

Mysle pozytywne

Ⓟ

Spotkanie 27

„Jak powiedzieć NIE”

Grupa docelowa Uczniowie klas 3

Czas zajęć/warsztatu 45 min.

Wykorzystywane metody metoda efektywnego porozumiewania się, prezentowania własnego punktu widzenia i wyrażania własnych potrzeb

Cele spotkania

- 1 / Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, w tym wyrażania własnych emocji i potrzeb.
- 2 / Rozwijanie asertywności.
- 3 / Radzenie sobie z agresją i stresem wynikającym z sytuacji konfliktowych.

Cele kształcenia wg podstawy programowej dla I etapu edukacyjnego – klas I-III

Cele ogólne

- 1 / W zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju uczeń osiąga:
 - umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób; potrzeba tworzenia relacji
 - umiejętność przedstawienia swych emocji i uczuć przy pomocy prostej wypowiedzi ustnej lub pisemnej, różnorodnych artystycznych form wyrazu
 - świadomość przeżywanych emocji i umiejętność panowania nad nimi oraz wyrażania ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie
 - umiejętność odczuwania więzi uczuciowej i potrzebę jej budowania, w tym więzi z rodziną, społecznością szkoły i wspólnotą narodową
 - umiejętność uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także zróżnicowania form ich wyrażania w zależności od wieku
- 2 / W zakresie społecznego obszaru rozwoju uczeń osiąga umiejętność:
 - tworzenia relacji, współdziałania, współpracy oraz samodzielnej organizacji czasu pracy w małych grupach, w tym organizacji pracy przy wykorzystaniu technologii
- 3 / W zakresie poznawczego obszaru rozwoju uczeń osiąga umiejętność:
 - umiejętność stawiania pytań, dostrzegania problemów, zbierania informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania problemów

Cele szczegółowe opisane w formie efektów:

Edukacja polonistyczna:

1 / Osiągnięcia w zakresie słuchania. Uczeń:

- słucha z uwagą wypowiedzi nauczyciela, innych osób z otoczenia, w różnych sytuacjach życiowych, wymagających komunikacji i wzajemnego zrozumienia; okazuje szacunek wypowiadającej się osobie
- słucha i czeka na swoją kolej, panuje nad chęcią nagłego wypowiedziania się, szczególnie w momencie wskazywania tej potrzeby przez drugą osobę

2 / Osiągnięcia w zakresie mówienia. Uczeń:

- formułuje pytania dotyczące sytuacji zadaniowych, wypowiedzi ustnych nauczyciela, uczniów, lub innych osób z otoczenia

—
dobiera stosowną formę komunikacji werbalnej i własnego zachowania, wyrażając empatię i szacunek dla rozmówcy

3 / Osiągnięcia w zakresie samokształcenia:

—
uczeń wykorzystuje nabyte umiejętności do rozwiązywania problemów i eksploracji świata, dbając o własny rozwój i tworząc indywidualne strategie uczenia się

Etyka:

1 / Osiągnięcia w zakresie stosowania poznanych zasad. Uczeń:

—
wchodzi w relacje w innymi osobami (rówieśnikami, nauczycielami), szanując to, co jest wartością dla nich i nazywając to, co jest wartością dla niego

Opis przebiegu
z opisem poszczególnych
ćwiczeń/zadań

Krok 1:

Wprowadzenie

Nauczyciel pyta uczniów o odmawianie koleżankom i kolegom oraz wyrażanie uczuć i potrzeb w rozmowach z rówieśnikami:

—
Czy zdarza się, że koleżanka lub kolega prosi was o zrobienie czegoś, na co zupełnie nie macie ochoty? Czy wasz przyjaciel namawiał was kiedyś do zrobienia czegoś, czego nie powinniście robić?

—
Jak czujecie się w takich sytuacjach? Jak się zachowujecie? Czy łatwo jest odmówić komuś bliskiemu?

—
Czy koleżanka lub kolega zachowała się kiedyś wobec was niesympatycznie? Czy potrafiliście im powiedzieć jak się czujecie?

—
Czy takie rozmowy są łatwe czy trudne? Dlaczego? Czego się w takich sytuacjach obawiamy?

Krok 2:

Pomysł na odpowiedź

Nauczyciel przedstawia uczniom kilka wybranych scenariuszy. Prosi uczniów o propozycje odpowiedzi. Przypomina uczniom, że ich celem jest odmowa lub wyrażenie potrzeb i uczuć. Nie chcą jednak obrazić osoby, z którą rozmawiają lub zrobić jej przykrości. Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów na tablicy.

Nauczyciel odczytuje wybrane odpowiedzi nieprzyjemnym tonem i przybiera wrogą postawę ciała. Pyta uczniów, na co jeszcze należy zwrócić uwagę podczas takich trudnych rozmów. Przypomina im o sposobie mówienia, języku ciała, mimice.

Krok 3:

Połącz w pary

Uczniowie zostają podzieleni w pary. Otrzymują zestaw kart ze scenariuszami oraz zestaw kart z odpowiedziami, których można udzielić, żeby komuś odmówić, albo wyrazić swoje emocje i potrzeby. Ich zadaniem jest dopasowanie odpowiedzi do sytuacji opisanych w scenariuszach. Uczniowie ćwiczą także w parach odgrywanie wybranych przez siebie sytuacji.

Krok 4:
Refleksja

Nauczyciel omawia z uczniami ćwiczenie:

—

Która z sytuacji była dla was najtrudniejsza? Dlaczego? Jak sobie z nią poradziście? Czy macie jakieś inne propozycje niż ta proponowana na karcie? Co jeszcze można by w tej sytuacji powiedzieć lub zrobić?

