

Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi

SCENARIUSZ LEKCJI W RAMACH PROJEKTU: „Globalna szkoła. Dla zaawansowanych”

Scenariusz stanowi propozycję zajęć na godzinie wychowawczej. Skupia się na tym, jak komunikować się z sobą i innymi z wykorzystaniem empatii. Podczas zajęć uczniowie i uczennice poznają zasady empatycznej komunikacji oparte na Porozumieniu bez przemocy, przećwiczą cztery różne postawy komunikacyjne i porozmawiają o skutkach przyjmowania ich.



OPRACOWANIE: Sylwia Międzybrodzka



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: kl. VII-VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa



PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

CELE:

- uczniowie i uczennice poznają znaczenie słowa „empatia” i sposoby jej okazywania w rozmowie
- uczniowie i uczennice będą potrafili wyrażać własne uczucia oraz potrzeby w sposób nieosądzający i konstruktywny
- uczniowie i uczennice rozwiną umiejętności empatycznego słuchania i reagowania na potrzeby innych

KRYTERIA SUKCESU:

- zastanowisz się, czym jest empatia, jak może się przejawiać i wspierać komunikację z innymi
- poznasz i przećwiczysz możliwe reakcje na trudną sytuację

PYTANIE KLUCZOWE:

Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi?

Kluczowe zagadnienia: relacje, komunikacja bez przemocy

Metody: rozmowa, odgrywanie ról

Formy pracy: praca w grupie, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

- komputer z dostępem do internetu
- rzutnik
- film: <https://www.youtube.com/watch?v=nrHfei3nyeg>
- grafika: <https://view.genial.ly/6541125b7214260011b69884/interactive-content-sprzymierzency-i-zabojcy-empatii-illustrated-graphic-organizer>

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie



5 min

1. Poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się, jak rozumieją termin „empatia”. Możesz zapisać propozycje na tablicy lub arkuszu papieru.

Empatia to wg „Słownika Języka Polskiego PWN” umiejętność wczuwania się w stan wewnętrzny drugiej osoby¹. Może ona obejmować zdolność odczuwania nastroju drugiej osoby, przyjęcie jej sposobu myślenia lub patrzenia na daną kwestię. Jest wiele teorii dotyczących tego, skąd się bierze ta predyspozycja. Rozróżnia się też jej kilka rodzajów.

Empatia jest postrzegana jako bardzo ważna umiejętność (choć niektóre osoby są jej pozbawione). Pozwala nam spojrzeć na świat z perspektywy naszego rozmówcy czy rozmówczyni, tym samym przyczyniając się do budowania lepszych relacji z otoczeniem. Dobra wiadomość jest taka, że empatii można się nauczyć poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń.

Jeśli chcesz wprowadzić podejście, na którym opieramy się w tym scenariuszu, zwane Porozumieniem bez przemocy i zaprezentować postać jego twórcy Marshalla B. Rosenberga możesz skorzystać z poniższej notki.

Porozumienie bez przemocy (PbP, Nonviolent communication, NVC) to komunikacja oparta na empatii. Ten sposób porozumiewania się kładzie nacisk na budowanie relacji, które oparte są na wzajemnym zrozumieniu oraz szacunku. Polega on na usłyszaniu informacji o niezaspokojonej potrzebie, ukrytej emocji.

Metoda ta została opracowana przez Marshalla B. Rosenberga (1934 - 2015). Wychowywał się on w Detroit, gdzie już w dzieciństwie obserwował zamieszki – głównie na tle rasowym. Sam kilkakrotnie padał też ofiarą przemocy ze względu na żydowskie nazwisko. Chłopiec już w dzieciństwie zaczął sobie zadawać pytanie o przyczyny przemocy i możliwości jej przeciwdziałania. To popchnęło go do studiowania psychologii. Po czasie, w którym robił karierę naukową, zajął się propagowaniem porozumienia opartego na empatii i uwzględnianiu potrzeb. Pracował na całym świecie m.in. jako mediator w rejonach objętych konfliktami zbrojnymi, trener nauczycieli oraz rodziców, biznesmenów, lekarzy, prawników, polityków, a także w więziennictwie.

Praca właściwa



30 min

1. Zaproś uczniów do obejrzenia filmu, w którym Brené Brown opowiada o empatii. (2:52)

Brené Brown to psycholożka, pisarka oraz wykładowczyni na amerykańskim Uniwersytecie w Houston. W swojej pracy naukowej zajmuje się badaniami nad autentyzmem przeżyć, zaangażowaniem, odwagą, wstydem, współczuciem, poczuciem więzi i akceptacją niedoskonałości.²

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=nrHfei3nyeg>.

¹ <https://sjp.pwn.pl/sjp/empatia;2556654.html> - dostęp 3 grudnia 2023 r.

² Na podstawie https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9_Brown - dostęp 2 grudnia 2023 r.

