

Szkoła Podstawowa Nr 2  
im. Bolesława Prusa  
w Międzyrzecu Podlaskim

# ZESTAW ĆWICZEŃ UŁATWIAJĄCYCH PRAWIDŁOWE KONTAKTY INTERPERSONALNE

DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH  
I ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH



Opracowała: mgr Agnieszka Daniluk

Międzyrzec Podlaski 2004

# **Wprowadzenie**

Opracowanie zawiera zestaw gier i zabaw psychologicznych możliwych do realizacji nie tylko na godzinach do dyspozycji wychowawcy, ale także na lekcjach z poszczególnych przedmiotów lub zajęciach pozalekcyjnych.

Dostarczą one świetnej zabawy, a jednocześnie wpłyną budująco na poczucie własnej wartości, nauczą prawidłowej komunikacji, współpracy, wrażliwości na innych i obiektywnego spojrzenia na siebie. Ponadto uruchomią nie tylko procesy myślowe, ale także emocje i pomogą odnaleźć własne miejsce w społeczności.

Aby proponowane gry były jak najbardziej efektywne powinny być prowadzone w małych, kilkunastoosobowych grupach, siedzących w kręgu. Uczestnicy mogą wtedy wyrażać swoje opinie i uczucia bez ryzyka poddania się ocenie czy wyśmiania.

Pamiętajmy jednak, że stworzenie poczucia swobody, zrozumienia i szacunku w znacznej mierze zależy od osoby prowadzącej. To na niej także spoczywa ciężar dobrania i zmodyfikowania proponowanych ćwiczeń, dostosowania ich do istniejących warunków, liczebności zespołu i jego potrzeb.

Agnieszka Daniluk

# Ćwiczenia

## ***Co mnie to obchodzi?***

*Celem jest uzmysłowienie najczęściej występujących blokad komunikacji interpersonalnej.*

Dzielimy zespół na trzyosobowe grupy poprzez odliczanie do trzech – każda osoba zapamiętuje swój numer. Przez 2 minuty „jedyńki” będą mówiły do „dwójek” na dowolny temat. Zadanie „dwójek” polega na robieniu wszystkiego, aby okazać brak zainteresowania. „Trójki” są obserwatorami, którzy potem opowiedzą na czym polegało niesłuchanie. Osoby bez przydziału można dołączyć jako drugiego obserwatora do grupy.

Po upływie przewidzianego czasu „trójki” przekazują wyniki obserwacji (uwaga – mówią o tym, co widziały, a nie o swoich wyobrażeniach, myślach, osądach czy emocjach). Sporządzamy listę wszystkich symptomów niesłuchania.

Mogą pojawić się na niej: brak kontaktu wzrokowego, zajmowanie się własnym ciałem, ubraniem, teczką, notatkami, plamami na suficie czy podłodze, tym, co dzieje się za oknem, odwrócenie się tyłem lub bokiem, mówienie czegoś nie na temat, a nawet informowanie wprost o braku zainteresowania.

Wykonanie listy uzmysłowi, jak nie należy się zachowywać i czego nie robić podczas prowadzenia rozmowy, co będzie przydatne przy następnym ćwiczeniu, a także w życiu codziennym.

## ***Jeśli dobrze cię rozumiem...***

*Celem jest nabywanie umiejętności aktywnego słuchania poprzez wykazywanie zainteresowania i parafrazowanie usłyszanych wypowiedzi.*

Dobrze jest, jeśli ćwiczenie odbywa się w tych samych trzyosobowych grupach. Tym razem przez 3 minuty „dwójki” będą mówiły do „trójek” na temat własnych kłopotów w porozumiewaniu się z niektórymi ludźmi. „Trójki” mają za zadanie okazać całym swoim zachowaniem, mimiką, gestami, postawą ciała, że są bardzo zainteresowane tym, co mówią „dwójki”. Ponadto po upływie czasu muszą udowodnić, że wszystko doskonale zapamiętały, **parafrazując** wypowiedź „dwójek”.

PARAFRAZA to powtórzenie własnymi słowami sensu wypowiedzi rozmówcy. Nie chodzi w niej o to, aby powtórzyć wypowiedź słowo w słowo, ale omówić wszystko, co jest istotą sprawy. Nie wolno niczego ważnego opuścić, niczego od siebie dodać (czyli interpretować), niczego zniekształcić.

