie każda grupa dokonuje prezentacji.

Nauczyciel na osobnym arkuszu wypisuje powtarzające się na arkuszach trudności.

Kolejno uczniowie podchodzą do arkusza i wpisują swoje imię przy trudności komunikacyjnej, do której sam się czasem przyczynia.

Po zliczeniu imion omawia się trudność, do której przyczynia się najwięcej osób.

W podsumowaniu nauczyciel stara się ukierunkować uczniów na możliwości i sposoby zmniejszania u siebie trudności komunikacyjnych.

3. Zmiana komunikatów. Każdy uczeń otrzymuje kartkę, na której zapisuje swoje imię i nazwisko.

Chodząc po sali podaje kartkę napotkanej osobie i mówi, co by zrobił z bardzo dużą

ilością pieniędzy. Otrzymuje kartkę kolegi, którą podaje napotkanej osobie i mówi, co ten kolega (którego dane zapisane są na kartce) zrobiłby z pieniędzmi. Podaje się informacje otrzymane od poprzedniej osoby.

Wszyscy siadają w kręgu. Każdy po kolei czyta nazwisko na trzymanej w ręce kartce i mówi, co usłyszał o planach tej osoby. Osoba wywołana wypowiada się czy podana informacja jest zgodna z jej przekazem na początku zabawy.

Podsumowaniem ćwiczenia jest wykazanie uczniom, że w natłoku informacji gubi się czasem prawdę i zaczyna funkcjonować plotka. Dlatego ważne jest sprawdzenie informacji u jej źródeł.

4. Rundka. Podsumowanie zajęć – każdy uczestnik wypowiada się nt. uczuć, z jakimi wychodzi.

Zajęcia nr 4

Temat: Jak radzić sobie z przykrymi emocjami?

Wstęp: Emocje – uczucia są obecne w życiu każdego człowieka. Nauczenie się łagodzenia pojawiających się emocji poprzez stosowanie różnych technik zmniejszenia napięć emocjonalnych - ułatwia życie.

Cele:

- dostarczenie wiedzy o sposobach niwelowania przykrych uczuć

Podstawowe treści:

- uczucia przygnębienia apatii, stresu
- sposoby niwelowania powyższych uczuć

Spodziewane efekty:

- uczestnicy potrafią poradzić sobie z własnymi emocjami
- uczestnicy podejmują próby konstruktywnego wyrażania swoich emocji

Materiały pomocnicze:

- kaseta video „Przygnębienie i apatia. Jak sobie z nimi radzić", aneks nr 2

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** prowadzący podaje temat zajęć, włącza film.
2. ***Omówienie filmu.*** Krótka dyskusja nt. sposobów radzenia sobie ze stresem.
3. ***Relaksacja.*** Prowadzący odczytuje uczniom tekst relaksacji (aneks nr 2), dzieci wykonują polecenia.
4. ***Rundka.*** Uczestnicy opowiadają co zapamiętali z zajęć.

Zajęcia nr 5

Temat: Rozwiązywanie konfliktów

Wstęp: Konflikty są nieuniknioną częścią ludzkiej rzeczywistości. Do czynników mogących stać się źródłem konfliktów można zaliczyć różnicę potrzeb, wartości, interesów i poglądów. Najczęstsze sposoby działania w sytuacjach konfliktowych oparte są na silnych emocjach i nie przyczyniają się do rzeczywistego rozwiązania sytuacji konfliktowej.

Cele:

- dostrzeżenie możliwości rozwiązywania konfliktów
- poznanie strategii rozwiązywani konfliktów

Podstawowe treści:

- sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych

Materiały pomocnicze:

- kartki papieru, długopisy, aneks nr 3, aneks nr 4, aneks nr 5.

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** przedstawienie tematu zajęć.
2. ***Dyskusja nad teorią.*** Prowadzący przedstawia uczniom „Trzy strategie konstruktywnego dialogu" (aneks nr 3) oraz metody rozwiązywania konfliktów (aneks nr 4). Uczniowie zapoznają się z materiałami, zapisują najważniejsze wiadomości, odbywa się dyskusja na ich temat.
3. ***Pokojowe propozycje.*** Potencjalne zatargi z rodzicami mogą być złagodzone poprzez wybiegające w przyszłość, pokojowe propozycje. Prowadzący przedstawia wzór wg, którego należy pracować (aneks nr 5). Najpierw należy zebrać te życzenia dzieci, które nieustannie prowadzą do konfliktów w domu. Następnie prowadzący dzieli klasę na 4,5 osobowe zespoły. Każdy zespół pracuje nad pokojowymi propozycjami, które następnie przedstawia się na forum klasy.
4. ***Rundka –*** jak się czujesz po zajęciach?

Zajęcia nr 6

Temat: Agresja

Wstęp: Agresja jest obecnie zjawiskiem wszechobecnym, należy z nią walczyć. Każdy człowiek powinien nauczyć się odreagowywać złość, nie kierując się przy tym agresją.

Cele:
- dostarczenie wiedzy nt. jak radzić sobie z agresją
- uczenie się stanowczych odpowiedzi w trudnych sytuacjach

Podstawowe treści:
- sposoby radzenia sobie z agresją
- pojęcie siły i słabości

Spodziewane efekty:
- uczestnik wie co to jest agresja, potrafi jej zapobiegać

Materiały pomocnicze:
- aneks nr 6, aneks nr 7

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** przedstawienie tematu zajęć.
2. ***Agresor – silny czy słaby.*** Uczniowie siadają w kręgu. Odczytanie tekstu scenek (aneks nr 6). Dyskusja:
   omówienie postawy chłopców: który z chłopców był naprawdę silny, czy ten rosły i dobrze zbudowany czy ten mały i wątły – dlaczego? Wniosek :nasza siła może przynosić pożytek innym ludziom.
3. ***Stanowczo czy agresywnie?*** Zapytaj uczniów, co w ich rozumieniu oznacza słowo „stanowczy". Następnie poproś, aby powiedzieli, czym różni się postawa stanowcza od postawy pasywnej i agresywnej. Następnie chętne osoby odgrywają przykładowe scenki:

1. Kolega pożyczył od ciebie pieniądze i ich nie oddaje. Potrzebujesz tych pieniędzy. Jak zapytasz go o pieniądze? Jak możesz mu powiedzieć, że już nigdy nie pożyczysz mu pieniędzy?

2. Twój młodszy brat pali papierosy. Ty i siostra wiecie o tym i jesteście zmartwieni. Brat prosi was, abyście nie mówili o tym mamie i tacie. Co powiesz bratu? Jak to powiesz?

   Analiza odpowiedzi uczniów, omówienie ich skuteczności.

4. ***Stanowcze rozmowy.*** Każdy otrzymuje arkusz „stanowcze rozmowy" (aneks nr 7), wypełniają go i porównują swoje odpowiedzi.
5. ***Rundka.*** Z czym wychodzisz z zajęć?

Aneks nr 1

Scenki do zachowań asertywnych

1. Po wyjściu ze szkoły, grupa kolegów i koleżanek idzie przez park. Jedna z osób wyjmuje paczkę papierosów i częstuje resztę. Namawia kolegów do palenia. Część dzieci waha się, część jest zdecydowanie przeciwna paleniu.

