

## **Lekcja edukacyjna dla 5-6 klas szkoły podstawowej**

### **Temat:**

Budowanie komunikatów nastawionych na rozwiązywanie konfliktów, czyli „Jak mówić, żeby nie dokładać do pieca”.

### **Cele:**

- pokazanie uczniom, że istnieją konflikty, z których wynikają korzyści;
- zapoznanie uczniów z metodą UFOP podczas tworzenia komunikatów;
- ćwiczenie tworzenia komunikatów zgodnych z metodą UFOP.

### **Potrzebne materiały:**

1. tablica lub flipchart,
2. kreda lub marker,
3. karty pracy: załączniki nr 3, 4 i 5 (potrzeba tyle kopii załączników, ile powstanie grup po podziale klasy – zalecana liczba grup to od dwóch do czterech w zależności od ilości osób w klasie).

Jeśli istnieje taka możliwość najlepiej ułożyć krzesła w kręgu.

### **Czas trwania:**

1 godzina lekcyjna.

## Scenariusz:

1. Zapoznanie uczniów z tematem lekcji. Zawarcie kontraktu z uczniami poprzez pytanie: Co byłoby wam potrzebne, aby podczas lekcji czuć się bezpiecznie oraz móc swobodnie się wypowiadać? Wspólne ustalenie najważniejszych zasad obowiązujących nauczyciela oraz uczniów, zapisanie ich i pozostawienie w widocznym miejscu przez całą lekcję.
2. Pytanie do klasy: Jakie macie skojarzenia związane ze słowem konflikt? Uczniowie najczęściej mówią o negatywnych doświadczeniach, trudnych emocjach. Ważne jest, by w dyskusji wybrzmiało, że konflikty mogą być rozwojowe i prowadzić do korzystnej zmiany w zachowaniu obu stron (jeśli wcześniej będą pojawiać się negatywne skojarzenia, klasę można zapytać o to, czy ktoś ma takie doświadczenie, że z konfliktu wynikło coś pozytywnego). Aby takie zmiany były możliwe, obie osoby muszą mieć chęć, aby rozwiązać konflikt. Łatwiej nam zrozumieć drugą osobę oraz przyjąć komunikaty, które odnoszą się do naszych emocji oraz zawierają jasne wskazówki, jakie są nasze oczekiwania względem zachowania drugiej osoby. Zawsze należy wziąć pod uwagę, że ktoś może odmówić spełnienia naszej prośby i powiedzieć o tym, jakie są jego potrzeby związane z daną sytuacją (np. prosimy kogoś, żeby to on wyszedł z psem na spacer, mimo że to nasz obowiązek, a ten ktoś może odpowiedzieć, że niestety dziś nie może spełnić naszej prośby, bo źle się czuje i chce zadbać o swoje zdrowie).
3. **UFOP** – budowanie komunikatów, które umożliwiają rozwiązywanie konfliktów.

### **UCZUCIA + FAKTY + OCZEKIWANIA + POTRZEBY**

- Czuję ..., kiedy widzę/słyszę... potrzebuję ... i w związku z tym proszę cię, żebyś...
- Uczucia – staramy się nazwać, co czujemy w związku z zachowaniem drugiej osoby.
- Fakty – opisujemy konkretne zdarzenia.
- Oczekiwania – wskazujemy, jakiego zachowania oczekujemy od drugiej osoby.

- Potrzeby – przedstawiamy, jakie są nasze niezaspokojone potrzeby w związku z sytuacją, która wystąpiła.
4. Uczucia – bardzo ważne jest nazwanie swoich uczuć, ponieważ różne sytuacje mogą powodować różne uczucia u ludzi. Podajemy uczniom przykłady i pytamy, jak może ktoś czuć się w danej sytuacji:
- Dostałem trójkę ze sprawdzianu (dla jednych będzie to duży sukces, a dla innych niska ocena).
  - Rozstałem się z dziewczyną/chłopakiem (dla jednych będzie to bardzo przykra sytuacja, a dla innych może to być powód do radości).
5. Fakty – zadajemy uczniom pytania i prosimy, by zanotowali odpowiedzi:
- Co to znaczy mieć dobrą średnią ocen?
  - Będę niedługo w domu – tzn. za ile minut?
  - Od jakiego wieku nazwałbyś człowieka starym?

