

Scenariusze do prowadzenia zajęć z rodzicami i nauczycielami

„Komunikacja Bez Przemocy”

Ośrodek Edukacyjny Taurus
POLSKA



Ramowy plan zajęć

- I. Wprowadzenie
- II. Czym jest agresja, rodzaje agresji
- III. Konstruktywna komunikacja jako profilaktyka zachowań agresywnych.
 - A. Komunikaty typu „Ty” i typu „Ja”
 - B. Komunikaty, które utrudniają porozumienie
- IV. Model „Porozumienia Bez Przemocy” Marshalla Rosenberga
- V. Podsumowanie

Cele zajęć:

1. Poszerzenie wiedzy rodziców/nauczycieli na temat agresji (definicja, rodzaje agresji)
2. Podniesienie kompetencji w zakresie zapobiegania agresji poprzez:
 - zwiększenie wiedzy i kompetencji uczestników w zakresie posługiwania się komunikatem „Ja”
 - rozwijanie umiejętności nazywania uczuć i potrzeb
 - uświadomienie funkcjonowania barier komunikacyjnych
 - zapoznanie uczestników z modelem komunikacji i rozwiązywania konfliktów „Porozumienie bez Przemocy” i zastosowanie go w praktyce

Metody pracy:

- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Praca w parach
- Praca indywidualna
- Scenki
- Dyskusja
- Puzzle

I. Wprowadzenie

1. Przedstawienie się, do wyboru a lub b

- a. Każdy przedstawia się, dodaje kilka słów o sobie
- b. Prowadzący proponuje, aby każdy z uczestników zdecydował się na jedną z form prezentacji: „Dziennikarz” lub „Monolog”. Uczestnik, który zdecyduje się na „Monolog”, przez czas 30 sekund opowiada grupie o sobie. Osoba, która wybierze opcję „Dziennikarz”, zaprasza innych do zadawania pytań na swój temat przez czas 1 minuty. Można pytać o np. o ulubioną potrawę, zainteresowania itp. Osoby, które udzielają wywiadu mają prawo nie odpowiadać na pytania, które naruszają ich granice, czyli są za bardzo osobiste.

2. Ustalenie zasad pracy.

Prowadzący wprowadza zasady, które będą obowiązywać w trakcie warsztatów (zarówno komunikacyjne takie jak: dyskrecja, nieocenianie, słuchanie siebie nawzajem, jak i organizacyjne np. przerwy). Powraca do nich w trakcie warsztatów i przypomina uczestnikom, gdy zachodzi taka potrzeba.

II. Czym jest agresja, rodzaje agresji

1. Puzzle: uczestnicy warsztatów zostają podzieleni na grupy 4 osobowe. Prowadzący rozdaje grupom jeden komplet puzzli. Zadaniem uczestników jest złożenie w całość puzzli, na których wypisana jest definicja agresji. Następnie uczestnicy zapoznają się z definicją agresji, dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzący wyjaśnia, że jest to jedna z wielu definicji agresji, która będzie stosowana w trakcie warsztatów.

Definicja agresji: Agresja - to każde świadome zachowanie zmierzające do zadania psychicznej lub fizycznej krzywdy drugiej osobie. Należy do niej również takie działanie, które ukierunkowane jest na wyładowanie niezadowolenia lub/i złości na osobie bądź rzeczy.

2. Prowadzący prosi uczestników o podanie skojarzeń do słowa agresja . Odpowiedzi

zapisuje na tablicy lub arkuszu papieru.

