



Scenariusz sexedpl:

GRUPA - RELACJE - - PRESJA

GRUPA – RELACJE – PRESJA

Opracowanie:
Tosia Kopyt

Grupa wiekowa:
**klasy 7-8 lub szkoła
ponadpodstawowa**

Czas trwania:
45 minut

Główne tematy poruszane podczas lekcji:

relacje z osobami wokół nas – bliższe i dalsze; wpływ innych osób na nasze życie i decyzje; co buduje, a co burzy dobre relacje – o roli autonomii i szacunku; równowaga między indywidualnością a potrzebą poczucia przynależności

Potrzebne materiały:

wydrukowane karty pracy z załącznika nr 1 – dla każdej osoby uczestniczącej, po trzy karteczki dla każdej osoby uczestniczącej (po jednej zielonej, żółtej i czerwonej, ewentualnie trzy białe, w scenariuszu jest też krótsza wersja tego ćwiczenia, bez karteczek), wydrukowane karty pracy z załącznika nr 2 – dla par lub małych grup

Cel zajęć:

wzbudzenie refleksji nad ważnymi relacjami w naszym życiu i naszą potrzebą bycia w relacjach; przekazanie wiedzy na temat czynników, które wspierają relacje oraz tym, które im szkodzą; wzbudzenie refleksji na temat wpływów i presji, której podlegamy

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie:

Mówi się, że człowiek jest istotą społeczną. Jak myślicie, co to znaczy?

Wysłuchaj kilku odpowiedzi z sali.

Człowiek od zawsze żyje w grupach – w rodzinach, plemionach, wioskach, społecznościach. Do przeżycia potrzebuje drugiego człowieka, a właściwie: wielu innych ludzi. Kiedyś niezbędne były bezpośrednie relacje, dzisiaj sporo rzeczy da się załatwić przez internet, ale nadal potrzebne są nam inne osoby i mimo to nadal większość z nas żyje w grupach i potrzebuje relacji z ludźmi. Oczywiście w różnym stopniu, ale ich potrzebujemy. A gdy jesteśmy dziećmi i nastolatkami, to potrzebujemy ich szczególnie, ponieważ uczymy się dzięki nim wielu rzeczy.

Ćwiczenie nr 1

Zastanówcie się, jacy ludzie są wokół was w waszym życiu. Kto jest bliższy, a kto dalszy? Wypełnijcie kartę pracy dotyczącą waszych relacji. Nie będziecie musieli ich oddawać ani czytać.

Rozdaj każdej osobie kartę pracy z **załącznika nr 1**. Zostaw kilka minut na jej wypełnienie, po czym dopytaj, czy uczniowie i uczennice pamiętali o swoich rodzicach lub opiekunach, bliższej i dalszej rodzinie – zarówno o osobach dorosłych, dzieciach i nastolatkach, o osobach, które spotykają w szkole – rówieśnikach i osobach pracujących w niej, o znajomych z innych miejsc.

Ponownie zostaw kilka minut na uzupełnienie, po czym zapytaj o to, czy ktoś chce się podzielić swoją refleksją z tego ćwiczenia.

Ćwiczenie nr 2

Wersja krótsza:

Zastanówcie się, które z tych osób mają na was największy wpływ. Wybierzcie około trzech osób. Czy ktoś chce powiedzieć, kogo wybrał? Na czym polega wpływ tych osób?

Wersja dłuższa:

Rozdaj każdej osobie uczestniczącej trzy karteczki: zieloną, żółtą i czerwoną.

Teraz zadam wam kilka pytań i poproszę was o głosowanie za pomocą podniesienia do góry jednej z trzech karteczek. Czerwona będzie oznaczać „nie” albo „mało”, żółta – „nie wiem” lub „średnio”, a zielona – „tak” albo „dużo”.

(Można także rozdać po trzy białe karteczki i poprosić osoby uczestniczące o napisanie na nich tych trzech rodzajów odpowiedzi.)