2. Michał przyniósł do szkoły pudełko z mocno pachnącą substancją. Opowiada kolegom, jakie wspaniałe wrażenia ma po wąchaniu substancji i namawia ich, żeby poszli z nim do toalety i spróbowali. Jeden z kolegów ma dużą ochotę spróbować i wraz z Michałem namawiają trzech innych, by z nimi poszli.

3. Ktoś w klasie puścił plotkę, że wychowawczyni dowiedziała się o bójce między chłopcami od Zosi. Dwie osoby postanawiają namówić resztę klasy, by przestała się odzywać do koleżanki.

Aneks nr 2

Relaksacja

Uczniowie siadają wygodnie w kręgu. Po wstępnym wyciszeniu zamykają oczy. Nauczyciel wolno i z podanymi przerwami podaje instrukcję:

Wyobrazimy sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze. **Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe. **Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele. **Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokoło jest zielone. **Niebieski. Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor. **Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole. **Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej. **Za kilka chwil otworzysz oczy, twój umysł będzie jasny, odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.

**- pauza

Aneks nr 3

„Trzy strategie konstruktywnego dialogu”

1. **Wybierz odpowiedni moment…** Opisz w skrócie temat, na jaki chcecie rozmawiać i umów się z partnerem na określony czas, kiedy chcecie ze sobą dyskutować. Zanim rozpoczniesz ten dialog, zadaj sobie następujące pytanie: „Czy mój partner może teraz rzeczywiście dobrze mnie wysłuchać i w spokoju na mnie zareagować?” Jeśli nie, wtedy lepiej jest poczekać na bardziej odpowiedni moment. Trudnych tematów nie należy omawiać, jeśli jeden lub obaj partnerzy mają mało czasu, ponieważ zaraz idą do pracy albo spać. Na trudną rozmowę należy przeznaczyć około 2 godzin, ponieważ są to dopiero odpowiednie normy czasowe. Następnie obie osoby powinny mieć możliwość odprężenia się.

2. **…odpowiednie miejsce…** Wybierz takie miejsce, w którym będziecie mogli rozmawiać bez świadków i gdzie nikt nie będzie wam przeszkadzał. Często godne polecenia jest pertraktowanie w „ruchu”, tzn. partnerzy konfliktu udają się na wspólny spacer. Fizyczny ruch wspiera umysłową elastyczność. Czasem korzystnie jest pertraktować w restauracji albo innym publicznym miejscu, ponieważ może to pomóc obojgu w zachowaniu spokoju i uprzejmości.

3. **…i rozpocznij dialog z respektem i przyjaznym nastawieniem.** Pełne szacunku, przyjazne rozpoczęcie może złagodzić lęki obu stron. Jeśli damy partnerowi odczuć, że chcemy poprawić nasze stosunki, że zależy nam na nim, że go lubimy, kochamy, nawet jeśli dochodzi między nami do różnicy zdań, wtedy rozpoczynamy pertraktacje w pozytywnych ramach. Wieku ludzi myśli, że konfrontacja oznacza utratę respektu albo miłości i dlatego niepotrzebnie się oni denerwują. Wyobrażenie to przeszkadza w koncentracji oraz uniemożliwia dostęp do własnych możliwości.

Esencją wszystkich trzech strategii jest RESPEKT.

Aneks nr 4

Metody rozwiązywania konfliktów:

Mediacja: Spotykają się dwie strony, które są gotowe wyjaśnić zachodzące między nimi różnice. Zwykle jedna ze stron zaprasza mediatora. Propozycje rozwiązania zostają opracowane samodzielnie prze obie strony. Mediator moderuje proces komunikacji, nie wyrażają własnego zdania ani nie udzielając żadnej porady.

Pertraktacje: Dwie strony rozmawiają bezpośrednio ze sobą, aby rozwiązać problem albo zawrzeć umowę. Z reguły skuteczne pertraktacje kończą się wiążącymi postanowieniami.

Pojednanie: Dwie strony wybierają sędziego, który najpierw naradza się z każdą ze stron z osobna, aby poznać ich życzenia i możliwości. Kiedy sędzia zdobył wszystkie potrzebne informacje, wydaje swój osąd.

Okrągły stół: Tutaj zbierają się wszystkie zaangażowane w konflikt osoby. Każda ze stron ma jednego reprezentanta, wszyscy reprezentanci próbują osiągnąć porozumienie.

Narada: Klient spotyka się z doradcą i próbuje przy jego pomocy wyjaśnić powstałe problemy. Narad przebiega bardzo często jako rozmowa w cztery oczy. Niektórzy doradcy włączają jednak konflikty partnerów, co zwiększa szansę na osiągnięcie sukcesu.

Aneks nr 5

Moje życzenia	*Możliwe konflikty*	*Moja pokojowa propozycja*
Obejrzeć określony film w telewizji.	„Ciągle przesiadujesz tylko przed telewizorem”.	Nagrać film na kasetę video i uzgodnić z rodzicami odpowiedni moment na jego obejrzenie.
Pojechać rowerem do szkoły.	„To jest zbyt niebezpieczne”.	Najpierw zdać egzamin na kartę rowerową.
Siedzieć w szkole obok określonego dziecka.	„Będziecie tylko cały czas gadali i nie uważali”.	Zawrzeć z nauczycielem umowę, która będzie zobowiązywała do określonego zachowania.

Aneks nr 6

Tekst scenki „Zdobycz”:

Mały Jaś idzie (z paczką chipsów). Jest zadowolony. Spotyka starszego kolegę Tomka, który mówi:
- Mały co tam niesiesz?
- Nic
- Daj mi te paczkę
- Nie dam, to moje!
- Dawaj
- Nie!
Tomek uderza młodszego chłopca w głowę, odpycha i zabiera paczkę. Mały płacze.

Tekst scenki „Nagroda”:

Starsza pani dźwiga siatki z zakupami. Podchodzi Marcin i proponuje jej pomoc.
- Pewnie pani ciężko?
- Oj, tak, ręce mnie bolą
- Pomogę!
Bierze większą siatkę i mówi:
- Ale to ciężkie! Nic dziwnego, że panią ręce bolą!
- Marcinku, ty też pewnie nie masz wiele siły, jesteś przecież mały, szczupły, a mimo to pomagasz mi w noszeniu zakupów. Słyszałam, że pomagasz również pani Kwiatkowskiej. Skąd w tobie tyle chęci?
- Ja lubię pomagać ludziom
- To bardzo szlachetne. Za twoje serce chcę dać ci nagrodę (wyjmuje 5 zł i daje chłopcu). Marcin nie przyjmuje pieniędzy.
- Proszę zabrać pieniądze, nie robię tego dla nagrody, tylko dla przyjemności. Mam wtedy poczucie, że jestem bardzo silny.

