

Zasada 3 kroków

OPRACOWANIE: EWA NYIKÓ

**Obszar:**

Komunikacja i granice – co robić, kiedy moje granice są naruszane.

**Czas:**

45 minut

**Cel materiału:**

Nauka reagowania na niechciane zachowania ze strony rówieśników

**Materiały do pracy:**

Wydrukowane dialogi dla każdej grupy

ĆWICZENIE – CEL:

„Zasada 3 kroków” to metoda trenowania umiejętności komunikacji i stawiania granic. Dzięki niej uczniowie zyskują narzędzie do samodzielnego radzenia sobie z niechcianymi zachowaniami ze strony rówieśników, co wzmacnia ich sprawczość i poczucie skuteczności.

ĆWICZENIE – KROKI DLA NAUCZYCIELA:

1. Opowiedz uczniom na czym polega ćwiczenie i jaki jest jego cel.
2. Następnie podziel uczniów na 3-4 osobowe grupy.
3. Rozdaj wydrukowane kartki z przykładowym dialogiem (możesz stworzyć własne dialogi adekwatne dla grupy lub zachęcić uczniów do tego).
4. Podczas ćwiczeń podchodź do uczniów i sprawdzaj, jak im idzie, wzmacniaj i zachęcaj do wykonywania scenek. Pomimo sztuczności sytuacji, zwracaj uwagę, żeby uczniowie starali się być jak najbardziej naturalni przy odgrywaniu ich. Każdy uczeń powinien przećwiczyć każdą rolę.
5. Po wykonanym ćwiczeniu rozpocznij dyskusję – zapytaj, jak im szło, czy łatwo/trudno było im reagować. Ćwiczenie może być dobrą okazją, aby porozmawiać z uczniami na temat tego czym jest skarga a czym prośba o pomoc.
6. Na koniec poproś uczniów, żeby stosowali tę metodę na co dzień i żeby przychodzili zawsze do dorosłego po pomoc, jeśli dwa pierwsze kroki nie zadziałają. Warto też podkreślić, że rozwijanie umiejętności komunikacyjnych oraz uczenie się szanowania własnych i cudzych granic to proces, który wymaga czasu i praktyki – naturalne jest, że nie wszystko od razu będzie wychodziło perfekcyjnie.
7. Po przeprowadzeniu warsztatów możesz wysłać informację z instrukcją do rodziców, dzięki temu będą mogli oni wzmacniać dzieci w umiejętnym stawianiu granic.



Zasada 3 kroków

Jeśli Kolega lub Koleżanka robi Ci przykrość, zaczepia Cię lub robi coś, czego nie chcesz, nie musisz udawać, że nic się nie dzieje, nie musisz też powiadamiać od razu nauczyciela. Wykorzystaj poniższą procedurę, dostosowując do sytuacji w której się znalazłeś/aś.

I. KROK PIERWSZY – JASNA INFORMACJA

Mówisz spokojnie i zdecydowanie:

Przestań (nazwij zachowanie), np. zabierać mi książki / mówić do mnie w ten sposób, bo mi to przeszkadza / sprawia mi przykrość / to nie jest fajne.

Dlaczego to ważne? Czasami koledzy/koleżanki robią nam różne rzeczy, które wydają się im zabawne i nieszkodliwe, a w rzeczywistości mogą się nam nie podobać. Dlatego istotne jest, aby poinformować kolegę/koleżankę o tym fakcie. W ten sposób uczysz się komunikować swoje potrzeby i stawiać granice. Nie musisz udawać, że nic się nie dzieje. Mówiąc komuś, że to, co robi Ci się nie podoba, dajesz szansę na zmianę zachowania i tak naprawdę dbasz o Waszą relację. Zawsze warto się komunikować, to dobry sposób na rozwiązywanie wielu problemów.

II. KROK DRUGI – OSTRZEŻENIE I POWTÓRZENIE

Jeżeli zachowanie nie ustaje, mówisz:

Mówiłem/am Ci (powtórz komunikat z kroku 1): przestań to robić, bo to boli / przeszkadza mi. Jeśli nie przestaniesz, powiem o tym nauczycielowi/wychowawcy i poproszę go/ją o pomoc.

Dlaczego to ważne? Nauka komunikacji i budowanie relacji nie zawsze są proste. Niektórym przychodzi to łatwiej, inni potrzebują nieco więcej czasu. Jeżeli Twój kolega/koleżanka, pomimo Twoich próśb, nie przestaje się tak zachowywać, warto powtórzyć swój komunikat jeszcze raz. Jednocześnie powiedz, co się stanie, jeśli ta osoba dalej nie uszanuje Twojej prośby. Informując o kolejnym kroku (zwróceniu się o pomoc do dorosłego), pokazujesz, że traktujesz sprawę poważnie i nie zgadzasz się na takie zachowanie.

III. KROK TRZECI – REALIZACJA I DZIAŁANIE

Jeżeli zachowanie nadal trwa, mówisz:

Mówiłem/am Ci, co zrobię, jeśli nie przestaniesz. Miałeś/aś szansę, ale z niej nie skorzystałeś/aś. Idę teraz po pomoc do nauczyciela/wychowawcy.

Twoim zadaniem jest pójść do nauczyciela/wychowawcy/osoby dorosłej i opowiedzieć o całej sytuacji.

PAMIĘTAJ!

To nie jest skarżenie. Czasami pomimo naszych starań, mądrego komunikowania się i stawiania granic, ktoś ich nie szanuje i nie reaguje na nasze prośby. Nie musisz tego tolerować. W takich sytuacjach, warto poprosić o pomoc i wsparcie kogoś dorosłego, to zupełnie naturalne.



WAŻNE DLA SKUTECZNOŚCI:

BĄDŹ KONSEKWENTNY(A):

Jeśli zapowiesz “Krok 3”, musisz go zrealizować. W przeciwnym razie druga osoba może uznać, że Twoje ostrzeżenia są puste i nie mają znaczenia, co może doprowadzić do nasilenia problemu.

ROLA ŚWIADKÓW:

Jeśli widzisz, że kolega czy koleżanka stosuje tę zasadę, poprzyj go! Twoja obecność jako „obrońcy” sprawia, że “Krok 1” staje się znacznie skuteczniejszy!

PRZYKŁADOWE DIALOGI

AKTOR NR 1:

Skąd masz takie brzydkie buty? Nie stać Cię na lepsze?

AKTOR NR 2:

Daj mi spokój, nie mam ochoty tego słuchać, więc, nie mów tak do mnie.

AKTOR NR 1:

Hej, znowu masz te obdarte buciory?

AKTOR NR 2:

Mówiłem/am Ci żebyś mnie nie zaczepiał/a, daj mi spokój albo powiem wychowawczynie/ wychowawcy, że się uwziąłeś/aś i nie rozumiesz, że sobie nie życzę takich tekstów pod moim adresem.

AKTOR NR 3:

Daj mu/jej spokój, zajmij się swoimi sprawami, nic Ci do tego jakie buty nosi.

AKTOR NR 1:

Oooo widzę, że masz nowe buciuki (hahaha), jakie białe, chcesz mogę Ci trochę przybrudzić (hehehe).

AKTOR NR 2:

Teraz już przegiąłeś/aś, ostrzegałem/am Cię, a Ty dalej swoje, nic sobie z tego nie robisz, może wychowawca/wychowawczynie lepiej Ci to wytłumaczy.

AKTOR NR 3:

Jeśli chcesz, mogę pójść z Tobą, wszystko widziałem/am.