Parafrazując używamy sformułowań:

- jeśli dobrze Cię rozumiem...
- a więc jesteś zdania, że...
- chcesz powiedzieć, że...
- sądzisz zatem, że...

Niczego nie można notować, gdyż wszyscy umieją pisać, a mają nauczyć się uważnie słuchać.

„Jedyńki” pełnią funkcję obserwatorów, którzy po zakończeniu ćwiczenia powiedzą jakim zachowaniem objawiało się słuchanie (lub nie) i czy parafraza była zgodna z wypowiedzią „dwójek”.

Pracę każdego zespołu omawia się oddzielnie. Najpierw zabiera głos obserwator, potem „dwójka”, mówiąc co jej pomagało w zachowaniu „trójki”, a co przeszkadzało oraz jak widziałaby postawę słuchacza i poprawność parafrazy. Na końcu wypowiada się „trójka”. Ćwiczenie można powtarzać tak, aby każda osoba wystąpiła w roli mówcy, słuchacza i obserwatora, gdyż umiejętności aktywnego słuchania można się nauczyć tylko drogą bezpośredniego przeżycia, przećwiczenia i omówienia. Kilkakrotne powtórzenie ćwiczenia z różnymi partnerami zwiększa prawdopodobieństwo nabycia umiejętności skutecznego porozumiewania się.

Nauczyciel zapisuje na tablicy na czym polega aktywne słuchanie (koncentracja uwagi, kontakt wzrokowy, lekkie pochylenie ciała w kierunku mówiącego, używanie zachęcających zwrotów podtrzymujących rozmowę: „mhm”, „tak”, „rozumiem”, otwartość na punkt widzenia mówiącego, powściągliwość w wyrażaniu własnego zdania, empatia czyli emocjonalne zrozumienie, parafrazowanie, nie udzielanie dobrych rad, powstrzymywanie się od moralizowania i osądzania, zgodność języka ciała ze słowami).

## ***Trudności***

*Celem jest uzmysłowienie zachowań i odczuć utrudniających porozumiewanie się.*

Uczniowie piszą w zeszytach lub na kartce, co im sprawia trudności w porozumiewaniu się z innymi, zwracając uwagę na to, co sami robią, a nie co robią inni: „Co takiego robię, co mi przeszkadza w porozumiewaniu się?”.

Na napisanie mają 15 minut.

Po zakończeniu pracy odczytują swoje uwagi, a nauczyciel zapisuje je na tablicy dodając własne.

Wskazówki dla nauczyciela:

Komunikowanie się jest nieefektywne, gdy:

- słucha się tylko tego, co chce usłyszeć (nastawienie się wyłącznie na „wyłapanie” określonych informacji),
- przerywa się czyjąś wypowiedź (jest to oznaką złego wychowania i denerwuje rozmówcę),
- kończy się za kogoś zdanie (jakby się chciało powiedzieć „wiem już o co Ci chodzi, mogę to powiedzieć szybciej i lepiej”), demonstrując tym samym zniecierpliwienie,
- skupia się głównie na własnej osobie i na tym, co się samemu za chwilę powie,
- interesuje się przede wszystkim własnym punktem widzenia,
- nie zadaje się pytań otwartych, ale zamknięte, przy których wystarczą odpowiedzi „tak” lub „nie”,
- nie daje się partnerowi szansy na lepsze poznanie siebie,
- ocenia się często, wydając wyrok, zamiast podkreślić, że to tylko moje zdanie i mogę się mylić.

## ***Bariery***

*Celem jest ukazanie głównych barier komunikacji interpersonalnej.*

Dzielimy zespół na 3 grupy (mogą to być rzędy ławek w klasie). Każda z grup zajmie się głównymi przeszkodami w porozumiewaniu się między ludźmi czyli: osądzaniem, decydowaniem za innych i skupieniem uwagi na własnej osobie.

Uczniowie wchodzący w skład poszczególnych grup, kończąc na kartkach wymienione na podzielonej na 3 części tablicy zdania, wymieniają jak najwięcej przejawów różnych zachowań tego typu.

Grupa I – Osądzanie polega na...

Grupa II – Decydowanie polega na...

Grupa III – Nadmierne skupianie się na sobie podczas rozmowy z kimś polega na...