3. Prezentuje uczestnikom listę z terminami określającymi rodzaje agresji. Wspólnie uzupełniają ją o przykłady zachowań agresywnych

Agresja może być:

- *fizyczna (zadanie fizycznej szkody np. kopnięcie, rzucenie kamieniem w drugą osobę)*
- *psychiczna (zadanie psychicznej szkody drugiej osobie np. przez złośliwość, wyśmiewanie się)*
- *słowna (np. przezywanie)*
- *seksualna (molestowanie)*
- *wroga (akt agresji poprzedzony uczuciem gniewu, którego celem jest zranienie np. snucie intrygi wobec osoby)*
- *instrumentalna (akt agresji, którego celem jest osiągnięcie innego celu poza zranieniem np. zdobycie piłki przeciwnika lub zdobycie mistrzostwa w sztukach walki)*
- *jawna (czyli bezpośrednia, np. wyzywanie)*
- *ukryta (czyli nie wprost, np. kąśliwe uwagi, dokuczanie przez złośliwe żarty, obmawianie)*
- *symboliczna (skierowaną na przedmioty symbolizujące osobę, np. rzucanie piórnikiem nielubianego kolegi)*
- *wyobrażeniowa (występująca w postaci marzeń o zemście, np. fantazjowanie o dokuczaniu)*
- *frustracyjna (spowodowana blokadą określonych potrzeb takich jak m.in. potrzeba więzi, agresja występująca u dzieci odrzuconych przez rodziców)*
- *patologiczna (spowodowana uszkodzeniami w mózgu)*
- *naśladowcza (naśladowanie czyichś zachowań, np. dziecko, które doświadcza kar cielesnych uderza matkę)*
- *zewnątrzna (skierowana na zewnątrz np. bójki)*
- *wewnętrzna (skierowana do siebie, samooskarżanie, samooskarżanie)*

III. Konstruktywna komunikacja jako profilaktyka zachowań agresywnych

A. Komunikaty typu „Ty” i typu „Ja”

1. Prowadzący przeprowadza mini wykład na temat roli komunikacji w przeciwdziałaniu zachowaniom agresywnym.

Niekiedy to sami rodzice zachowują się wobec swoich dzieci agresywnie, wzbudzając

tym agresywne reakcje u swoich dzieci. Nie chodzi tu koniecznie o bicie czy molestowanie, lecz o taki sposób komunikowania się, który opiera się na używaniu siły (fizycznej, czy też słownej) lub zmuszaniu do robienia czegoś. Agresja przejawia się również w motywowaniu dzieci groźbami, wywoływaniu lęku przed karą, poczucia winy, wstydu, zobowiązania („To tak mi się odplądasz...Jesteś niewdzięczny”).

Rodzice używają często „języka ocen”, który powierzchownie może wydawać się mówieniem o uczuciach. Przykładami mogą być komunikaty typu: „wkurzyłeś mnie”, „zasmuciłeś mnie”, „przez Ciebie jestem zdenerwowany”, „ranisz mnie”. Komunikaty te charakteryzują się tym, że odpowiedzialność za nasze emocje przerzucamy na inną osobę, w tym przypadku dziecko.

Język „Przemocy” rodzi u „małego odbiorcy” frustrację, sprzyja tłumieniu emocji, oddala, a wreszcie -wywołuje agresję.

Uświadomienie sobie uczuć i potrzeb zarówno naszych jak i innych ludzi, a także uszanowanie oraz dążenie do ich zaspokojenia, sprzyja budowaniu głębokich, szczerych relacji między ludźmi.

Istotnym komunikatem stwarzającym przestrzeń do porozumienia i dobrego kontaktu jest komunikat typu „ja”.

We współczesnej profilaktyce agresji mocno podkreśla się wagę rozwijania umiejętności potrzebnych do budowania więzi społecznych przeciwdziałających powstawaniu zachowań agresywnych. Taką kluczową umiejętnością, niezbędną do nawiązywania pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi jest komunikacja. Taka komunikacja, która szanuje godność drugiej osoby, jej uczucia i potrzeby, pozwala na wyrażanie emocji, nie zawiera zwrotów oceniających i krytycznych. Nie narusza jej wartości ani granic osobistych. Otwiera, a nie zamyka odbiorcę naszego komunikatu do dalszej rozmowy. Daje przestrzeń do wyrażania uczuć, myśli, opinii, oczekiwań. Taka komunikacja kształtuje w rozmówcy poczucie bezpieczeństwa, ma on pewność, że nie jest przez nas oceniany, etykietkowany. Jest gwarantem porozumienia i autentyczności dwojga ludzi w kontakcie ze sobą.

.....