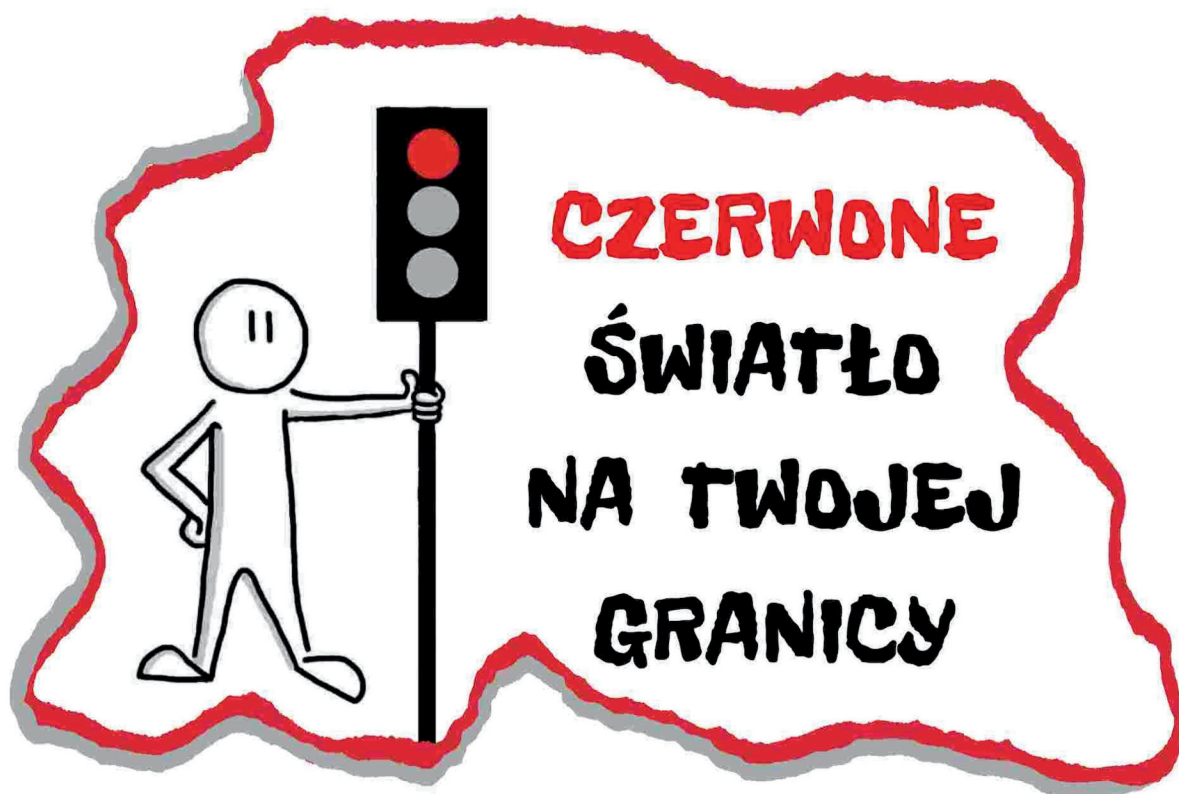


KONSPEKT REALIZACJI ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM GRY



wersja do pracy z klasą szkolną lub grupą

**KONSPEKT REALIZACJI ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM GRY
 „CZERWONE ŚWIATŁO NA TWOJEJ GRANICY”
 - wersja do pracy z klasą szkolną lub grupą**

Czas trwania spotkania	1 – 3 godziny dydaktyczne
Uczestnicy	do 30 osób
Cel główny spotkania	Rozwój umiejętności asertywnego stawiania granic przez dzieci i młodzież w sytuacji doświadczania ich naruszenia
Cele szczegółowe spotkania	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zapoznanie uczestników z koncepcją i znaczeniem granic człowieka. ➤ Poznanie przez uczestników znaczenia i roli zachowań asertywnych w obronie swoich granic. ➤ Uświadomienie niekorzystnego znaczenia zachowań agresywnych i uległych.
Przebieg spotkania	<p>1. Osoba prowadząca wyjaśnia grupie następujące pojęcia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Granice osobiste człowieka to terytoria, których nikt nie jest w stanie zmienić. Obejmują one nasze ciało (tylko ja czuję doznania z mojego ciała), emocje (tylko ja doświadczam swoich emocji), myśli (tylko ja znam swoje myśli) i wybory (tylko ja wiem, co chcę zrobić). Zdrowe granice są stałe, ale mają sprawnie działające przejścia umożliwiające wymianę informacji, a także rozmawianie o uczuciach. Granice wewnętrzne można porównać do granic między państwami, są one wyraźne i oznakowane ale umożliwiają przejście na drugą stronę po spełnieniu określonych warunków. • Asertywność – to umiejętność wyrażania swoich myśli i uczuć w sposób szczerzy i otwarty szanując jednocześnie zdanie i uczucia drugiej osoby, czyli granice drugiej osoby. • Asertywne stawianie granic – oznacza stanowczy sprzeciw wobec zachowań, które są dla nas nieodpowiednie. Stawianie granic jest oznaką szacunku do siebie i dbałości o swoje potrzeby. Jest to umiejętność niezbędna do budowania zdrowych relacji interpersonalnych. • Uległość – to zachowanie, które oznacza podporządkowanie się potrzebom i oczekiwaniom innych osób w sposób nadmierny i bezwarunkowy. Jest to zgadzanie się na zachowania, które są nieodpowiednie dla nas. Uległość jest postawą braku szacunku do swoich granic. • Agresja – to zachowania, które naruszają granice innych osób. Konsekwencją zachowań agresywnych jest skrzywdzenie drugiej osoby (fizyczne, emocjonalne)