Po wykonaniu zadania uczniowie odczytują odpowiedzi, a nauczyciel notuje odpowiedzi na tablicy, podkreślając powtarzające się, co ułatwi wyłonienie najważniejszych.

Wskazówki dla nauczyciela:

- osądzanie polega na: krytykowaniu, wyrokowaniu, obrażaniu, wypowiedzianiu zdecydowanych zdań twierdzących zaczynających się od „TY”. Komunikat „TY” sugeruje, że winę za zaistniałą sytuację ponosi dana osoba. Nie jest osądzaniem wypowiedzianiem własnych opinii w pierwszej osobie, z podkreśleniem, że możemy się mylić;
- decydowanie za innych polega na: wydawaniu poleceń, rozkazywaniu, grożeniu, straszeniu, moralizowaniu, wścibskim wypytywaniu o sprawy, o jakich ktoś wyraźnie nie chce rozmawiać;
- nadmierne skupianie się na sobie podczas rozmowy polega na: zmienianiu tematu, litowaniu się, dawaniu „dobrych rad”, (to co dobre dla mnie, nie musi być takie dla kogoś innego).

## ***Ale naprawdę chodzi mi o to, że...***

*Celem jest dokładniejsze zrozumienie różnicy między treścią komunikatu, a jego zabarwieniem emocjonalnym (relacją, stosunkiem do treści, sposobem odnoszenia się)*

**1.** Uczniowie w parach ćwiczą wypowiedzianie określonego zdania (np.: „jutro jest sobota”) w różnych barwach emocjonalnych wyrażających np.: miłość, radość, smutek, żal, złość, pretensję, strach.

Następnie chętne pary prezentują co przygotowały, a reszta zgaduje o jaką emocję chodzi.

**2.** Chętni uczniowie odczytują ten sam fragment tekstu z podręcznika, wyrażając przy tym różne emocje i uczucia, których nazwy wypisane są na losowanych przez nich kartkach. Pozostali mają za zadanie odgadnąć o jaką emocję chodzi.

## ***Zadaj pytanie.***

*Celem jest ćwiczenie zadawania pytań otwartych i zamkniętych.*

1. Zaczynamy od wyjaśnienia różnicy między pytaniem otwartym i zamkniętym. Pytanie otwarte – daje rozmówcy możliwość udzielenia wielu różnych odpowiedzi i zaczyna się np. tak: „co sądzisz o...?”, „co myślisz...?”, „jak chciałbyś...?”, itp. Pytanie zamknięte – ogranicza możliwość odpowiedzi do jednej, maksymalnie dwóch i zaczyna się zwykle od „czy...?”. tego typu pytaniem jest też pytanie sugerujące, np.: „czy nie uważasz, że...?”.

Następnie każdy z uczniów na dowolny temat przygotowuje sobie jedno pytanie zamknięte i jedno otwarte. Wszyscy zadają je kolejno na forum klasy, a reszta zgaduje jaki to typ pytania.

2. Uczniowie w parach ćwiczą zamienianie pytań zamkniętych na otwarte i odwrotnie. Chętne pary prezentują swoje pytania całej grupie. Nauczyciel może podać zestawy pytań do zamiany.

## ***Patrz mi w oczy***

*Celem jest ćwiczenie umiejętności utrzymania kontaktu wzrokowego z drugą osobą.*

Uczniowie w parach przez 2 minuty próbują patrzeć sobie w oczy bez mówienia czegokolwiek, śmiania się czy przeszkadzania w jakikolwiek inny sposób.

Po upływie wyznaczonego czasu omawiane są trudności, jakie miały osoby z każdej pary z utrzymaniem wzroku na oczach partnera. Następnie uczniowie podają przykłady sytuacji, w których mieli problemy z utrzymaniem kontaktu wzrokowego z rozmówcą.

Na koniec nauczyciel informuje, iż unikanie czyjegoś wzroku jest zwykle traktowane jako nieszczerłość lub brak zainteresowania.

## ***Ambasador***

*Celem jest umiejętność komunikowania się oraz rozwój umiejętności ekspresji ciała.*

Dzielimy zespół na 2 grupy zajmujące odległe miejsca w sali. Każda pisze na kartce hasło do odgadnięcia. Może nim być np.: przysłowie, tytuł piosenki, filmu, książki, znane powiedzenie, itp. Następnie każda z grup deleguje do drugiej swojego ambasadora, który bierze kartkę i stara się nie używając słów, jedynie przy pomocy mimiki, gestykulacji, ruchów ciała, przekazać treść hasła członkom swojej grupy.