- *Jak myślisz, czy to, jak odżywiałeś_aś się jako dziecko, ma wpływ na to, jak się odżywasz, gdy sam_a wybierasz swoje posiłki?*
- *Czy zauważasz w sobie jakieś podobieństwo do rodziców lub opiekunów, np. podobne zainteresowania, poglądy, sposób wypowiedzi, zwyczaje?*
- *Czy uważasz, że współczesne trendy i moda wpływają na to, jak się ubierasz?*
- *Czy muzyka, której słuchasz, jest podobna do tej, której słuchają twoi rówieśnicy?*
- *Czy starasz się oglądać filmy i/lub seriale, które oglądają twoi rówieśnicy, żeby „być na bieżąco”?*
- *Czy obserwujesz w internecie jakieś popularne wśród młodzieży profile, kanały lub strony?*
- *Na ile twoi rodzice mają wpływ na to, czego i jak długo się uczysz?*

Podsumuj:

Zazwyczaj przeceniamy swój wpływ na różne rzeczy. Żyjemy w kulturze, która podkreśla rolę wolności i dążenia do indywidualnego szczęścia. A jednak na naszą codzienność i nasze wybory wpływ mają różne rzeczy: czasy i miejsce, a także rodzina i środowisko, w których żyjemy; reklamy i wpływy znanych osób, chęć „pasowania” do otoczenia i wiele innych czynników.

Ćwiczenie nr 3

Teraz chcę zaproponować wam zadanie w parach (ew. małych grupach), w którym zastanowicie się, co buduje, a co burzy dobre relacje.

Rozdaj karty pracy z **załącznika nr 2** i zostaw czas na ich wypełnienie.

Czy któraś para chciałaby podzielić się swoimi wnioskami lub refleksjami?

W omówieniu warto podkreślić (lub dodać, jeśli ten wątek się nie pojawił) rolę autonomii i szacunku w relacjach:

To, co buduje dobre relacje to szanowanie granic drugiej osoby. Ułatwia nam je szacunek dla różnic między ludźmi i świadomość, że możemy się jednocześnie lubić i różnić. Pomaga nam też świadomość tego, że budujemy wiele relacji w swoim życiu i nie możemy mieć nikogo „na wyłączność”. Oczywiście to nie jest tak, że w dobrych relacjach wszystko samo się układa. Zdarzają się konflikty i nieporozumienia, ale dużo łatwiej jest przez nie przejść, jeśli między osobami istnieje otwarta komunikacja i ludzie rozmawiają o swoich emocjach. To, co burzy relacje, to m.in. szantaże emocjonalne, zmuszanie do czegoś, próby kontrolowania drugiej osoby czy „tworzenia” jej na swoje podobieństwo, a także obrażanie czy „szufladkowanie”. Dobra relacja jest elastyczna i zmienia się z biegiem czasu, dostosowując do zmieniającego się życia osób w tej relacji. Albo się kończy i pozostaje relacją, która była tylko na jakiś odcinek naszego życia, ale nie zmusza nas do życia wbrew sobie.

Ćwiczenie nr 4

Chcę teraz rozwinąć wątek tego, jaki wpływ mają na nas osoby, z którymi jesteśmy w relacjach. Przeczytam wam teraz kilka pytań i proszę, żebyście odpowiadali sobie na nie W GŁOWIE. Nie mówcie odpowiedzi na głos. Spróbujcie tylko mniej więcej zapamiętać, czy mieliście więcej „tak” lub „nie”. Oczywiście można odpowiadać „nie wiem” albo „to zależy”, ale przynajmniej przy niektórych spróbujcie „zaznaczyć” sobie w głowie, czy wasze odczucia były bardziej za czy przeciw.

- *Twoi znajomi wpadają na pomysł wyzwania, które polega na tym, że każde z was po kolei ma ukraść coś małego ze sklepu spożywczego. Wchodzisz w to?*

(Po każdym pytaniu zostaw chwilę na zastanowienie się dla osób uczestniczących.)

- *Twój przyjaciel ma do ciebie prośbę: gdyby jego rodzice do ciebie zadzwonili (mają twój numer), to powiedz im, że on był u ciebie wczoraj wieczorem (mimo że nie był). Nie wiadomo, czy zadzwonią, ale to tak na wszelki wypadek. Zgadzasz się?*
- *Twoja koleżanka prosi cię, żeby nikomu o tym nie mówić, ale ona przypuszcza, że od kilku miesięcy ma depresję i opowiada ci o szczegółach swojego kryzysu. Czy zachowasz to w tajemnicy i nie powiesz nikomu dorosłemu?*
- *Jesteś na spotkaniu i twoi znajomi chcą zamówić dania z restauracji, która serwuje dania kuchni, która zupełnie ci nie smakuje. Czy mimo to zamówisz coś razem z nimi?*
- *Poznajesz świetną osobę, która bardzo ci imponuje. Ostatnio miała okazję poznać twoją dotychczasową paczkę znajomych, których bardzo lubisz. Następnego dnia mówi ci, że straszni z nich nudziarze i frajerzy. Czy staniesz w ich obronie i powiesz coś?*

Czy ktoś chce powiedzieć, ile razy odpowiedział sobie w głowie „tak”? Ile osób choć raz odpowiedziało „tak”? Ile osób choć raz odpowiedziało „nie”? Prawdopodobnie większość osób przynajmniej raz była bliższa odpowiedzi „tak”, mimo że to nie są rzeczy, na które godziliście się z entuzjazmem. I tak samo prawdopodobnie większość z was przynajmniej raz była bliższa odpowiedzi „nie”, co oznacza, że są dla was rzeczy ważniejsze niż znajomi. Co o tym myślicie?