Aneks nr 7

„Stanowcze rozmowy”

Jesteś z kolegami w parku. Koledzy zaczynają wyciągać puszki z piwem. Częstują cię, a ty nie chcesz wypić.
Kolega: O co chodzi? To ci nie zaszkodzi.
Ty: .....
.....
Kolega: O co chodzi? Boisz się, że ktoś zobaczy?
Ty: .....
Kolega: Tchórz!
Ty: .....
Kolega: To jest dobre – poczujesz się świetnie!
Ty: .....
.....
Jesteś z kolegami i jeden z nich pali papierosy. Nie lubisz wdychać dymu i wiesz, że ci szkodzi.
Kolega: Nie będę wypuszczał dymu w twoją stronę.
Ty: .....
.....
Kolega: Przestań mnie drażnić!
Ty: .....
.....
Kolega: W porządku. Być może masz rację.
Ty: .....

„Stanowcze rozmowy”

Jesteś z kolegami w parku. Koledzy zaczynają wyciągać puszki z piwem. Częstują cię, a ty nie chcesz wypić.
Kolega: O co chodzi? To ci nie zaszkodzi.
Ty: .....
.....
Kolega: O co chodzi? Boisz się, że ktoś zobaczy?
Ty: .....
.....
Kolega: Tchórz!
Ty: .....
.....
Kolega: To jest dobre – poczujesz się świetnie!
Ty: .....
.....
Jesteś z kolegami i jeden z nich pali papierosy. Nie lubisz wdychać dymu i wiesz, że ci szkodzi.
Kolega: Nie będę wypuszczał dymu w twoją stronę.
Ty: .....
.....
Kolega: Przestań mnie drażnić!
Ty: .....
Kolega: W porządku. Być może masz rację.
Ty: .....

Scenariusze

zajęć

warsztatowych

kl.III

Zajęcia nr 1

Temat : Integracja

Wstęp: Zajęcia tolerancji mają na celu lepsze poznanie się nawzajem. Nawiązanie więzi klasowych, pogłębienie przyjaźni.

Cele :

- integracja klasy poprzez lepsze poznawanie siebie nawzajem,
- budowanie wzajemnego zaufania i otwarcia,
- wprowadzenie do dalszych zajęć,

Podstawowe treści :

- stymulowanie postaw wzajemnej tolerancji,
- zabawa

Spodziewane efekty:

Uczestnik:

- lepiej zna swoich kolegów w klasie,
- ma poczucie bezpieczeństwa jako członek klasy.

Materiały pomocnicze

- papier ksero, długopisy

Czas trwania : 45 min.

Przebieg zajęć :

1 . Wstęp: siadamy w kręgu, prowadzący wyjaśnia cel zajęć.

2 . „Ja też”. Uczestnicy siedzą w kręgu. Ochotnik staje w środku, obserwuje uważnie wszystkie osoby, nikogo nie pomijając. Decyduje się na jedną wspólną cechę, którą zauważył u kilku uczestników. Nie zdradzając, co to takiego, zaczyna wywoływać poszczególne osoby, które mają wybraną przez niego cechę. Prosi je, by stanęły obok niego. Reszta klasy odgaduje, co stojący mają ze sobą wspólnego. Kto jako pierwszy poda prawidłowe rozwiązanie, wchodzi do środka i zostaje nowym prowadzącym.

3 . „Trzy pytania”. Dzielimy klasę na grupy 3,4 osobowe. Jedna osoba z każdej grupy wychodzi z pomieszczenia. W czasie jej nieobecności pozostali zastanawiają się nad trzema pytaniami o osobistym charakterze, które chcieliby jej zadać po powrocie. Można pytać o wszystko, co jest interesujące dla grupy. Po powrocie zadane jej zostają trzy pytania. Na dwa z nich należy udzielić odpowiedzi zgodnej z prawdą i szczerej, a w przypadku trzeciej można kłamać. Zadanie drużyny polega na odgadnięciu, która odpowiedź nie jest zgodna z prawdą. Należy uzasadnić swoje przypuszczenia. Zapytana osoba mówi grupie, czy jej przypuszczenia były słuszne. Następnie wychodzi kolejna osoba z grupy itd.

4. Zgrana klasa. Prowadzący dzieli klasę na grupy 5,6 osobowe. Każdy zespół wypisuje jak najwięcej określeń uzupełniających zdania:

„Zgrana klasa to ……..”

Przedstawiciel każdego zespołu odczytuje propozycje, które nauczyciel zapisuje na tablicy. Odbywa się krótka dyskusja nt. temat.

5 . Rundka. Każdy mówi, w jakim nastroju wychodzi z zajęć.

Zajęcia nr 2

Temat: Sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami

Wstęp: Emocje – uczucia są obecne w życiu każdego człowieka. Nauczenie się łagodzenia pojawiających się emocji poprzez stosowanie różnych technik zmniejszenia napięć emocjonalnych - ułatwia życie.

Cele:

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach

Podstawowe treści:

- uczucia przygnębienia apatii, stresu
- sposoby niwelowania powyższych uczuć

Spodziewane efekty:

- uczestnicy potrafią poradzić sobie z własnymi uczuciami
- myślą pozytywnie

Materiały pomocnicze:

- aneks nr 1, 2, 3, 4, kartki ksero, długopisy, małe karteczki

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

5. ***Wstęp:*** prowadzący podaje temat zajęć, przypomina o negatywnym wpływie stresu.
6. ***Scenki.*** Prowadzący dzieli klasę na 6 grup. Każda z grup otrzymuje po jednej ze scenek (aneks 3). Zadaniem jest zastanowienie się, które z podanych na planszach (aneks 2) sposobów mogą być wykorzystane przez bohaterów opisanych sytuacji. Po spisaniu pomysłów w grupach, sekretarze grup odczytują teksty scenek i pomysły na zniwelowanie przykrych odczuć.
7. ***Pozytywne myśli.*** Klasa nadal pracuje w grupach. Każda grupa otrzymuje kartkę z opisem sytuacji (aneks 4). Zadaniem grup jest przeformułowanie myśli „negatywnej" na „pozytywną".

   Nauczyciel podaje przykład: Na dyskotece szkolnej prosisz koleżankę do tańca. Ona odmawia.
   Myśl negatywna: W ogóle nie podobam się dziewczynom.
   Myśl pozytywna: Może jest zmęczona, poproszę do tańca inną.
   Po zakończeniu pracy przedstawiciele grup odczytują opisy sytuacji i wymyślone przykłady.
8. ***Relaksacja progresywna.*** Nauczyciel odczytuje instrukcję i tekst relaksacji (aneks 1).
9. ***Rundka.*** Uczestnicy opowiadają jak czują się po tych zajęciach.

Zajęcia nr 3

Temat: Asertywność

Wstęp: Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć, poglądów i myśli swoich rozmówców.