Wygrywa ta, która szybciej odgadnie hasło. Zabawę można powtarzać zmieniając ambasadorów.

Ambasador powinien:

- uzgodnić wcześniej ze swoją grupą różne pomocnicze znaki, np.: jak będzie pokazywał czy jest to tytuł książki, piosenki, filmu czy przysłowie,
- potwierdzać skinieniem głowy, gdy grupa trafnie zgaduje, a kręcić, gdy tego nie robi,
- pokazać na palcach ile wyrazów zawiera hasło, a także który wyraz pokazuje, itp.

## ***Rozśmiesz mnie***

*Celem jest kontrolowanie mowy własnego ciała, poznanie własnej podatności na sugestię i wpływ innych osób.*

Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba ma być poważna i nie dać się rozśmieszyć. Druga ma zrobić wszystko, żeby doprowadzić ją do śmiechu lub wywołać uśmiech, unikając kontaktu fizycznego. Wskazana jest również zmiana ról.

Po zakończeniu ćwiczenia każda para omawia swoje doświadczenia na forum.

## ***Jak zachowuję się w szkole?***

*Celem ćwiczenia jest samoocena zachowania.*

Nauczyciel tłumaczy na czym polegają zachowania agresywne, uległe i asertywne.

- **Jesteś agresywny**, kiedy demonstrujesz własną wyższość, lekceważysz innych, słuchasz głównie siebie, podejmujesz decyzje bez oglądania się na innych, kiedy mówisz: „nie obchodzi mnie, co Ty myślisz, jesteś głupi myśląc inaczej niż ja, Twoje uczucia mnie nie interesują”.
- **Jesteś uległy**, gdy ignorujesz własne potrzeby, lekceważysz własne prawa, udajesz zadowolenie z podporządkowania się innym, kiedy mówisz: „ważne jest, jak Ty to widzisz, co Ty myślisz i co czujesz, ja się tu nie liczę”.
- **Jesteś asertywny**, gdy respektujesz zarówno własne, jak i cudze prawa, szanujesz siebie i innych, nie jesteś ani dominujący, ani zależny – współpracujesz z osobą, która jest dla Ciebie tak samo ważna jak Ty, kiedy mówisz: „tak myślę i tak to czuję, ale interesuje mnie, jakie jest Twoje zdanie, razem coś wymyślimy”.

Uczniowie określają typ zachowania, który ich charakteryzuje i zapisują na anonimowych kartkach. Starają się jednocześnie ukazać przyczyny i konsekwencje prezentowanego przez siebie typu zachowań odpowiadając na pytania: „Dlaczego się tak zachowujesz?” i „Do czego prowadzi takie zachowanie?”

Nauczyciel zbiera kartki, które mogą posłużyć zdiagnozowania zespołu klasowego.

Przyczyny i konsekwencje poszczególnych zachowań należy omówić po ich przeanalizowaniu (może się to odbyć na następnym spotkaniu).

Przykładowe odpowiedzi uczniów:

Dlaczego zachowujesz się agresywnie?

- czuję się silny,
- chcę otrzymać to, o co walczę,
- chcę wyładować złość,
- chcę pokazać, że mam władzę,
- chcę zwrócić na siebie uwagę.

Do czego prowadzi agresja?

- nie będę lubiany ani szanowany,
- inni będą się mnie bali i unikali,
- grozi mi stały stres,
- jako osoba otoczona przez wrogów nie mogę czuć się bezpiecznie,
- moje życie jest wypełnione konfliktami, wrogością i przemocą.

Dlaczego zachowujesz się ulegle?

- bo tak mnie nauczono,
- bo jestem dobrze wychowany,
- bo nie lubię awantur,
- bo chcę, żeby mnie wszyscy lubili,
- bo uważam, że w ten sposób zyskam więcej.

Do czego prowadzi uległość?

- do gromadzenia się żalu, goryczy i pretensji do całego świata,
- do wybuchów niekontrolowanego gniewu,
- do braku zadowolenia z siebie,
- do płaczu,
- do przesadnie gwałtownych reakcji.

Dlaczego zachowujesz się asertywnie?