Później zbieramy od uczniów „najniższą” i „najwyższą” odpowiedź – można to zrobić poprzez zadawanie pytań, czy ktoś odpowiedział na pierwsze pytanie poniżej 3.0 (jeśli nikt się nie zgłosi – to poniżej 3,5 itd.). A następnie szukamy najwyższej odpowiedzi (5.0).

W ten sposób pokazujemy uczniom, że często podanie ogólnych informacji jest nieprecyzyjne i przez niezrozumienie rodzą się konflikty. W konfliktach ludzie często używają uogólnień i mówią np. że ktoś zawsze zachowuje się w określony sposób. Zazwyczaj jednak występują wyjątki od tego zachowania. Takie komunikaty są trudne i raniące dla drugiej strony.

6. Potrzeby – dzielimy klasę na 3 grupy i prosimy uczniów, by zastanowili się nad potrzebami każdej z osób (Ania, Filip, mama Ani) w opisanej poniżej sytuacji:

*Ania ma 17 lat, od roku ma o dwa lata od siebie starszego chłopaka, Filipa. Niedawno oboje zaczęli planować wspólny wyjazd wakacyjny. Filip opowiedział Ani o swoim marzeniu, jakim jest dwutygodniowa podróż autostopem po Europie. Ania z jednej strony obawia się takiej wycieczki, a z drugiej strony chciałaby spędzić ten czas ze swoim chłopakiem. Postanowiła*

*porozmawiać ze swoją mamą o tym pomysle. W odpowiedzi usłyszała, że mama kategorycznie nie zgadza się na taką podróż.*

W opisaney powyżej sytuacji zauważyć można, że każda z osób chce zadbać o zaspokojenie ważnych dla siebie potrzeb. Dla Ani będzie to potrzeba przynależności, miłości, przygody, a dla mamy zadbanie o bezpieczeństwo swojego dziecka.

## 7. Formułowanie komunikatów zgodnych z UFOP.

Podział klasy na 3 lub 4 grupy i prośba, by stworzyli komunikaty odnośnie do poniższych sytuacji wg UFOP:

- Aniela jest bardzo dobrą uczennicą. Zawsze jest przygotowana do lekcji i ma odrobione zadania. Pozostali uczniowie z jej klasy często odpisują od niej prace domowe, dlatego przed lekcjami proszą ją o pomoc. Dziewczyna ma dość tej sytuacji i chciałaby, aby jej praca została doceniona.

*Denerwuje mnie, gdy co wtorek przed lekcją geografii chcecie odpisywać ode mnie zadania, chciałabym, żebyście uszanowali moją pracę i czas poświęcony na naukę, w związku z tym nie proszę mnie o gotowe rozwiązania.*

- Krzysiek po powrocie do domu ze szkoły idzie do swojego pokoju, aby pograć na komputerze. Jest to dla niego czas, kiedy może odprężyć się po lekcjach. Chce sam decydować o tym, jak spędzać czas wolny od nauki. Podczas grania często do pokoju przychodzi jego mama i przerywa mu. Zachowanie mamy bardzo denerwuje Krzyśka.

*Jestem poirytowany, gdy podczas grania wchodzisz do mojego pokoju. Po szkole potrzebuję przez te 1,5 godziny odpocząć od nauki i mieć czas tylko dla siebie, w związku z tym proszę, żebyś mi nie przerywała. Jak skończę grać, chętnie przyjdę z tobą porozmawiać.*

8. Na koniec pytanie do klasy: czy myślą, że formułowanie takich komunikatów może być dla nich korzystne? Czy ktoś z nich będzie chciał spróbować skorzystać z nich w swoim życiu?