Cele:
- dostarczenie podstawowych wiadomości o asertywności
- nauka i zwiększanie skuteczności odmawiania

Podstawowe treści:
- zachowanie asertywne jako umiejętność
- techniki odmawiania

Spodziewane efekty:
- uczestnik wie na czym polegają zachowania asertywne
- zna techniki odmawiania i umie je zastosować

Materiały pomocnicze:
- techniki odmawiania (aneks nr 5), karta z wiadomościami o asertywności (aneks nr 6), scenariusze sytuacji (aneks nr 7)

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

8. ***Wstęp:*** - przedstawienie tematu zajęć, zaprezentowanie karty z wiadomościami nt. asertywności (aneks 6). Omówienie karty, dyskusja.
9. ***Scenki.*** Prowadzący pokazuje kartę z technikami odmawiania (aneks nr 5), przypomina, że widzieli już ją w roku ubiegłym. Dzieli klasę na 3-osobowe zespoły. Os. **A** gra rolę osoby namawiającej, os. **B** namawianej, os. **C** obserwatora. Każdy zespół losuje karteczkę ze scenką do odegrania (aneks 7). Po odegraniu scenki obserwator mówi, co ewentualnie można było poprawić. Zmiana ról, kolejne losowanie scenki itd.
10. ***Rundka –*** czego nauczyłeś się na zajęciach? Omówienie roli, w której uczeń czuł się najlepiej, a w której najgorzej? Co mu sprawiło najwięcej trudności?

Zajęcia nr 4

Temat : Uzależnieniom mówimy NIE!

Wstęp: Uzależnienia mają destruktywny wpływ na nasze życie i zdrowie. Jeśli posiadamy wiedzę nt. szkodliwości używek, potrafimy być asertywni, jesteśmy w stanie uchronić się przed pułapkami uzależnienia.

Cele :

- uświadomienie uczniom szkodliwości nałogów,
- zapoznanie ze sposobami skutecznego odmawiania

Podstawowe treści :

- wiedza nt. alkoholu i innych używek,
- ćwiczenie technik odmawiania

Spodziewane efekty:

- uczeń wie, jak odmówić zażycia alkoholu itp.
- posiada podstawową wiedzę nt. używek

Materiały pomocnicze

- papier ksero, długopisy, aneks nr 8, 9, karteczki z napisem: szkodliwość palenia papierosów, szkodliwość picia alkoholu, szkodliwość zażywania narkotyków, małe karteczki.

Czas trwania : 90 min.

Przebieg zajęć nr 1:

1 . Wstęp: siadamy w kręgu, prowadzący wyjaśnia cel zajęć.
2 . Burza mózgów. Techniką „burzy mózgów" zapisujemy na tablicy straty i korzyści, związane z używkami.
Przykład:

Straty:	Korzyści:
utrata zdrowia	lepsze samopoczucie
problemy w szkole	pewność siebie
kłótnie z rodzicami	miejsce w grupie.

Omawiamy po kolei każdą korzyść i ukazujemy jej pozory.
3. „Prawda czy fałsz"? Prowadzący wyjaśnia, na czym będzie polegało zadanie: będzie odczytywał kolejno każde z 5 twierdzeń, a uczestnicy maja za zadanie rozstrzygnąć, co jest prawdą, co fałszem. Uczestnicy przez chwilę zastanawiają się nad decyzją i przechodzą do przeciwległych stron sali. Po jednej stają ci, którzy odpowiedzieli twierdząco, po przeciwległej – ci, którzy udzielili odpowiedzi przeczącej. Każda grupa przez chwilę określa swoje argumenty, a następnie prezentuje je głośno. Trwa krótka dyskusja, po czym odczytuje treści edukacyjne (aneks 8). Na koniec odbywa się dyskusja.
4. Rundka. Uczniowie mówią, czego dowiedzieli się w czasie zajęć.

Przebieg zajęć nr 2:

1 . Wstęp: prowadzący nawiązuje do tematu poprzednich zajęć.
2. „Odmawiamy”. Prowadzący dzieli uczniów na 4 osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje zadanie polegające na odmówieniu w konkretnej sytuacji. Przykładowe sytuacje można przygotować na kartkach, bądź poprosić uczniów, żeby sami wybrali sytuacje, które spotykają ich w życiu. Uprzedź uczniów, że najskuteczniejszą metodą jest mówienie „nie” metodą zdartej płyty – ciągłe powtarzanie. Pokazuje kartę ze sposobami odmawiania (aneks 9). Uczniowie przygotowują na piśmie sytuacje skutecznego odmawiania. Omawiamy je na forum klasy.

Przykład:
Tomek proponuje Adamowi pójście na piwo. Adam odmawia.
T: Chodź na piwo
A: Nie pójdę
T: Chodź, co ci szkodzi
A: Nie idę
T: Taki z ciebie kolega?
A: Jestem kolegą, ale nie pójdę
T: Boisz się?
A: Nie idę
T: To pójdę z kimś innym.
3. Szkodliwość nałogów. Prowadzący dzieli klasę na 3 grupy. Każda z grup losuje karteczkę z danym nałogiem. Każdy z uczniów w grupie zapisuje na kartce 2 przykłady szkodliwości danego nałogu. Sekretarz grupy zapisuje wszystkie wypowiedzi. Jeśli jakaś „szkodliwość” wymieniona jest kilka razy – zaznacza się ile osób ją wymieniło. Następnie każda z grup przedstawia kolejno swoje karty. Odbywa się dyskusja nt. szkodliwości podanych używek, jakie odpowiedzi najczęściej padały? Czy są błędne stwierdzenia? Co ważnego pominięto?
4. Rundka. Uczniowie wypowiadają się nt. tego, co dały im zajęcia.

Zajęcia nr 5

Temat : Komunikacja międzyludzka

Wstęp: Żyjąc w społeczeństwie człowiek nieustannie wchodzi w relacje między ludźmi. Przekazuje i odbiera informacje, ustosunkowując się do nich. Umiejętność porozumiewania się odgrywa ogromną rolę w życiu człowieka. Od tego, w jaki sposób rozumiemy się zależy bardzo wiele. Dlatego tak ważna jest nauka skutecznego porozumiewania się.

Cele:

- ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania.

Podstawowe treści:

- aktywne słuchanie.

Spodziewane efekty:

- potrafią aktywnie słuchać

Materiały pomocnicze:

- instrukcja do ćwiczenia (aneks nr 10)

Czas trwania : 45 min.

Przebieg zajęć :

6. ***Wstęp:*** przedstawienie celu zajęć, karty z podstawowymi wiadomościami nt. aktywnego słuchania, przypomnienie, że mieli już z nią do czynienia.
7. ***Aktywne słuchanie.*** Uczestnicy dobierają się parami. Każdy myśli o aktualnej sytuacji konfliktu, w której ma wrażenie, że jego stanowisko nie zostało zrozumiane przez drugą stronę. Pary decydują, kto jest **A** i kto **B**. **A** opisuje sytuację, **B** słucha bez komentarza. **B** może pokazać niewerbalnie, że skupia na partnerze całą swoją uwagę.
   Teraz **B** mówi krótko o tym, co zrozumiał. Wychodząc poza zwykłe fakty próbuje opisać uczucia i potrzeby partnera w przedstawionej sytuacji. Następnie **A** opowiada, czy obserwacje i przypuszczenia partnera są zgodne z prawdą.
   A i **B** zamieniają się rolami i sytuacja się powtarza.
3. ***Umiejętności słuchania.*** Uczniowie dobierają się parami (**A**, **B**). Prowadzący daje osobom **A** instrukcję (aneks nr 10) przeznaczoną dla osób **A**. Ważne jest by osoby **B** nie znały instrukcji przeznaczonej dla osób **A**. Osoby **B** zaczynają mówić, **A** stosują się do instrukcji. Po 3 minutach wszyscy siadają w kręgu i osoby **B** mówią jak odczuwały to, że były słuchane (ich reakcje powinny być pozytywne, w najgorszym razie obojętne).
   Zmiana ról – osoby **B** dostają instrukcję dla osób **B** – rozmowa w parach; wszyscy siadają w kręgu, osoby **A** mówią jak się czuły w czasie zadania (reakcje są albo zabawne albo negatywne).
   Dyskusja nt. Jak czujemy się, gdy jesteśmy słuchani, a jak, kiedy nie? Jak zachowujemy się, aby pokazać komuś, że go słuchamy?
4. ***Rundka.*** Z czym wychodzimy z zajęć?