- ponieważ czuję się dobrze wyrażając swoje potrzeby i oczekiwania,
- wierzę w siebie,
- lubię tak układać swoje życie, żeby skutecznie realizować różne cele, nie tracąc zarazem sympatii innych.

Do czego prowadzi asertywność?

- jestem lubiany i szanowany przez większość swojego otoczenia,
- jestem z siebie zadowolony,
- nie mam sobie nic do zarzucenia.

## ***Czy jestem asertywny?***

*Celem jest sprawdzenie stopnia własnej asertywności.*

Uczniowie zastanawiają się nad dwudziestoma stwierdzeniami wpisując „tak” lub „nie” przy cyfrach im odpowiadających.

1. Jeśli ktoś bardzo nalega trudno mi odmówić.
2. Kogoś kto mi przeszkadza nie proszę, żeby przestał.
3. Jeśli ktoś niesłusznie mnie obwinia, nie protestuję.
4. Często miewam poczucie krzywdy.
5. Niezbyt umiem dopominać się o swoje.
6. Nie wiem jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy.
7. Czasem czuję się wykorzystywany.
8. Trudno mi rozpocząć rozmowy z kimś, kogo dobrze nie znam.
9. Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowany i nie wiem co powiedzieć.
10. Nie umiem chwalić innych.
11. Nie wiem jak się zachować, kiedy jestem krytykowany.
12. Nie potrafię prosić o pomoc.
13. Nie umiem być całkiem szczerzy.
14. Nie wiem co zrobić, kiedy jestem zakłopotany.
15. Nie umiem bronić swojego zdania.
16. Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja.
17. Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiadać się publicznie.
18. Często ulegam innym.
19. Bywam bardzo agresywny.
20. Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie moich próśb.



Osoby, które udzieliły więcej niż 10 odpowiedzi twierdzących, mają kłopoty z asertywnością, ale mogą ją wyćwiczyć.

## ***Moje prawa***

*Celem jest kształcenie umiejętności określania własnych praw oraz egzekwowania ich w sposób asertywny.*

Uczniowie po zastanowieniu zapisują do czego ich zdaniem jako ludzie mają prawo. Po głośnym odczytaniu zostają one zapisane na tablicy.

Podczas omawiania nauczyciel uzupełnia je o te, których nie wymienili. Należy położyć nacisk na określenie różnic między agresywnym, a asertywnym ich egzekwowaniem. Warto też przy tej okazji odwołać się do praw ucznia wynikających ze Statutu Szkoły.

Przykładowe prawa:

- do wyrażania swojego zdania,
- do wyrażania uczuć,
- do kulturalnego zachowania,
- do sprawiedliwego traktowania,
- do popełniania błędów,
- do proszenia o coś, dopóki proszona osoba może odmówić,
- do mówienia „nie wiem”,
- do mówienia „nie rozumiem”,
- do radości,
- do pozytywnego myślenia o sobie,
- do sympatii i szacunku innych,
- do dyskutowania,
- do protestowania, mówienia „nie”, „nie zgadzam się z tym”,
- do bycia asertywnym, itp.

Podczas dyskusji należy doprowadzić do wyciągnięcia wniosku, że gdy chcemy, aby inni respektowali nasze prawa, powinniśmy tak samo zachowywać się w stosunku do nich.

## ***Mów o sobie, a więc w pierwszej osobie***

*Celem jest kształtowanie umiejętności wyrażania własnych opinii poprzez komunikaty typu „JA”.*

Nauczyciel wyjaśnia, iż w życiu codziennym najczęściej posługujemy się komunikatami typu „TY”, które wyrażają ocenę, a w związku z tym są trudne do przyjęcia i często budzą sprzeczności. Zaczynając zdanie od „JA” (mi, mnie), wyrażamy tylko własną opinię, która jest łatwiejsza do przyjęcia niż ocena.

Następnie poleca uczniom zapisać na kartkach po trzy zdania, w których znalazłyby się słowa „ja”, „mi”, „mnie”, poczynając od prostych (np.: „dobrze mi to idzie”, „jest mi Cię żal”, „to mi się podoba”, „dziękuję, że mi pomogłeś”), a kończąc na bardziej złożonych (np.: „zrobiło mi się przykro, kiedy to powiedziałeś”, „nie wiedziałem co zrobić, kiedy zacząłeś na

mnie krzyżeć”, „byłem wściekły, kiedy odwróciłeś się plecami”, „czuję się okropnie, kiedy tak na mnie patrzysz”, itp.).