—

Która z sytuacji już wam się kiedyś przydarzyła? Czy umieliście sobie z nią wtedy poradzić? Co powiedzieliście/zrobiliście? Czy teraz zrobilibyście to samo? Czy teraz byłoby wam łatwiej?

—

Czy to ważne, żeby umieć wyrażać swoje uczucia lub komuś odmówić? Dlaczego? Po co nam taka umiejętność? Czy taka relacja, w której nie mówimy jak się czujemy i zawsze się na wszystko zgadzamy jest dla nas dobra?

Warto stworzyć w sali miejsce, gdzie karty podpowiedziami będą stale dostępne dla uczniów, np. w formie plakatu, na patyczkach lub w słoiku.

Załączniki/karty pracy/
materiały dydaktyczne

—

karty ze scenariuszami sytuacji i odpowiedziami

Opis sytuacji	Odpowiedź
Twoja koleżanka nalega, żebyś oddała jej swoje drugie śniadanie.	<i>Nie mogę ci oddać całego śniadania, ale chętnie się z tobą podzielę. Ja też nie lubię być głodna.</i>
Twój kolega chce sobie z tobą porozmawiać na lekcji.	<i>Nie chcę mieć kłopotów przez gadanie na lekcji. Porozmawiajmy na przerwie.</i>
Właśnie dowiedziałas się, że twoja koleżanka mówiła o tobie niemiłe rzeczy.	<i>Jest mi przykro. Zawiodłaś moje zaufanie. Wolałabym teraz z tobą nie rozmawiać.</i>
Twój kolega zawstydził cię przy całej klasie.	<i>Wydaje mi się, że celowo zawstydziłeś mnie dziś przy całej klasie. Wcale mi się to nie podobało i jest mi przykro, że zrobiłeś coś takiego.</i>
Twoja koleżanka mówi niemiłe rzeczy o waszej wspólnej koleżance.	<i>Wolałabym, żebyś nie mówiła o niej przy mnie w ten sposób. Byłoby jej przykro, a to nasza wspólna koleżanka.</i>
Twój kolega chce skopiować od ciebie swoją pracę domową.	<i>Nie pożyczę ci zeszytu. Ale chętnie wytłumaczę ci, jak rozwiązać to zadanie, żebyś mógł zrobić je samodzielnie.</i>
Twoja koleżanka zaprosiła cię na koncert zespołu, którego nie lubisz.	<i>Dziękuję, że o mnie pomyślałaś. To bardzo miłe. Ale obawiam się, że nie będę mogła pójść. Nie bawiłabym się najlepiej.</i>

Opis sytuacji

Odpowiedź

Twój kolega namawia cię, żeby zorganizował imprezę pizamową u siebie w domu.	<i>Też mam ochotę na imprezę pizamową, ale muszę porozmawiać o tym z rodzicami.</i>
Twoja koleżanka chce, żebyś przyniosła do szkoły kosmetyki swojej mamy.	<i>Obawiam się, że nie mogę tego zrobić. To nie są moje kosmetyki. nie chciałabym zawieść zaufania mojej mamy.</i>
Twój kolega sobie z ciebie żartuje.	<i>Jest mi przykro, kiedy tak robisz. Chciałabym, żebyś przestała.</i>
Twój przyjaciel chce się z tobą pogodzić, ale jesteś jeszcze na niego zły.	<i>Przepraszam, ale jestem jeszcze na ciebie zły i wolałbym teraz pobyć sam.</i>
Twoja koleżanka proponuje, żebyście były niemiłe dla nowej uczennicy.	<i>Nie podoba mi się ten pomysł. Obiecałam sobie, że nigdy nie będę się w ten sposób zachowywać.</i>
Twoja koleżanka chce z tobą porozmawiać, ale ty jesteś zdenerwowana i chcesz być sama.	<i>Przepraszam, ale wolałabym być teraz sama.</i>
Potrzebujesz po prostu porozmawiać z kimś bliskim, ale twój przyjaciel cały czas proponuje ci nowe rozwiązania twojego problemu.	<i>Potrzebuję teraz wsparcia i rozmowy, nie pomysłów jak rozwiązać ten problem. Czy mógłbyś po prostu posiedzieć ze mną mnie wysłuchać?</i>

Opis sytuacji

Odpowiedź

Dowiadujesz się, że twój przyjaciel rozpowiedział twój sekret.	<i>Jest mi bardzo przykro. Powiedziałem ci w sekrecie coś, co było dla mnie ważne, a ty powiedziałeś o tym wszystkim. Nie wiem, czy jeszcze będę mógł ci zaufać.</i>
Twoja koleżanka chce umówić się z tobą po szkole, ale jesteś zmęczona.	<i>Niestety, nie dam dzisiaj rady. Muszę odpocząć. Ale dziękuję za propozycję!</i>
Twój kolega chce pożyczyć twój tablet do jutra.	<i>Niestety nie mogę ci go pożyczyć, ale możemy pobawić się nim teraz razem</i>
Koleżanka namawia cię, żebyście obejrzały razem horror na DVD.	<i>Nie, dziękuję. Nie lubię takich filmów. Ale chętnie obejrzę z tobą coś innego.</i>
Koleżanka chce, żebyś zrobiła dla niej bransoletkę.	<i>Niestety nie mam czasu, żeby ją dla ciebie zrobić. Ale mogę ci pokazać, jak się robi takie bransoletki.</i>
Koleżanka namawia cię, żebyś spędziła u niej czas w weekend, ale ty jesteś już umówiona z mamą na wspólne zakupy.	<i>Dziękuję, ale może innym razem. Weekendy zazwyczaj spędzam z rodziną.</i>