Porozmawiaj o tym z osobami uczestniczącymi.

To, że czasem ulegamy wpływom grupy, to nie znaczy, że to jakoś źle o nas świadczy. Całą dzisiejszą lekcję rozmawialiśmy o tym, że ludzie podlegają różnym wpływom i że mają potrzebę należenia do grupy. Znalezienie swojej równowagi między indywidualnością a poczuciem przynależności to trudne zadanie i mamy na nie czas także w dorosłości.

Podsumowanie:

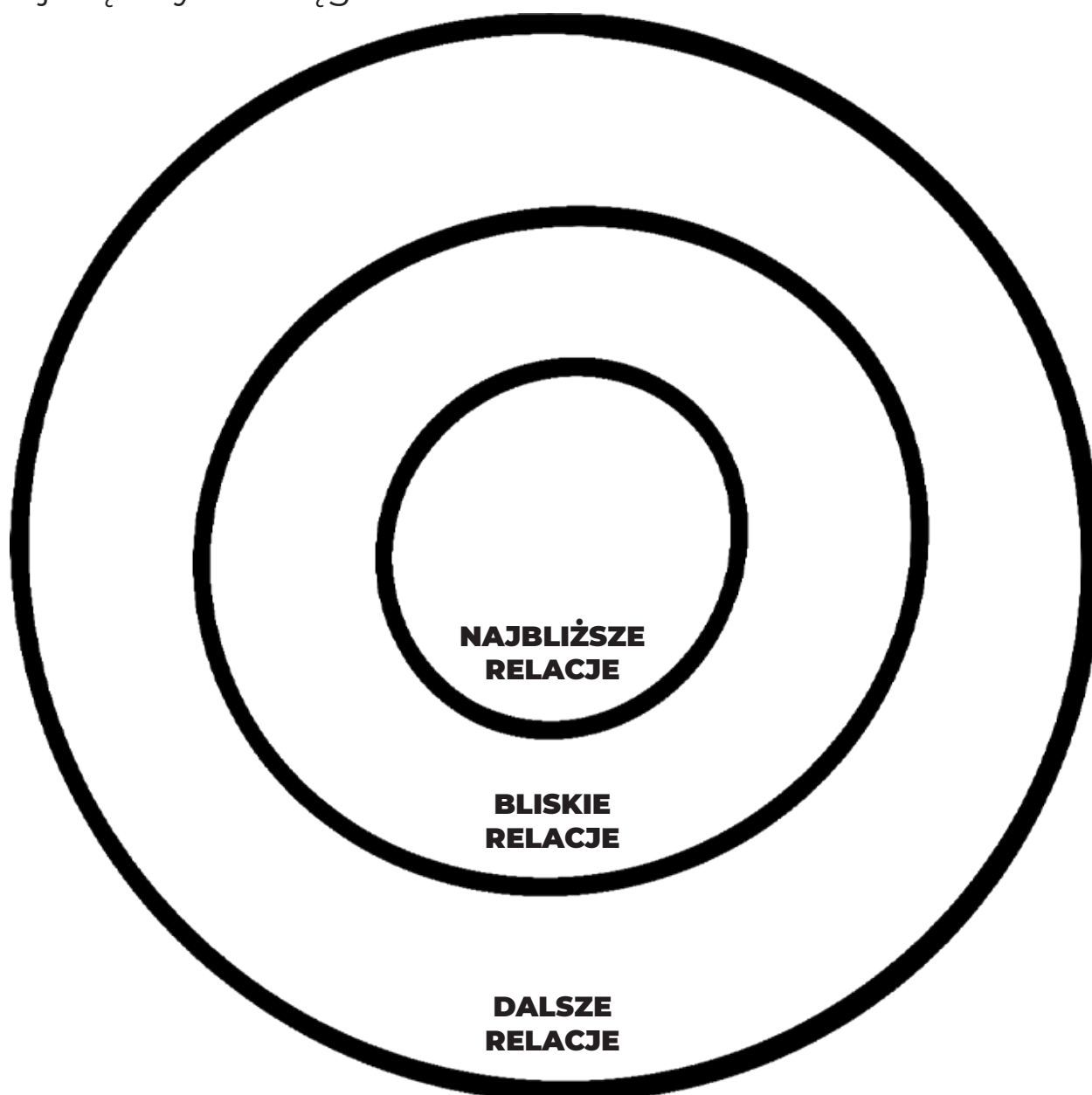
Na koniec można jeszcze zadać osobom uczestniczącym pytanie do refleksji (na lekcji lub do przemyślenia później):