Po ich odczytaniu należy przystąpić do wypisania przykładów komunikatów typu „TY”. Aby bardziej skonkretyzować zadanie można zaproponować, by były to te, które najbardziej ich dotknęły lub takie, które najczęściej słyszą w szkole z ust nauczycieli czy kolegów, albo w domu, od rodziców.

Przykładowe wypowiedzi:

- „Nie wolno tak się zachowywać. Albo przestaniesz, albo powiesz wreszcie o co chodzi.”
- „Jesteś taki roztrzepany! Nie mógłbyś wreszcie zacząć uważać?”
- „To, co zrobiłeś, było po prostu głupie.”
- „Nie wtrącaj się w nie swoje sprawy.”
- „Czemu się mnie czepiasz?”
- „Nie gadaj tyle!”
- „Jesteś źle wychowany!”
- „Zachowujesz się jak przedszkolak.”, itp.

Ponieważ tego typu komunikaty warto starać się eliminować z własnego sposobu porozumiewania się z ludźmi, należy również zaproponować uczniom zamianę ich na wypowiedzi typu „JA”, czyli zastąpienie ocen – opiniami. Zamianę komunikatów warto jak najczęściej powtarzać, a można to robić przy każdej nadarzającej się okazji (np.: na lekcji czy przerwie).

### ***Dlaczego nie protestujesz?***

*Celem jest przewyciężanie własnej uległości, poprzez uzmysłowienie sobie jej przyczyn.*

Każdy z uczniów układa listę powodów, dla których nie mówi głośno i otwarcie „nie” lub „nie zgadzam się”.

Podczas omawiania nauczyciel podaje powody, których nie wymienili uczniowie, np.:

- nie chcesz się narazić, bo sądzisz, że sprzeciw wywołałby złość do Ciebie,
- chcesz być lubiany za wszelką cenę,
- nie chcesz nikogo urazić, żeby sobie np. nie pomyślał, że jest głupszy czy gorszy,
- obawiasz się zemsty za swój protest,
- jesteś zaskoczony,
- pozwalasz innym sobą rządzić,
- chcesz się przypodobać,
- chcesz się do kogoś upodobnić,
- boisz się wyśmiania lub odrzucenia.

W dyskusji podkreślić należy, że tego typu postawy pomimo pozornych korzyści, wywołują w ludziach je prezentujących gromadzenie się żalu i goryczy, a tym samym poczucie niezadowolenia z siebie, dlatego należy śmiało prezentować zdanie zgodne z własnymi przekonaniem.

## ***Zastąp negatyw pozytywem***

*Celem jest podnoszenie poczucia własnej i cudzej wartości.*

Bardzo pomocne w trudnych sytuacjach jest pozytywne myślenie, dlatego proponujemy uczniom, aby przygotowali jedno zdanie z negatywną opinią o sobie i spróbowali zamienić ją na pozytywną. Dobrze jest, gdy nauczyciel zacznie, np.: „Kiedy myślę, że nie jestem nic warta, bo nie potrafię utrzymać dyscypliny w klasie, pocieszam się, że mam parę powodów do dumy. Pomaga mi, gdy mówię sobie, że znam się na tym, czego uczyć i robię to dobrze.”

Uczniowie kolejno wygłaszają zdania o zabarwieniu krytyczno – negatywnym i zastępują je pozytywnymi. Nauczyciel, a także inni mogą w tym pomagać, np.:

- zdanie: „nic nie potrafię zrobić dobrze” można zastąpić: „mam wiele mocnych stron”, „nie muszę być doskonały”, „mam prawo popełniać błędy”;
- zdanie: „nie jestem elokwentny” można zastąpić: „mówię treściwie, rzeczowo i z sensem”, „są ludzie, którzy lubią mnie słuchać”;
- zdanie: „ujawnianie tego, co myślę sprowadza na mnie kłopoty” można zastąpić: „szczerłość i odwaga są dla mnie ważnymi wartościami”, „wolę się narazić, ale zachowam szacunek do siebie, mówiąc co myślę”;
- zdanie: „jestem tchórzem” można zastąpić: „mam prawo się bać”, „to normalne, gdy człowiek boi się sytuacji, w których nie jest zbyt pewny siebie, osaczony, zdenerwowany”.

