

Bliskość i uważność – czyli sztuka dobrej rozmowy

Scenariusz warsztatów dla młodzieży

Grupa wiekowa: 13–14 lat

Czas trwania: 90 minut

1. Cele zajęć

Cel ogólny:

- rozwijanie kompetencji interpersonalnych i komunikacji opartej na empatii.

Cele szczegółowe:

- stosować komunikat JA
- aktywnie słuchać
- rozpoznawać emocje i potrzeby
- prowadzić konstruktywną rozmowę

2. Metody i formy pracy

Metody:

- dialog kierowany
- miniwykład
- praca w parach
- scenki
- praca w kręgu

Formy pracy:

- grupowa
- indywidualna
- w parach

3. Środki dydaktyczne

- duży arkusz papieru
- markery
- karteczki ze scenkami
- karty pracy

4. Przebieg zajęć

I. Kontrakt bezpieczeństwa

Ustalenie zasad pracy w atmosferze bezpieczeństwa emocjonalnego, zgodnie z założeniami pedagogiki bliskości.

II. Krąg

Uczniowie mówią jedno słowo określające ich nastrój, co pomaga otworzyć się na dalszą pracę.

III. Miniwykład – komunikacja bliskości

Autor koncepcji komunikatu JA: Thomas Gordon — psycholog, twórca programu „Wychowanie bez porażek”.

Komunikat JA to sposób wyrażania swoich uczuć, potrzeb i oczekiwań w pierwszej osobie, bez obwiniania i oceniania drugiej osoby. Chroni relacje, ponieważ pozwala mówić o tym, co dla nas ważne, bez atakowania rozmówcy.

Dlaczego komunikat JA jest skuteczny?

- nie prowokuje do ataku ani wycofania się drugiej osoby,
- pomaga jasno opisać sytuację,
- pozwala wyrażać emocje bez raniących słów,
- pomaga budować bliskość i porozumienie,
- umożliwia ustalanie granic w sposób szanujący obie strony.

Schemat komunikatu JA:

- JA + czuję... (nazwa emocji)
- kiedy... (opis sytuacji, bez ocen i interpretacji)
- ponieważ / bo... (potrzeba lub ważna wartość)
- dlatego proszę... (konkretna, realistyczna prośba)

Przykład:

„Czuję złość, kiedy przerywasz mi w trakcie wypowiedzi, bo potrzebuję być wysłuchany. Proszę, żebyś poczekał, aż skończę mówić.”

Zasady aktywnego słuchania:

- parafrazowanie, czyli mówienie innymi słowami z zachowaniem sensu tego, co powiedział rozmówca — „Czy dobrze rozumiem, że...”
- odzwierciedlanie emocji — powtórzenie słów wypowiedzianych przez rozmówcę „Wygląda na to, że czujesz...”
- zadawanie pytań pogłębiających — „Co było w tym najtrudniejsze?”
- kontakt wzrokowy i otwarta postawa

IV. Ćwiczenie w parach – aktywne słuchanie

Instrukcja:

1. Uczniowie pracują w parach A i B.
2. Osoba A mówi przez 2 minuty o drobnej trudności z ostatniego tygodnia.
3. Osoba B ma za zadanie:
 - parafrazować,
 - nazwać emocje,
 - zadać 1–2 pytania pogłębiające.
4. Zamiana ról.
5. Refleksja:
 - Co było trudne?
 - Co pomagało w słuchaniu?

V. Scenki – trudne rozmowy

1. Uczniowie losują scenki dotyczące trudnych codziennych sytuacji.
2. W parach odgrywają rozmowę, stosując:
 - komunikat JA,
 - aktywne słuchanie,
 - dążenie do rozwiązania.
3. Po 2–3 minutach prowadzący zatrzymuje scenkę i zadaje pytania:
 - Co było najbardziej konstruktywne?
 - Czy pojawiły się oskarżenia? Jak można je zastąpić?
4. Chętne pary odgrywają scenkę ponownie — w wersji poprawionej.

Przykładowe scenki:

- Ktoś przerywa ci, gdy mówisz.
- Przyjaciół często się spóźnia.
- Rodzeństwo zabiera twoje rzeczy.
- Kolega ignoruje twoje wiadomości.
- Znajomy żartuje z ciebie przy innych.
- Ktoś pomija twoje pomysły w pracy w grupie.
- Przyjaciół nie dotrzymał obietnicy.

VI. Zakończenie – krąg refleksji

Uczniowie kończą zdanie:

„Dziś zrozumiałem/am, że...”

Karta pracy – *Bliskość i uważność czyli sztuka dobrej rozmowy*

1. Moje uczucia

Zaznacz 3 uczucia, które najbardziej pasują do ciebie w tym momencie:

- ☐ radość
- ☐ złość
- ☐ niepewność
- ☐ ciekawość
- ☐ napięcie
- ☐ spokój
- ☐ inne: _____

2. Komunikat „JA”

Uzupełnij według schematu:

Kiedy _____ (opis sytuacji, bez ocen),
czuję _____ (uczucie),
ponieważ potrzebuję _____ (potrzeba),
chciałbym/chciałabym _____ (prośba).

3. Aktywne słuchanie — notatki z pracy w parach

Mój kolega/koleżanka mówił(a) o: _____

Moja parafraza (co zrozumiałem/am): _____

Jakie emocje zauważyłem/am u kolegi/koleżanki?

4. Refleksja końcowa

Co z tych zajęć zabieram dla siebie? _____

Karteczki do rozmów (do wycięcia)

- Ktoś ciągle przerywa ci, gdy mówisz.
- Przyjaciół często spóźnia się na spotkania.
- Rodzeństwo zabiera twoje rzeczy bez pytania.
- Kolega/koleżanka nie odpisuje na wiadomości, choć jest online.
- Ktoś żartuje z ciebie przy innych.
- Znajomy ignoruje twoje pomysły podczas pracy w grupie.
- Przyjaciół zapomina dotrzymać obietnicy.