

PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 3

MATERIAŁY EDUKACYJNE

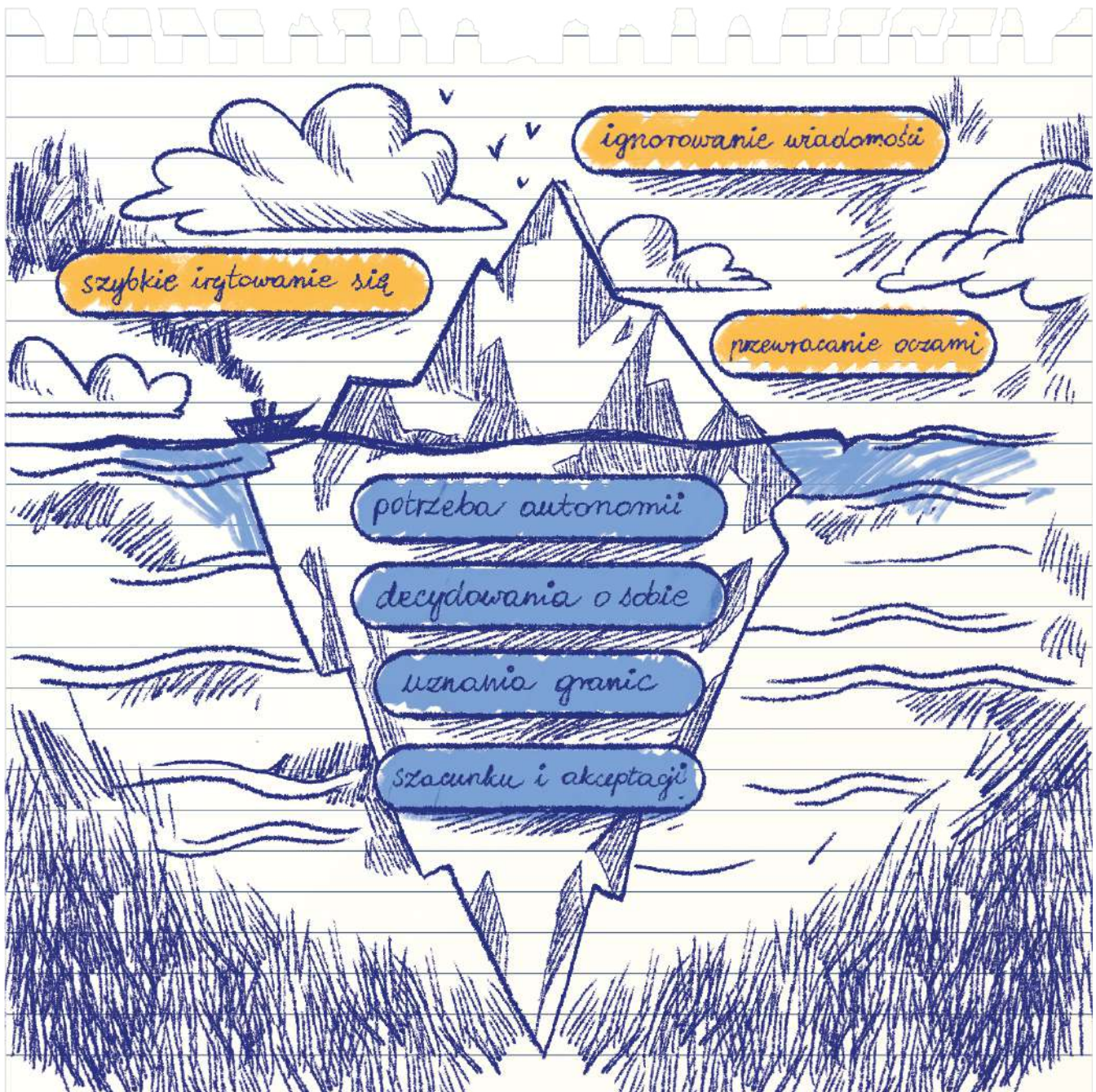


Jak rozmawiać, żeby się rozumieć?

Praca: w parach lub w grupach

Czas: 2 godziny lekcyjne

Potrzeby i komunikat typu „Ja”



To, co widzimy na pierwszy rzut oka, gdy patrzymy na drugą osobę, to zazwyczaj „wierzchołek góry lodowej”. Możemy obserwować zachowanie (np. unikanie rozmowy), ekspresję (np. zmartwiony wyraz twarzy), wygląd (np. podkrążone oczy, nieuczesane włosy), ale nie zdawać sobie sprawy, co kryje się „pod spodem”. U podstaw zawsze leżą jakieś potrzeby lub wartości.

LISTA POTRZEB

Potrzeby fizyczne

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Wyrażania swojej seksualności
- Dotyku
- Bezpieczeństwa fizycznego

Potrzeby autonomii

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- Wolności
- Przestrzeni
- Spontaniczności
- Niezależności

Radości życia

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody
- Różnorodności / urozmaicenia
- Inspiracji
- Prostoty
- Dobrostanu fizycznego / emocjonalnego
- Komfortu / wygody
- Nadziei

Potrzeby związku z innymi ludźmi

- Przyczyniania się do wzbogacania życia
- Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia
- Przynależności
- Wsparcia
- Wspólnoty
- Kontaktu z innymi
- Towarzystwa
- Bliskości
- Dzielenia się: smutkami i radościami, talentami i zdolnościami
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Współzależności
- Szacunku
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Zrozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Siły grupowej
- Współpracy
- Wzajemności

Potrzeby kontaktu z samym sobą

- Autentyczności
- Wyzwań
- Uczenia się
- Jasności
- Świadomości
- Kompetencji
- Kreatywności
- Integralności
- Samorozwoju / wzrostu
- Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie
- Osiągnięć
- Prywatności
- Sensu
- Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- Całości / jedności
- Spójności
- Rozwoju
- Stymulacji, pobudzenia
- Zaufania
- Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych
- Celu

Potrzeby związku ze światem

- Piękna
- Kontaktu z naturą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju

Zadania:

Które z potrzeb są w Tobie dziś aktywne i dlaczego?

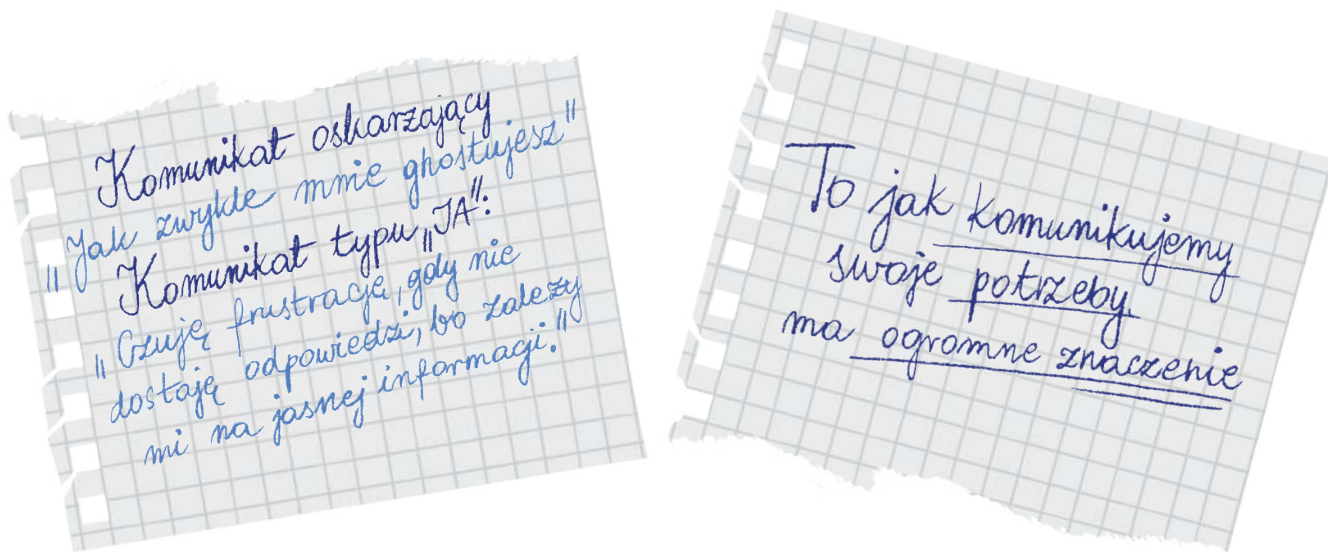
.....

.....

.....

.....

Znajdź osobę z podobnymi odpowiedziami. Porozmawiajcie o tym, co się za nimi kryje.



Jakie różnice widzicie między tymi komunikatami?

.....

.....

.....

.....

Dobierzcie się w pary. Jedna osoba pisze na kartce jakiś komunikat oskarżający (może być wymyślony lub zaczerpnięty z doświadczenia). Druga osoba ma za zadanie reformułować go na komunikat typu „Ja”. Podzielcie się swoimi przykładami na forum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

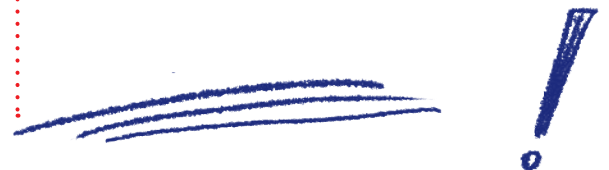
.....

.....

Aktywne słuchanie



technika	funkcja	przykłady
Zachęta werbalna lub niewerbalna	zachęcenie, ośmielenie osoby do mówienia; okazanie zainteresowania	potakiwanie, pochylanie się w kierunku osoby mówiącej, „Mhm”, „Aha”, „Powiedz o tym coś więcej”, „To mnie zaciekało”
Parafraza	powtórzenie wypowiedzi drugiej osoby własnymi słowami, aby upewnić się, czy dobrze rozumiemy	„Czy dobrze rozumiem, że...?”, „Z tego, co mówisz, wynika, że ...”
Odzwierciedlanie	odczytywanie, nazywanie uczuć, które pokazuje lub opisuje druga osoba	„Słyszę w twoim głosie dużo złości”, „Wydajesz się bardzo pobudzony, kiedy o tym mówisz”, „Wyobrażam sobie, jak bardzo musiało Cię to zasmucić”
Klaryfikacja	wyjaśnienie kwestii niejasnych, niezrozumiałych, prośba o doprecyzowanie	„Chyba nie do końca zrozumiałam”, „Co konkretnie sprawia Ci trudność?”
Podsumowanie	zebranie najważniejszych myśli, wniosków z rozmowy	„Okej, czyli chcesz ...” „Czyli podsumowując ... ”



Zapoznajcie się z tabelą i dobraćcie się w pary. Jedna osoba będzie opowiadać, a druga aktywnie słuchać.

Osoba A:

Pomyśl o sytuacji, która mogłaby spowodować mniejszą aktywność w trakcie lekcji, rzadsze spotkanie się ze znajomymi po szkole, często zamyślony wyraz twarzy. Unikaj osobistych historii, które przydarzyły Ci się naprawdę. Wyobraź sobie, że od jakiegoś czasu jesteś w tej sytuacji. Osoba z Twojej klasy podchodzi do Ciebie, żeby zagadać.



Osoba B:

Wyobraź sobie, że osoba z Twojej klasy od pewnego czasu jest mniej aktywna w trakcie lekcji niż zazwyczaj, rzadziej spotyka się z Tobą i innymi znajomymi i często widać na jej twarzy zmartwienie. Czujesz zaniepokojenie, więc pewnego dnia po lekcjach podchodzisz, żeby zagadać.

Postaraj się zachować empatyczną postawę, nie oceniać i nie podawać gotowych rad. Zastosuj przynajmniej 3 różne techniki aktywnego słuchania. Uważnie obserwuj reakcje drugiej osoby.

Możesz zacząć tak: „Hej, ostatnio jesteś trochę przygaszona i rzadziej widuję Cię [dowolne miejsce spotkań]. Martwię się, czy u Ciebie w porządku. Może jest coś, o czym chcesz pogadać?”

Dobierzcie się w czwórki i porozmawiajcie o Waszych wrażeniach po ćwiczeniu. Jakie techniki udało Wam się zauważyć/ zastosować? Czy stosowanie ich sprawiło Wam trudność? Jak reagowała druga osoba na użyte techniki? Jakie korzyści dostrzegacie w korzystaniu z nich? Tę część można też zrealizować w formie dyskusji na forum.

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Doraźne wsparcie osób w kryzysie psychicznym.
Nie wymaga specjalistycznych umiejętności – może jej udzielić każdy.

Podstawą jest wspierająca rozmowa.

Zasady:



„Pozwól na samodzielność”:

Wspieraj, ale nie wyręczaj.

„**Słuchaj, nie oceniaj**”: Pokaż, że akceptujesz uczucia osoby w kryzysie. Nie musisz się z nimi zgadzać.

„**Mów z szacunkiem**”: Zwracaj uwagę na słowa, których używasz.

„**Każda pomoc ma granice**”: W razie potrzeby zachęcaj do skorzystania ze wsparcia specjalistów.



„**Najpierw Ty**”: Pomagaj tylko, gdy masz na to siłę. Jeśli brakuje Ci czasu albo energii, skieruj osobę w kryzysie do kogoś innego.

„**Bądź, nie naprawiaj**”: Najważniejsza jest osoba, a nie sam problem. Bycie wysłuchanym i zrozumianym znaczy więcej niż gotowe rozwiązania.

„**Uważnie obserwuj**”: Czasem symptomy są mało widoczne. Zainicjuj rozmowę, gdy zauważysz niepokojące sygnały.



Skorzystaj ze wsparcia:

116 111 – dzieci i młodzież (24/7)
800 12 12 12 – Rzecznik Praw Dziecka (24/7)
800 120 002 – Niebieska Linia (24/7)
22 484 88 01 – ITAKA (pn–sb 11:00–21:00)

Materiał przygotowany dla:



Opracowanie:

Zespół Edukacji Ferment Kolektiv | Film w Szkole

Materiały przygotowali:

Marcin Kończewski

Eliza Wessel

Olga Woj

Korekta:

Agnata Szulc

Projekt Graficzny:

Marta Muszyńska | Iza Dudzik