## Załącznik nr 3

potrzeby FIZYCZNE	potrzeby dot. AUTONOMII
<ul style="list-style-type: none"> <li>• powietrza</li> <li>• pożywienia</li> <li>• wody</li> <li>• schronienia</li> <li>• ruchu</li> <li>• odpoczynku</li> <li>• snu</li> <li>• wyrażania swojej seksualności</li> <li>• dotyku</li> <li>• bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wolności</li> <li>• przestrzeni</li> <li>• spontaniczności</li> <li>• niezależności</li> </ul>
potrzeby dot. KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ	potrzeby dot. ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• autentyczności</li> <li>• wyzwień</li> <li>• jasności</li> <li>• świadomości</li> <li>• kompetencji</li> <li>• kreatywności</li> <li>• integralności</li> <li>• samorozwoju</li> <li>• autoekspresji/wyrażania swojego „ja”</li> <li>• poczucia własnej wartości</li> <li>• samoakceptacji</li> <li>• osiągnięć</li> <li>• prywatności</li> <li>• sensu</li> <li>• poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>• spójności</li> <li>• stymulacji, pobudzenia</li> <li>• zaufania</li> <li>• celu</li> <li>• ważności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bycia potrzebnym</li> <li>• przynależności</li> <li>• wsparcia</li> <li>• wspólnoty</li> <li>• kontaktu z innymi</li> <li>• bliskości</li> <li>• więzi</li> <li>• uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>• bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>• szczerości</li> <li>• empatii</li> <li>• szacunku</li> <li>• równych szans, równości</li> <li>• zrozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>• zaufania</li> <li>• miłości</li> <li>• intymności</li> <li>• współpracy</li> <li>• wzajemności</li> <li>• akceptacji</li> <li>• ważności</li> </ul>
potrzeby dot. RADOŚCI ŻYCIA	potrzeby dot. ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zabawy</li> <li>• radości</li> <li>• łatwości</li> <li>• przygody</li> <li>• różnorodności/urozmaicenia</li> <li>• inspiracji</li> <li>• prostoty</li> <li>• dobrostanu fizycznego/emocjonalnego</li> <li>• komfortu/wygody</li> <li>• nadziei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piękna</li> <li>• kontaktu z przyrodą</li> <li>• harmonii</li> <li>• porządku, spójności</li> <li>• spokoju</li> <li>• pokoju</li> </ul>

## Załącznik nr 4

Ania ma 17 lat, od roku ma o dwa lata od siebie starszego chłopaka, Filipa. Niedawno oboje zaczęli planować wspólny wyjazd wakacyjny. Filip opowiedział Ani o swoim marzeniu, jakim jest dwutygodniowa podróż autostopem po Europie. Ania z jednej strony obawia się takiej wycieczki, a z drugiej strony chciałaby spędzić ten czas ze swoim chłopakiem. Postanowiła porozmawiać, ze swoją mamą o tym pomysle. W odpowiedzi usłyszała, że mama kategorycznie nie zgadza się na taką podróż.

## Załącznik nr 5

Anielka jest bardzo dobrą uczennicą. Zawsze jest przygotowana do lekcji i ma odrobione zadania. Pozostali uczniowie z jej klasy często odpisują od niej prace domowe, dlatego przed lekcjami proszą ją o pomoc. Dziewczyna ma dość tej sytuacji i chciałaby mieć więcej czasu dla siebie.

Krzysiek po powrocie do domu ze szkoły idzie do swojego pokoju, aby pograć na komputerze. Jest to dla niego czas, kiedy może odprężyć się po lekcjach. Chce sam decydować o tym, jak spędzać czas wolny od nauki. Podczas grania często do pokoju przychodzi jego mama i przerywa mu. Zachowanie mamy bardzo denerwuje Krzyśka.