	<p>lub materialne). Zachowania agresywne są wyrazem braku szacunku do granic innych osób.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Osoba prowadząca rozkłada w centralnym miejscu planszę do gry w taki sposób, aby każdy ją widział. Planszę można wyeksponować pionowo na tablicy i użyć magnesów jako pionków. 3. Osoba prowadząca łączy uczestników w podgrupy (od 2 do 6 osób) w zależności od liczebności grupy. 4. Każdą grupę otrzymuje swoją talię kart reakcji i pionek. 5. Uczestnicy rozkładają swoje karty reakcji w taki sposób, żeby widzieli wszystkie karty. 6. Uczestnicy zapoznają się z talią kart reakcji. 7. Każda grupa ustawia wybrany przez siebie pionek na polu „start”. 8. Prowadzący zajęcia zwany dalej mistrzem gry, tasuje talię kart sytuacji i kładzie na planszy w żółtym polu, wykorzystane karty będzie natomiast odkładał na równoległe położone szare pole. Jeśli korzystamy z tablicy mistrz gry decyduje o miejscu wyeksponowania kart sytuacji. 9. Mistrz gry odczytuje kartę sytuacji wylosowaną z serii kart sytuacji. 10. Gracze (tj. uczniowie) szukają wśród swojej talii karty odpowiedniej dla siebie reakcji. Gdy każda grupa przygotuje swoją reakcję, kładzie wybraną kartę przed sobą. 11. Mistrz gry prosi graczy, aby kolejno odczytali swoją reakcję na zaistniałą sytuację. Po reakcji każdej grupy mistrz gry informuje czy dana granica została postawiona/obroniona w sposób prawidłowy czy pasywny bądź agresywny. (Mistrz gry posiada własny spis reakcji z podziałem na reakcje prawidłowe i nieprawidłowe). Dodatkowo mistrz gry musi zwrócić uwagę czy postawiona prawidłowa reakcja jest adekwatna do sytuacji np. sytuacja: „Ktoś bez Twojej zgody zabiera Twoją rzecz.” reakcja prawidłowa „Przestań tak robić, nie lubię tego.” Jednak, gdy na daną sytuację gracz zareaguje „Nie lubię, kiedy się ze mnie wyśmiewasz.” wówczas granica nie została obroniona pomimo wyboru jednej z prawidłowych kart, ponieważ reakcja jest nieadekwatna do sytuacji. 12. Grupa, która prawidłowo postawiła granicę przesuwa swój pionek o jedno pole do przodu. Natomiast w przypadku wybrania przez gracza reakcji prawidłowej, ale nieadekwatnej do sytuacji, pasywnej bądź agresywnej wówczas nie wykonuje żadnego ruchu na planszy. 13. Po każdej zakończonej rundzie mistrz gry omawia z graczami postawioną przed nimi sytuację i ich reakcję, zwraca uwagę i wyjaśnia, dlaczego często reagujemy pasywnie lub agresywnie i dlaczego to nie jest najlepszy sposób na bronienie lub stawianie swoich granic. 14. Grupy mogą używać wielokrotnie każdej karty reakcji. 15. W tej grze nie liczy się, kto pierwszy dotrze do mety a to, aby do niej dojść.
<p>Uwagi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Karty sytuacji i reakcji można wykorzystywać do prowadzenia zajęć grupowych bez korzystania z planszy i pionków.

	<ul style="list-style-type: none"> • Osoba prowadząca zajęcia może wybrać konkretne sytuacje z kart sytuacji, które chce omówić z grupą. Podobnie może zrobić z kartami reakcji – może wybrać dowolną ilość kart reakcji do pracy podczas zajęć. • W trakcie pracy z grupą można pracować na sytuacjach, które realnie sprawiają trudności dzieciom. Sytuacje mogą proponować zarówno osoby prowadzące jak i dzieci. • Można zachęcić dzieci do odgrywania scenek w celu wzmocnienia efektywności uczenia się umiejętności stawiania granic. • Dzieci mogą również rysować sytuacje, które sprawiają im trudności tworząc w ten sposób własne karty sytuacji. • Należy dzieci poinformować, iż są takie sytuacje naruszania granic, które należy zgłosić osobom dorosłym. Są to sytuacje związane z przemocą lub zagrożeniem zdrowia i życia osoby oraz sytuacje w których osoba nie radzi sobie emocjonalnie lub jej dotychczasowe działania nie przynoszą rezultatu. Przykłady sytuacji o których należy poinformować osoby dorosłe: „Ktoś dotyka Cię w intymne części ciała”, „Ktoś Cię bije”, „Nieznamy prosi Cię byś z nim/nią gdzieś poszedł”, „Ktoś mówi Ci o swojej tajemnicy, a Ty się późniejboisz i ciągle o tym myślisz”.
<p>Bibliografia</p>	<p>Sakowska, J. (1999). <i>Szkoła dla rodziców i wychowawców</i>. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej</p> <p>Tyralik-Kulpa, E. (2022). <i>Uwaga! Złość</i>. Szczecin. Natuli.</p> <p>Żyliński, J. (2022). <i>Granice dzieci i dorosłych</i>. Szczecin. Natuli.</p>