2. Spytaj uczniów i uczennice, co sądzą o filmie - czego zabrakło w komunikacji antylopy, co im przeszkadzało, czy sami byli/ były kiedyś w takiej sytuacji.
3. Powiedz o tym, że podejście znane jako Porozumienie bez przemocy (NVC, Nonviolent communication) w celu ułatwienia zrozumienia pewnych elementów w naszej komunikacji posługuje się metaforami szakala i żyrafa. Nie są to jednak etykiety określające ludzi, bo etykietowania w Porozumieniu bez przemocy się unika. Raczej mowa tu o opisie naszych zachowań, które wynikają z wielu elementów: naszych kompetencji komunikacyjnych, zasobów emocjonalnych, samopoczucia i spełnionych potrzeb. Szakal ma do nich mniejszy dostęp, żyrafa natomiast ma zaspokojone potrzeby i jest gotowa wejść w empatyczny kontakt z innymi.

Możesz dla ułatwienia wyświetlić grafikę:

<https://view.genial.ly/6541125b7214260011b69884/interactive-content-sprzymierzency-i-za-bojcy-empatii-illustrated-graphic-organizer>.

Żyrafa

- Interesuje się wszystkim, co wspiera kontakt.
- Ważne są dla niej zwłaszcza uczucia i potrzeby – innych i własne.
- Jest zainteresowana innymi.
- Jest ciekawa i szczerą.
- Doszukuje się prawdziwej motywacji (redukuje się wówczas poziom napięcia i stresu).
- Ma odpowiednią perspektywę.
- Zamiast „muszę”: Ważne jest dla mnie ..., ale decyduję się to zrobić.

Szakal

- Nie dociera do uczuć i potrzeb innych osób.
 - Ma zdecydowane poglądy – rzeczy są dla niego czarno-białe, dobre albo złe.
 - Nie informuje, lecz wyraża opinie.
 - Etykietuje.
 - Porównuje.
 - Ma „boską” perspektywę.
 - Nie pozostawia wyboru.
 - On WIE.
 - Potrafi być napastliwy, agresywny, ale i wycofany, milczący, kajający się.
 - Ostro rozmawia też z samym sobą.
 - „Nienawidzę, ale MUSZĘ ...” .
6. W Porozumieniu bez przemocy mówi się, że szakal to żyrafa z problemami językowymi. Nikt z nas nie jest tylko szakalem albo tylko żyrafą. Najczęściej mamy w sobie elementy obu zwierząt. Czasem w ten sposób komunikujemy się także z samymi sobą. Rosenberg wyróżnił 4 postawy – tzw. 4 pary uszu:
- Szakal – na zewnątrz
 - ? Ja mam rację, ty nie masz racji.
 - ? To z Tobą jest coś nie w porządku.
 - ? To inni są sobie winni, ja tylko odbijam piłeczkę.
 - Szakal – do wewnątrz
 - ? Ty masz rację, ja nie mam racji.
 - ? To ze mną jest coś nie w porządku.
 - ? Milknę, tłumaczę się, chcę przeproszać.
 - Żyrafa – do wewnątrz
 - ? Co czuję?
 - ? Czego potrzebuję?
 - ? Najpierw zajmuję się sobą, kieruję swoją uwagę do wewnątrz – muszę najpierw „odbudować swój kręgosłup”, „odżywić się”.
 - ? Przypominam sobie o tym, co jest DLA MNIE istotne.
 - ? Tzw. „cicha empatia”.

- Żyrafa – na zewnątrz
 - ? Co czujesz?
 - ? Czego potrzebujesz?
 - ? Empatia dla drugiej osoby.
 - ? Jestem gotowa/y „nieść pokój”.
7. Przygotuj 4 krzesła na środku sali i poproś, aby cztery chętne osoby usiadły na nich. Ich zadanie będzie polegać na tym, aby przyjąć postawę każdej z wymienionych wyżej postaci – szakala na zewnątrz, szakala do wewnątrz, żyrafy na zewnątrz oraz żyrafy do wewnątrz, wyobrażając sobie jednocześnie sytuację, która jest im bliska, np. zagrożenia oceną niedostateczną z jakiegoś przedmiotu, zbliżającego się egzaminu maturalnego, konfliktu z koleżanką/kolegą z klasy. Niech każde z nich po kolei spróbuje wypowiadać komunikaty, które będą odpowiadały ich roli (możesz dla ułatwienia rozdać im kartki z charakterystyką danej postaci lub wyświetlać je na tablicy).
 8. Porozmawiajcie o tym, jaką rolę było im łatwiej odgrywać i z czego to wynikało. Jaki efekt można osiągnąć, używając komunikatów wypowiadanych przez żyrafę, a jaki, stosując te charakterystyczne dla szakala?

Podsumowanie



10 min

9. Po doświadczeniu powyższego ćwiczenia poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się nad odpowiedzią na pytanie: jak dobrze komunikować się ze sobą i z innymi? Zbierz odpowiedzi.

Możecie też w klasie zebrać pomysły i konkretne słowa, których można używać w empatycznej komunikacji, a następnie powieście plakat z tymi propozycjami w klasie.

Więcej materiałów na stronie internetowej projektu: www.globalna.ceo.org.pl

Materiał powstał w ramach projektu „Krytyczne myślenie dla zrównoważonych społeczności” współfinansowanego przez Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU).



Odpowiadaj
na globalne
wyzwania



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



Scenariusz jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o projekcie. Więcej o wolnych licencjach: <http://creativecommons.pl>.

Autorka: Sylwia Międzybrodzka
Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa
tel. 22 622 00 89 www.ceo.org.pl
Warszawa 2024