Podczas omawiania ćwiczenia podkreślamy, że negatywne myślenie działa samoniszcząco, podważając wiarę we własne siły, prowadzi do pogarszania samopoczucia i funkcjonowania w grupie, a w efekcie także w społeczeństwie. Natomiast myślenie pozytywne sprzyja odnoszeniu sukcesów, dlatego że koncentrujemy uwagę na swoich zaletach i rozwijamy je, wzmacniając poczucie własnej wartości.

Nie należy dopuszczać, aby nękające nas złe myśli przeważały nad przyjemnymi, które są bodźcem do konstruktywnego działania.

## ***Powiedz mi coś miłego***

*Celem jest dostrzeżenie mocnych stron i pozytywów u innych osób.*

Przed zbliżającymi się świętami, zamiast składania sobie tradycyjnych życzeń „szczęścia i zdrowia” można wypróbować inną formę. Nauczyciel proponuje, aby każdy, na oddzielnych karteczkach napisał coś miłego i pozytywnego o innych uczniach z klasy (można to zrobić na zajęciach lub w domu). Należy pamiętać, by na każdej kartce znajdowało się imię i nazwisko osoby, do której jest adresowana. Następnie kartki rozkładamy do wcześniej przygotowanych, podpisanych kopert. Taki zestaw życzeń jest miłą pamiątką, wpływa na podniesienie poczucia własnej wartości, pozwala dostrzec zalety, których u siebie nie zauważyliśmy.

Ćwiczenie to można również stosować z okazji imienin lub urodzin każdego z uczniów. Należy wtedy pilnować, by o którymś nie zapomnieć, żeby nie poczuł się pominięty, pokrzywdzony, gorszy.

## **Otwartość**

*Celem jest ćwiczenie otwartości i tolerancyjności oraz lepsze rozumienie przekonań odmiennych od własnych.*

Uczniowie zapisują na kartce, jakieś własne, głębokie przekonanie, dotyczące dowolnej dziedziny, np.: „zawsze należy mówić prawdę”, „Ziemia jest okrągła”, „żaby są ohydne”, „szkoła jest nudna”, „Basia jest głupia”, itp. Obok notują pogląd przeciwny do własnego. W ciągu 3 minut przygotowują argumenty, za pomocą których będą musieli obronić i przedstawić w jak najkorzystniejszym świetle niezgodny z własnym punkt widzenia. Następnie każdy wygłasza krótka mowę na temat sensowności i walorów przekonania, z którym w głębi duszy się nie zgadza.

W omówieniu warto zwrócić uwagę na trudności, jakie sprawia trzymanie się tematu, przejrzystość struktury wypowiedzi, dobór właściwych słów, myśl przewodnia.

## **Jedno- czy dwukierunkowo?**

*Celem jest ukazanie wyższości komunikacji dwukierunkowej nad jednokierunkową.*

Przed zajęciami nauczyciel przygotowuje rysunek 7 – 8 różnych figur geometrycznych, połączonych ze sobą w najrozmaitszy sposób, tak, żeby bez pokazywania wzoru trudno było mówić precyzyjnie. Wybiera jedną chętną osobę, której zadaniem będzie instruowanie reszty klasy, jak mają wykonać rysunek.

Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie, ale za pierwszym razem nie można uczniom o nic pytać, natomiast przy drugim rysowaniu mogą zadawać dowolne pytania.

Po zakończeniu rysowania, omawiając efekty, podkreślamy wyższość komunikacji dwukierunkowej, gdyż zadawanie pytań i wyjaśnianie wątpliwości to forma sprzężenia zwrotnego, sprzyjającego skutecznemu porozumiewaniu.

## **Literatura**

1. A.Faber, E.Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, Poznań 1992;
2. A.Faber, E.Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w szkole i w domu”, Media Rodzina, Poznań 1996;
3. T. Gordon „Wychowanie bez porażek”, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1991;
4. T. Gordon „Wychowanie bez porażek w szkole”, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1995;
5. H. Hamer „Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli”, Wydawnictwo VEDA, Warszawa 1994;
6. D. W. Johnson „Podaj dłoń”, IPZiT, Warszawa 1992
7. A. Kacprzak, A.Szewczyk (redaktorzy wydania podstawowego), „Trudne sytuacje w szkole podstawowej. Poradnik dla dyrektorów i nauczycieli kl. IV – VI”, Wydawnictwo RAABE, Warszawa 2003