Co zmieniłbym_abym w swoim życiu, gdybym wiedział_a, że nikt mnie nie oceni? Co bym robił_a inaczej? A co zrobiłbym_abym w najbliższej przyszłości?

KARTA PRACY

Załącznik nr 1

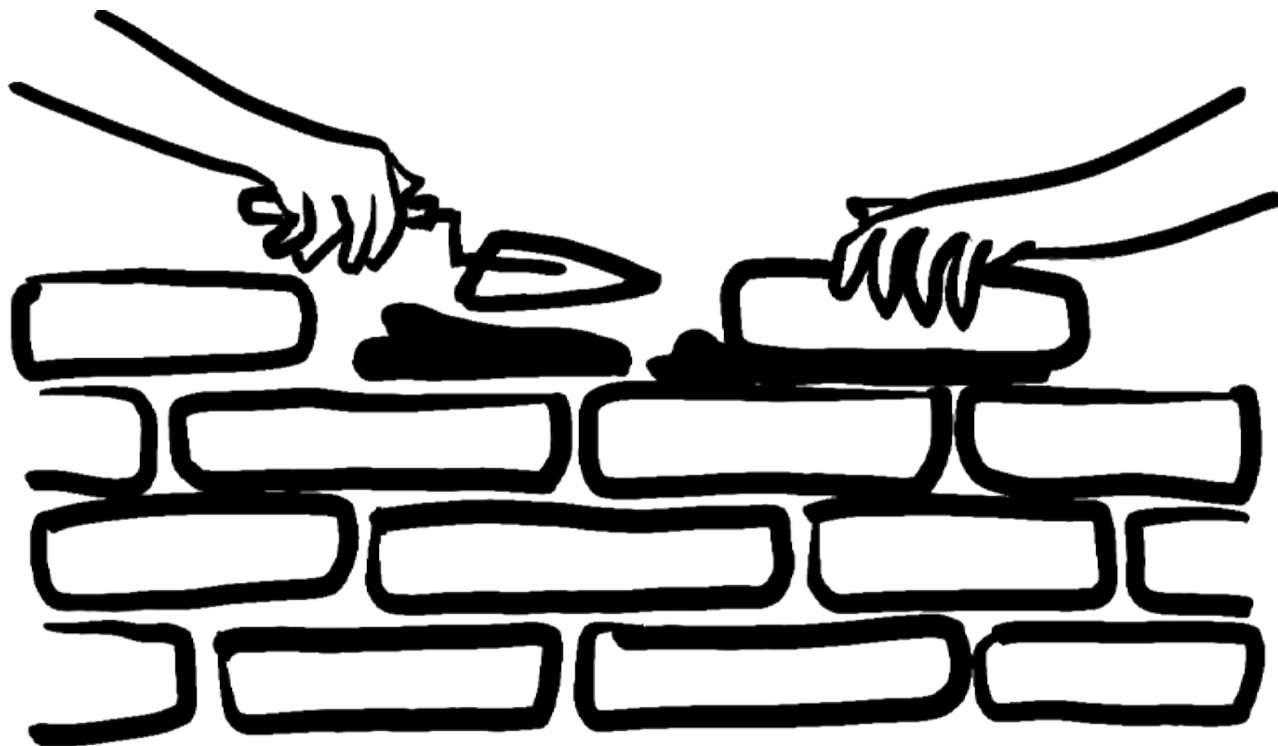
Zastanów się nad wszystkimi osobami, z którymi masz jakąś stałą relację w swoim życiu. W środkowy okrąg wpisz osoby, z którymi masz najbliższą relację. W trochę większy – osoby, które są ci bliskie, a w największym – osoby, z którymi masz relację, ale mniej zażyłą. Możesz też wpisać kilka osób poza największym okręgiem.



Załącznik nr 2

CO BUDUJE RELACJE?

Wpiszcie w odpowiednie cegielki:



CO BURZY RELACJE?

Wpiszcie odpowiedzi w kule wyburzeniowe:

