



Scenariusz 2.	
Temat: Podaj rękę – czyli jak rozwiązywać konflikty	
Cele ogólne	– rozwijanie umiejętności społecznych – postrzeganie mowy werbalnej i niewerbalnej
Cele szczegółowe	– umiejętność pozytywnego rozwiązywania konfliktów – wyrażanie swoich uczuć w sposób akceptowalny społecznie – wykorzystywanie mowy werbalnej i pozawerbalnej w komunikacji między dwojgiem ludzi – rozwijanie twórczości poprzez prace plastyczne
Metody pracy	– aktywnego słuchania – aktywnego działania – twórczego myślenia – biblioterapii – pedagogiki postaci – arteterapii
Pomoce dydaktyczne	– Cornelia Nitsche „Historia o UFO w pokoju dzieciennym” – torba płócienna – kartki A4 – długopisy – kolorowe kredki – muzyka relaksacyjna



Wprowadzenie

Pozytywne rozwiązywanie konfliktów jest trudną sztuką i jest to temat, który warto przeprowadzać we wszystkich grupach społecznych na warsztatach, świetlicach terapeutycznych lub lekcjach wychowawczych.

Adresaci

Zajęcia te kierowane są szczególnie do osób mających problemy z wyrażaniem swoich uczuć w sposób akceptowany społecznie, do osób konfliktowych.

Przebieg zajęć

1. Rozpoczęcie zajęć – isierka miłych słów. Prowadzący zaprasza do przywitania się za pomocą isierki miłych słów. Wszyscy uczestnicy stają w kole i każdy po kolei wita swojego sąsiada, mówiąc mu przy tym coś miłego.
2. Aktywne słuchanie bajki C. Nitsche „Historia o UFO w pokoju dzieciennym”. Prowadzący zaprasza swoich podopiecznych do zajęcia jak najwygodniejszej pozycji i wysłuchania pewnej historii. (Historia ta opowiada o relacjach między dzieckiem a dorosłym, ale z powodzeniem może być stosowana u dorosłych, ponieważ nie jest infantylna. Zawiera najważniejsze cechy konfliktu, rozładowanie emocji oraz pogodzenie się uczestników). Po wysłuchaniu historii uczestnicy zaproszeni są do dyskusji, w której będą starali się zrozumieć emocje i zachowania bohaterów opowiadania:
 - Co było powodem frustracji Okrągłego?
 - Dlaczego Długi przerwał zabawę Okrągłemu?
 - Co było powodem jego zdenerwowania?
 - Czy zachował się słusznie?
 - Jak mógł inaczej przekazać swoje niezadowolenie?
 - Jakie uczucia kierowały zachowaniem Okrągłego?
 - Czy mógł okazać w inny sposób swoją frustrację?
 - Jak ta sytuacja mogłaby się skończyć, gdyby się bracia nie pogodzili?



3. Sprzeczne sygnały. Gra pomaga w rozróżnianiu sprzecznych i spójnych sygnałów, płynących z mowy werbalnej i niewerbalnej. Ważne jest wprowadzenie.

Prowadzący: Kiedy ze sobą rozmawiamy, nie rozmawiamy tylko słowami. Rozmawia nasze ciało, tzn. nasze gesty, mimika. Nie zawsze jednak nasze ciało wyraża to samo, co mówimy słowami. Np. kiedy powiemy do kogoś „Bardzo cię lubię” i położymy tej osobie przyjaźnie rękę na ramieniu, zapewne ta osoba nas zrozumie (można zademonstrować z ochotnikiem ten przykład i każdy podany w tej zabawie). Sytuacja będzie inna, jeżeli powiem przez zaciśnięte zęby z posępnym wzrokiem „Lubię cię”. W tym przypadku osoba nie będzie wiedziała, co o tym myśleć.

Sprzeczne sygnały: wysyłamy do siebie sprzeczne sygnały. Rozmawiamy ze sobą na jakikolwiek temat; gdy wymówimy słowo TAK, ciałem wyrażamy NIE i odwrotnie. Trzeba zwrócić uwagę, jak to się odbywa (1–2 min).

Przerwijcie i teraz powiedzcie partnerowi coś miłego ostrym tonem, wykonując jakiś nieprzyjemny gest (jeżeli w grupie mamy osoby ze skłonnościami do agresji, trzeba dodać, by te gesty były delikatne lub asekurować w tym zadaniu) (1–2 min).