Zajęcia nr 6

Temat: Rozwiązywanie konfliktów

Wstęp: Konflikty są nieuniknioną częścią ludzkiej rzeczywistości. Do czynników mogących stać się źródłem konfliktów można zaliczyć różnicę potrzeb, wartości, interesów i poglądów.

Cele:
- analiza skutków i konsekwencji działań
- analiza procesu podejmowania decyzji
- dostrzeżenie możliwości rozwiązywania konfliktów

Podstawowe treści:
- wczuwanie się w położenie drugiej osoby
- podejmowanie decyzji

Materiały pomocnicze:
- kartki papieru, długopisy

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

5. ***Wstęp:*** przedstawienie tematu zajęć.
6. ***Chodźcie z nami na dyskotekę.*** Prowadzący przedstawia następującą sytuację: Krysia jest sama w domu, jej rodzice wyjechali do babci i mają wrócić następnego dnia. Krysi nie wolno wychodzić wieczorem bez dokładnego umówienia się z rodzicami, kiedy wróci i przedstawienia planów. Rodzice na ogół nie zgadzają się na wyjścia na dyskoteki, gdyż młodzież pije tam alkohol, pali, a nawet sięga po narkotyki. Tego wieczoru przychodzą do Krysi 2 koleżanki i namawiają na wspólne wyjście do dyskoteki.
   Prowadzący dzieli klasę na 4,5 osobowe zespoły. Każdy zespół analizuje możliwe zachowania Krysi i wypisuje na osobnych kartkach różne zakończenia scenki. Przy każdym rozwiązaniu sytuacji wypisuje je skutki pozytywne i negatywne dla Krysi, zaznaczając równocześnie czy to są krótko- czy długofalowe skutki i konsekwencje.
   Każdy uczeń, bez porozumienia z grupą, pisze na swojej kartce, co zrobiła Krysia i dlaczego (bardzo krótkie uzasadnienie).
   Uczniowie w podgrupach przedstawiają i porównują swoje scenariusze, omawiają możliwe skutki i konsekwencje zachowań.
   Każdy uczestnik grupy mówi, co jego zdanie zrobi Krysia i jakie będą tego skutki.
   Uczestnicy zastanawiają się, w jaki sposób najlepiej podejmować decyzje i jak czynimy na co dzień.
1. ***Nierozwiązane konflikty.*** Prowadzący mówi o tym, że wszyscy pamiętają jakieś nierozwiązane konflikty. Nieprzezwyciężone uczucia złości i bezsilności wpływają negatywnie na nowy konflikt. Aby móc sobie lepiej z tym poradzić, nie pomoże „wzięcie się w garść" lub udawanie, że tych problemów nie ma, lecz jedynie świadoma konfrontacja z frustrującym przeżyciem. W tym celu wszyscy siadają w

wygodnej pozycji i odprężają się. Zamykają oczy a prowadzący mówi im, co mają zrobić:

„Pomyśl o jakiejś kłótni albo awanturze, która sprawiła, że czułeś się jednocześnie rozzłoszczony i bezsilny, oraz o której wciąż jeszcze musisz myśleć. Spróbuj teraz wyjść poza te myśli i jeszcze raz przeżyć ją. Przenieś się ponownie do tamtej sytuacji. Gdzie byłeś? Co zrobiłeś? Co zrobili inni? Jak się czułeś? Co słyszałeś, smakowałeś, wąchałeś, widziałeś? Jakie ubranie miałeś na sobie? Czy coś powiedziałeś? Co powiedzieli inni? Wypowiedz i usłysz jeszcze raz każde słowo, które padło, zobacz każdy ruch, przypomnij sobie każde uczucia…

Czy mogłeś naprawdę przenieść się do tamtej sytuacji? A teraz opuść swoje wspomnienia. Pozwól im odejść. Jeżeli cię zdenerwowały, spróbuj się znowu odprężyć. Zwracaj uwagę na swój oddech. Oddychaj spokojnie i równomiernie…

A teraz przeżyj jeszcze raz to samo wydarzenie, ale nie jako ty, lecz jako osoba, która cię wtedy tak bardzo zdenerwowała. Wyobraź sobie, że nią jesteś. Masz jej myśli, jej ruchy, jej uczucia. Jak to jest być tą druga osobą? Jak odbierasz tym razem to wydarzenie?...

Czy mogłeś ponownie wszystko doświadczyć? A teraz znowu pozwól odejść swoim wspomnieniom – bardzo powoli…

Jeżeli jesteś już na to gotowy, stań się znowu sobą samym i powróć – bez pośpiechu – do naszego pomieszczenia, naszej grupy, do sytuacji tu i teraz…”

Jak uczniowie czuli się w trakcie ćwiczenia? Czy rzeczywiście mogły jeszcze raz przeżyć miniona sytuację? Czy potrafiły wczuć się w położenia drugiej osoby? Czy mogą już lepiej rozumieć siebie i tą drugą osobę w zaistniałym zatargu? Jak czują się one teraz, gdy myślą o tym konflikcie? Jak zachowałyby się obecnie w takiej samej sytuacji?

2. ***Rundka –*** jak się czujesz po zajęciach?

Zajęcia nr 7

Temat: Agresja

Wstęp: Agresja jest obecnie zjawiskiem wszechobecnym, należy z nią walczyć. Każdy człowiek powinien nauczyć się odreagowywać złość, nie kierując się przy tym agresją.

Cele:
- dostarczenie wiedzy nt. jak radzić sobie z agresją
- obrona przed zaczepkami

Podstawowe treści:
- sposoby radzenia sobie z agresją

Spodziewane efekty:
- uczestnik potrafi zapobiegać agresji

Materiały pomocnicze:
- długopisy, kartki

Czas trwania: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. ***Wstęp:*** przedstawienie tematu zajęć.
2. ***Denerwuje mnie u ciebie…*** Dzięki temu ćwiczeniu każdy ma możliwość powiedzenia drugiej osobie w spokoju krytycznego zdania na jej temat. Wszyscy siedzą w kręgu, pierwsza osoba podchodzi do tego uczestnika, któremu chciałaby coś powiedzieć i mówi: „ Jesteś naprawdę w porządku, ale denerwuje mnie u ciebie…" Dziecko, do którego skierowana jest ta wypowiedź nie może się usprawiedliwiać, lecz musi za każdym razem odpowiedzieć: ,,Dziękuję ci bardzo, że mi to powiedziałeś". Na końcu odbywa się dyskusja, w której prowadzący pyta: „Jak czujemy się, kiedy zmuszeni jesteśmy powiedzieć osobie, która nas denerwuje, najpierw coś miłego? Jak czujemy się, gdy jesteśmy atakowani, a nie wolno się nam bronić?
3. ***Obrona przed głupimi zaczepkami.*** Prowadzące do agresji sytuacje mogą zostać czasami złagodzone dzięki temu, że ,,ofiary" zareagują w sposób zaskakujący i błyskotliwy. Niestety, w decydującym momencie rzadko przychodzi komuś do głowy coś odpowiedniego. W takim przypadku sucha zaprawa może nam bardzo dużo pomóc. Na przezwiska można zareagować m.in. w następujący sposób:
   -,,Ty smarkaczu!" -,,Ach, rzeczywiście, masz może chusteczkę higieniczną?"
   -,,Słabeusz!" -,,Tak niestety, czy mógłbyś mi w takim razie pomóc?"
   -,,Głupek!" -,,Ciesz się, że jestem głupi, bo w przeciwnym razie nie byłbyś niczym szczególnym!"
   Uczniowie zastanawiają się nad niezwykłymi reakcjami na agresywne zaczepki w 4-osobowych grupach, a następnie przedstawiają swoje propozycje na forum całej grupy. Być może w odpowiedniej sytuacji dzieci przypomną sobie jakąś oryginalną ripostę, zamiast odpowiadać na agresję agresją.

4. ***Protokół złości i zdenerwowania.*** Aby lepiej poznać siebie samego i nauczyć się kontrolowanego radzenia sobie ze złością, można skorzystać z pomocy ,,Protokołu złości i zdenerwowania", który można prowadzić przez pewien czas codziennie Oto przykład:

1. Co mnie dzisiaj zdenerwowało?
2. Jak na to zareagowałem?(płakałem, uciekłem, wrzeszczałem, okładałem wszystkich wkoło siebie, zdenerwowałem kogoś zupełnie niewinnego, poprosiłem o pomoc dorosłego, poczekałem na następną okazję do zemsty itp.)
3. Jak chciałbym zareagować następnym razem?
4. Wyobrażę sobie tę sytuację jaszcze raz bardzo dokładnie i przećwiczę reakcję, którą wymieniłem w punkcie numer 3.(Powiem przed lustrem bardzo głośno: Nie, ja tego nie chcę. Albo: Będę trenował świadome głębokie oddychanie. Albo: Poćwiczę pozytywne przemawianie do siebie samego . Albo: …).
   Uczniowie wspólnie lub w grupach opracowują przykładowy protokół, prowadzący powinien znaleźć czas na omówienie protokołów, potwierdzić dzieciom ich właściwe postępowanie, a także dodać im odwagi do wprowadzania dalszych zmian.

5. ***Rundka.*** Z czym wychodzisz z zajęć?

Aneks nr 1

Relaksacja progresywna

W tym ćwiczeniu będziesz utrzymywał napięcie każdej grupy mięśniowej przez ok. 5 sekund, a następnie, gdy usłyszysz słowo „Rozluźnij" natychmiast rozluźnij tę grupę mięsni. Usiądź wygodnie z nieskrzyżowanymi nogami i rękami. Zamknij oczy. Wykonaj 1 – 2 głębokie wdechy, z pełnym wydechem.

Stopy Skieruj palce stóp do dołu, podkurcz palce stóp tak, jakbyś kopał nimi w piasku. Wykonuj to ćwiczenie kilka sekund. Rozluźnij stopy.

Podudzia Skieruj palce stóp do góry, w kierunku klatki piersiowej, napnij mięsnie łydek od pięty do tylnej strony kolan. Rozluźnij.

Uda Napnij mięśnie prawej nogi powyżej kolana tak mocno, jak tylko możesz: nieznaczne uniesienie nogi ułatwi ci to ćwiczenie. Podobnie zrób z lewą nogą. Rozluźnij.

Miednica Ściągnij mięśnie miednicy tak mocno, jak tylko możesz poprzez ściągnięcie pośladków. Rozluźnij.

Brzuch Wciągnij mięśnie brzucha wstrzymując oddech. Wypuść powietrze i rozluźnij.

Klatka piersiowa Nabierz dużo powietrza i ściągnij barki do tyłu, staraj się połączyć ze sobą obie łopatki, aż poczujesz napięcie mięśni pleców i klatki piersiowej. Rozluźnij wydychając powietrze powoli i do końca.

Dłonie Zaciśnij mięśnie pięści, aż poczujesz napięcie w dłoniach i przedramieniu. Rozluźnij.

Ramiona Połóż łokcie na oparciu krzesła lub swoim ciele i mocno naciśnij, aż poczujesz napięcie mięśni ramion. Rozluźnij.

Barki Podciągnij barki w kierunku uszu, aż poczujesz napięcie mięśni. Rozluźnij.

Szyja „Dociągnij" podbródek do klatki piersiowej tak blisko, jak to jest możliwe aż poczujesz drżenie w szyi lub głowie. Rozluźnij.

Twarz Napinaj poszczególne grupy mięśni twarzy, a następnie rozluźniaj każdą z nich:
- Podnieś brwi tak wysoko, jak tylko jest możliwe, aż poczujesz napięcia w czaszce
- Zamknij oczy bardzo mocno i zmarszcz skórę nasady nosa
-Zaciśnij zęby, a kąciki ust unieś tak jakbyś ukazywał szeroki, fałszywy uśmiech.

Na koniec rozluźnij całe ciało, abyś poczuł, że „wtapiasz" się w podłogę lub krzesło. Pozostań w takim rozluźnieniu przez 5 minut.

Zacznij stopniowo poruszać się. Rozciągnij i wolno poruszaj palcami rąk i stóp. Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy. Ostrożnie i powoli wstań.

Aneks nr 2

„Sposoby unikania nadmiernego stresu”:

- realistyczne wymagania,
- planowanie czasu pracy, nauki,
- zdrowy styl życie,
- dbanie o przyjaźnie.

„Metody radzenia sobie ze stresem”:

- pozytywne myślenie
- obrócenie trudnej sytuacji w żart,
- rozmowa z bliską osobą,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- ćwiczenia fizyczne.

Aneks nr 3

Tematy scenek:

1. Rozpoczyna się krótka klasówka. Ewa jest bardzo zdenerwowana, uciekają jej z głowy wszystkie myśli. W jaki sposób mogłaby zmniejszyć napięcie?

2. Iwona gra jedną z ról w szkolnym przedstawieniu. Ma dużą tremę przed występem. Co może zrobić, aby trochę mniej się denerwować?

3. Krzysztof dostał dzisiaj ocenę niedostateczną z fizyki. Jest z tego powodu bardzo przygnębiony. Co może zrobić, aby poprawić sobie nastrój?

4. Piotrek chciałby zaprosić swoją koleżankę z klasy do kina. Nigdy wcześniej nie umawiał się z dziewczyną i dlatego myśląc o tym, jak wypadnie odczuwa zdenerwowanie. Co Piotrek może zrobić, aby mniej się denerwować?