Przerwijcie znowu i teraz powiedzcie coś nieprzyjemnego miłym tonem i z uśmiechem na twarzy (1–2 min).

Przerwijcie i powiedzcie partnerowi, że jesteście bardzo zadowoleni tak, jakbyście mieli się za chwilę rozpłakać (30 s). Przerwijcie i powiedzcie partnerowi, że jesteście smutni i bardzo niezadowoleni, śmiejąc się przy tym i podskakując wesoło (30 s).

Teraz zakończcie zabawę i spróbujcie opowiedzieć, jak się czuliście w tej sprzecznej komunikacji.

- Jakie sprzeczne sygnały wysyłają wasi najbliżsi?
- Jakie sprzeczne sygnały wy wykonujecie na co dzień?
- Kiedy najczęściej wysyła się sprzeczne sygnały?

Wnioski po zabawie:

- Jaki wpływ ma mowa ciała na sytuacje konfliktowe?
- Dlaczego nasze sygnały nie zawsze są spójne?
- Jak można rozmawiać z osobami, które wysyłają sprzeczne sygnały, tak by te rozmowy nie sprawiały trudności?

4. Nasze konflikty. Każdy z uczestników otrzymuje kartkę A4. Prowadzący prosi, by w ciszy każdy przypomniał sobie, w jakiej sytuacji konfliktowej uczestniczył niedawno. Jakie uczucia towarzyszyły mu w tej sytuacji (można podać przykłady – złość, rozgoryczenie, smutek, bezradność, agresja, samotność). Po krótkim czasie prowadzący prosi, by uczestnicy spróbowali opisać tę sytuację w maksymalnie czterech zdaniach i zapisali ją na górze kartki. Następnie kartkę zaginają od góry tak, by nie było widać tekstu.

List do przyjaciela:

Uczestnicy wyobrażają sobie, że są osobą, która musi pomóc w sytuacji konfliktowej. Pomoc ta będzie polegała na tym, że pracują w gazecie, w której jest rubryka „List do przyjaciela” i to właśnie oni zajmują się pisanem dobrych rad. W takich listach nie oceniamy żadnego z uczestników tego konfliktu i staramy się dawać rady, tak by obie strony nieporozumienia były zadowolone.

Jeżeli wiemy, że w naszej grupie uczestnicy szybko się nie znudzą, możemy zaproponować dłuższy wariant tej zabawy. Wówczas kartkę z pierwszą radą zagina się jeszcze raz – ale w drugą stronę – tak, by nie było widać tekstu i żeby osoba czytająca sytuację nie widziała pierwszej rady. Następuje teraz ponowne losowanie kartek i pisanie rady przez inną osobę. Jest prawie pewne, że rady będą zupełnie inne, dzięki temu uczestnicy mają możliwość zauważenia, że jedną sytuację można rozwiązać na wiele sposobów.

Teraz rozwijamy kartki i każdy ma za zadanie znaleźć kartkę, na której zapisał swoją sytuację konfliktową. Ma czas na odczytanie propozycji rozwiązania. Chętni mogą się podzielić spostrzeżeniami na temat rad, jakie otrzymali.



5. Bazgroły. To ćwiczenie świetnie sprawdza się jako przerwa w zajęciach, ale także niesie ze sobą ćwiczenie twórczości oraz rozładowywanie napięć, dlatego warto je wykorzystywać na zajęciach, w których uczestnicy pracują ze swoimi emocjami. Uczestnicy otrzymują kartki i długopis. Zamykają oczy i próbują zarysować kartkę bazgrołami. Otwierają oczy i składają swoje rysunki na jednej stercie. Prowadzący rozdaje bazgroły tak, by nikt nie otrzymał swoich. Gdy każdy otrzyma bazgroły i kolorowe kredki, ma za zadanie odszukać w bazgrołach jakiś piękny obrazek i wyróżnić go, kolorując poszczególne elementy. Można coś dorysować, ale musi to tworzyć spójną całość z bazgrołami.
6. Zakończenie zajęć.

Odstępstwa

W zajęciach nie powinny brać udziału osoby, które przejawiają zachowania niekontrolowanej agresji, nie są w stanie zapanować nad emocjami oraz ich stopień upośledzenia nie pozwala na pracę w parach.

Autor: **Zofia Pawlak**