5. Ania ma odpowiadać z historii, by poprawić ocenę na koniec semestru. Z powodu niespodziewanego przyjazdu kuzynów nie mogła się dobrze przygotować. Zamierza prosić o przesunięcie terminu poprawki, ale boi się reakcji nauczycielki. Co może zrobić, by zmniejszyć napięcie?

6. Janek umówił się na spotkanie z koleżanką. Był już trochę spóźniony – więc dodatkowo zdenerwowany. W pośpiechu założył nową bluzę. W trakcie powitania zauważył, że dziewczyna przygląda mu się z uśmiechem. Z boku bluzy przyczepiona była ogromna, kolorowa metka. Janek poczuł się dość głupio. Co może zrobić, by rozładować napięcie?

Aneks nr 4

Opis sytuacji:

1. Wraz z kolegami z klasy przygotowałeś/aś gazetkę ścienną o ochronie środowiska. Wychowawca spojrzał obojętnie i powiedział ... „dobrze".
Myśl negatywna: Na pewno mu się nie podoba, pewnie jest mało oryginalna.
Myśl pozytywna:
.....
.....

2. W czasie przerwy widzisz dwie dziewczynki z innej klasy mówiące coś do siebie i uśmiechające się. Jedna z nich spogląda na ciebie.
Myśl negatywna: Śmieją się z mojej koszuli. Wiedziałem/ am, że będę w niej głupio wyglądać.
Myśl pozytywna:
.....
.....

3. Dostałeś/aś kolejny słaby stopień z fizyki.
Myśl negatywna: Jestem tępy/a z fizyki, na pewno będę miał/a na koniec roku poprawkę.
Myśl pozytywna:
.....
.....

4. Zaproponowałeś/aś koledze/koleżance wspólne uczenie się do klasówki. On/ona odmówił/a.
Myśl negatywna: Na pewno woli uczyć się z kimś zdolniejszym.
Myśl pozytywna:
.....
.....

5. Zaprosiłeś/aś na urodziny koleżankę, którą bardzo lubisz. Niestety, nie przyszła.
Myśl negatywna: Widocznie w ogóle nie zależy jej na mojej przyjaźni.
Myśl pozytywna:
.....
.....

6. Spotykasz na koncercie kolegę, machasz do niego ręką, a on nie reaguje na pozdrowienie i zaczyna z kimś rozmawiać.
Myśl negatywna: Na pewno obraził się na mnie.
Myśl pozytywna:
.....
.....

Aneks nr 5

Techniki odmawiania:

4. *Technika „czterech kroków”* – określenie w jednym zdaniu (krótkim), na czym polega problem (I krok), jakie w związku z tym przeżywa się emocje (II krok), co się proponuje (III krok) i jakie to będzie miało konsekwencje (IV krok), np. robisz mi zarzut, że nie chcę pójść z tobą do pubu na piwo. Jest mi przykro i ogarnia mnie złość, że od picia alkoholu uzależniasz naszą przyjaźń. Myślę, że moglibyśmy razem pójść na lody, będziemy mogli porozmawiać i zacieśnić nasze kontakty bez naruszania wartości osobistych.

5. *Technika „zdartej płyty”* – polega na wielokrotnym i stanowczym powtarzaniu zdania kluczowego oraz parafrazie połączonej z nazywaniem uczuć, np. „nie, nie pożyczę ci tej książki”, „nie, nie pożyczę ci książki, bo poprzedniej nie oddałeś”, „rozumiem, że to się zmieni lecz nie pożyczę ci tej książki” itd., aż do wycofania się osoby proszącej.

6. *Technika „zasłony dymnej”* – gdy ktoś atakuje, nie mówi wprost o co chodzi. Kluczowe w tej technice jest użycie zwrotów: możliwe, że tak jest; chyba faktycznie...; być może... na przykład. „Być może źle to zrobiłem”, „chyba faktycznie nie pomyślałem...”. Wytrąca się w ten sposób „broń agresji słownej i zarzutów” rozmówcy.

Aneks nr 6

Co oznacza asertywność?:

- **Docenianie samego siebie** zarówno jako człowieka, jak też tego, co robię. Przekonanie, że mam prawa. Uznanie, że mam prawo czuć się jakkolwiek się czuję.
- **Branie odpowiedzialności z siebie:** za to jak się czuje, co myślę i co robię.
- **Zachowywanie się w sposób otwarty i bezpośredni wobec innych ludzi:** uznanie, że jestem kimś więcej niż poszczególne role, które pełnię, takie jak rola syna, córki, brata, koleżanki.
- **Przyznanie samemu sobie prawa do błędów.** Uznanie, że czasami będę robił błędy i że to jest w porządku. Aby czegoś się nauczyć muszę podejmować ryzyko.
- **Pozwolenie sobie na radość z sukcesów:** docenianie siebie i tego, co zrobiłem?: dzielenie się tym z innymi.
- **Szanowanie innych ludzi i ich praw do bycia asertywnym.**
- **Uznanie, że ja jestem odpowiedzialny w stosunku do innych,** a nie, że jestem odpowiedzialny za nich.

Umiejętność zachowań asertywnych obejmuje:

-**Posługiwanie się językiem „Ja”,** np. „Ja czuję się źle, gdy ty mnie krytykujesz”
-**Docenianie stanowiska lub uczuć innej osoby,** np. „Dziękuję ci za pytanie. Widzę, że jesteś w trudnej sytuacji”.
- **Proszenie o to, co się chce,** zamiast oczekiwania, że ktoś zauważy i późniejsze narzekanie, że czegoś się nie otrzymało.
- **Dokładne, jasne wyrażanie, tego, czego się chce lub czego się nie chce.**
- **Zmienianie swoich poglądów, jeśli uznam to za właściwe.**
- **Proszenie o czas do namysłu.** Np. ktoś prosi mnie, abym coś zrobił. Gdy nie jestem pewny, mogę powiedzieć „Chciałabym nad tym pomyśleć. Pozwól mi abym powiadomiła cię o mojej decyzji pod koniec tygodnia”.
- **Ustalenie jasnych granic,** np. „wiem, że chciałbyś, żebym cię odwiedził i dziękuję za zaproszenie. Jednakże nie mogę przyjść jutro. Chciałbym w późniejszym terminie”.
- **Odpowiedni język ciała:** łagodne spojrzenie, rozluźniona, wyprostowana postawa ciała, odpowiedni dystans, otwarty język ciała, łagodny budzący zaufanie ton głosu, uwaga, oczy na tym samym poziomie, co rozmówcy.

Aneks nr 7

Scenariusze sytuacji:

1. Jesteś w domu kolegi, którego rodzice wyjechali na jeden dzień. Kolega proponuje, żebyście spróbowali alkoholu z barku.

2. Jesteś na przyjęciu, świetnie się bawisz. Nagle zauważasz, że grupa osób siedzących w kącie pokoju podaje coś sobie z rąk do rąk. Jedna z tych osób, znajoma, przywołuje cię gestem i proponuje, żebyś też się zaciągnął.

3. Po treningu w szkole brat ma cię odwieźć do domu. Kiedy się pojawia, wyczuwasz od niego zapach alkoholu.

4. Właśnie wyzdrowiałeś, ale ciągle jeszcze bierzesz leki. Tuz po twoim przybyciu na imprezę ktoś, kto zdaje się być lekko pijany usiłuje cię zmusić do wypicia alkoholu.

5. Na zabawie szkolnej osoba, którą naprawdę lubisz, prosi cię do tańca, a potem proponuje wyjście na papierosa.

6. Jesz z kolegami obiad w stołówce szkolnej. Zbliża się nowy uczeń z waszej klasy, któremu nie dajecie żyć. Jeden z kolegów zaczyna robić zaczepne odzywki.

Aneks nr 9

Dziesięć sposobów odmawiania:

1. **Po prostu powiedz „nie”.**
2. **Odejdź.**
3. **Zignoruj.**
4. **Podaj powód.**
5. **Zmień temat.**
6. **Zażartuj.**
7. **Oburz się.**
8. **Powiedz komplement.**
9. **Zaproponuj coś lepszego.**
10. **Rzuć wyzwanie.**

Sposób, w jaki odmawiamy zależy od sytuacji i od tego, kim jest dla nas osoba namawiająca.

Aneks nr 10

Instrukcja do ćwiczenia:

Osoba A
Słuchaj najuważniej jak potrafisz. Podczas, gdy druga osoba mówi, poświęć jej całą swoją uwagę. Staraj się patrzeć na nią, pochylać się ku niej, ukrywać oznaki zdenerwowania, unikać rozglądania się wokół. W sposób jak najbardziej dla Ciebie naturalny, udowodnij, że słuchasz. Np. prze dźwięki podkreślające Twoje zainteresowanie, jak („mhm", „mów dalej", „tak"). Staraj się jednak nie przerywać.

Osoba A
Słuchaj najuważniej jak potrafisz. Podczas, gdy druga osoba mówi, poświęć jej całą swoją uwagę. Staraj się patrzeć na nią, pochylać się ku niej, ukrywać oznaki zdenerwowania, unikać rozglądania się wokół. W sposób jak najbardziej dla Ciebie naturalny, udowodnij, że słuchasz. Np. prze dźwięki podkreślające Twoje zainteresowanie, jak („mhm", „mów dalej", „tak"). Staraj się jednak nie przerywać.

Osoba B
Wcale nie zamierzasz uważnie słuchać. Podczas, gdy druga osoba mówi, wykorzystaj kilka lub wszystkie z następujących zachowań: rozglądaj się wokół siebie, próbuj podsłuchiwać, co mówią inne pary, pomrukuj cicho, zawiązuj sznurowadło, zerkaj do swojej torby. Kiedy druga osoba będzie mówiła już chwilę, przerwij jej mówiąc, że to co opisuje, przypomina Ci to, co Ty sam lubisz robić dla przyjemności i opowiedz jej o tym.

Osoba B
Wcale nie zamierzasz uważnie słuchać. Podczas, gdy druga osoba mówi, wykorzystaj kilka lub wszystkie z następujących zachowań: rozglądaj się wokół siebie, próbuj podsłuchiwać, co mówią inne pary, pomrukuj cicho, zawiązuj sznurowadło, zerkaj do swojej torby. Kiedy druga osoba będzie mówiła już chwilę, przerwij jej mówiąc, że to co opisuje, przypomina Ci to, co Ty sam lubisz robić dla przyjemności i opowiedz jej o tym.

Osoba B
Wcale nie zamierzasz uważnie słuchać. Podczas, gdy druga osoba mówi, wykorzystaj kilka lub wszystkie z następujących zachowań: rozglądaj się wokół siebie, próbuj podsłuchiwać, co mówią inne pary, pomrukuj cicho, zawiązuj sznurowadło, zerkaj do swojej torby. Kiedy druga osoba będzie mówiła już chwilę, przerwij jej mówiąc, że to co opisuje, przypomina Ci to, co Ty sam lubisz robić dla przyjemności i opowiedz jej o tym.

Aneks nr 11

Podstawowe wiadomości o aktywnym słuchaniu

Dobrzy słuchacze posiadają rozmaite umiejętności. Oto niektóre z nich:

Umiejętność skupiania się.

Wyrażenie zainteresowania poprzez zwrócenie się w stronę mówiącego, utrzymanie kontaktu wzrokowego, zmianę wyrazu twarzy i inne sygnały świadczące o kontakcie i fizycznej obecności.

Umiejętność podążania.

Nie przeszkadzanie i nie rozpraszanie mówcy. Delikatne zachęcanie mówiącego poprzez wyrażanie na bieżąco swoich odczuć. Zadawanie rzeczowych pytań, wymagających odpowiedzi dłuższych niż „tak" lub „nie". Unikanie tworzenia atmosfery przesłuchania przez ciągłe zadawanie pytań. Milczące skupienie.

Odzwierciedlenie.

Mówimy komuś, jakie - naszym zdaniem - są jego odczucia, na przykład:

- Oczywiście jesteś zadowolony z tych planów.
- Zdaje się, że jesteś wściekły.
- Wygląda na to, że cię rozłościłem.

Parafrazowanie.

Ujmujemy w inne słowa to, co ktoś powiedział, sprawdzając, czy dobrze usłyszeliśmy, na przykład:

- O ile dobrze cię zrozumiałem...
- A więc twierdzisz, że...
- A więc sądzisz, że...
- Chcesz powiedzieć, że...

Skupienie się na najważniejszym.

Prosimy mówiącego o skoncentrowanie się na sprawie najważniejszej, np.:

- Wiem, że wszystko to jest dla ciebie bardzo ważne, ale czy jest jakaś konkretna rzecz, w której moglibyśmy coś zrobić?
  Która z tych spraw jest dla ciebie najważniejsza?

BIBLIOGRAFIA

1. Knez R., Słonina W., M., *Saper czyli jak rozminować agresję. Program profilaktyczno – wychowawczy dla klas 1 – 3 gimnazjum oraz klasy 1 szkół ponadgimnzjalnych*, Rubikon, Kraków 2002.
2. Kołodziejczyk J., *Agresja i przemoc w szkole*, Sophia, Kraków 2003.
3. Kołodziejczyk A., Czemierowska E., Kołodziejczyk T., *Spójrz inaczej na agresję. Program zajęć wychowawczo – profilaktycznych dla szkół podstawowych*, ATE s.c., Starachowice 1998.
4. Kosińska E., Zachara B., *Profilaktyka pierwszorzędowa w szkole. Scenariusze zajęć z uczniami*, Rubikon, Kraków 2003.
5. Paziowie B. i G., *Szkoła która ochrania. Szkolny program profilaktyki*, Rubikon, Kraków 2002.
6. Portmann R., *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Jedność, Kielce 2004.
7. Rylke H., Węgrzynowska J., Milczarek A., *Wychowanie przeciw przemocy*, Fundacja Bene Vobis, Warszawa 1998.
8. Vopel K.W., *Kreatywne rozwiązywanie konfliktów. Zabawy i ćwiczenia dla grup*, Jedność, Kielce 2003.