

RELACJE

Zakres kompetencji

Praca z zarzutem

Wprowadzenie
/ rozgrzewka

15 min

Dzielimy grupę na pary (losowo). Każda para dostaje zestaw zdań co których muszą określić czy dane zdanie jest spostrzeżeniem czy oceną. Jeżeli para uzna coś za oceną, to niech zaproponuje jak przekazać tę informację z formie spostrzeżenia.

Rozwinięcie
/ teoria

Prowadzący przechodzi przez zdania. Pyta grupę o ich decyzje a następnie wyjaśnia. Zanim poda swoją wersję zmiany oceny na spostrzeżenie dobrze jest zapytać o propozycje z grupy.

Spostrzeżenie czy ocena?

- 1 Jakub bez powodu wczoraj się na mnie rozgniewał.**
W wyrażeniu „bez powodu” zawarta jest ocena. Co więcej, sam domysł, jakoby Jakub się rozgniewał, jest oceną. Mógł przecież być urażony, przestraszony, smutny itp. Zdanie o podobnej treści, ale wolne od elementu oceny, mogłoby brzmieć: „Jakub powiedział mi, że się gniewa” albo „Jakub uderzył pięścią w stół”.
- 2 Wczoraj wieczorem Marta, oglądając telewizję, obgryzała paznokcie.** OK
- 3 Podczas zebrania Tomek ani razu nie spytał mnie o zdanie.** OK
- 4 Mój ojciec jest dobrym człowiekiem.**
W słowach „dobry człowiek” zawarta jest ocena. Zdanie o podobnej treści, ale wolne od elementu oceny, mogłoby brzmieć: „Mój ojciec od dwudziestu pięciu lat przeznaczają jedną dziesiątą pensji na cele dobroczynne”.
- 5 Janka za dużo pracuje.**
W słowach „za dużo” zawarta jest ocena. Zdanie o podobnej treści, ale wolne od elementu oceny, mogłoby brzmieć: „W tym tygodniu Janice przesiedziała w biurze sześćdziesiąt godzin”.
- 6 Henryk jest agresywny.**
W słowie „agresywny” zawarta jest ocena. Zdanie o podobnej treści, ale wolne od elementu oceny, mogłoby brzmieć: „Henryk uderzył siostrę, kiedy podczas oglądania telewizji zmieniła stację”.
- 7 W tym tygodniu Patrycja codziennie staje pierwsza w kolejce.** OK

8

Mój syn często zapomina umyć zęby.

W słowie „często” zawarta jest ocena. Zdanie o podobnej treści, ale wolne od elementu oceny, mogłoby brzmieć: „W tym tygodniu mój syn dwukrotnie nie umył zębów przed pójściem spać”.

9

Maciek powiedział, że nie do twarzy mi w żółtym. OK

10

Moja ciotka narzeka, kiedy z nią rozmawiam.

W słowie „narzeka” zawarta jest ocena. Zdanie o podobnej treści, ale wolne od elementu oceny, mogłoby brzmieć: „Ciotka w tym tygodniu trzykrotnie dzwoniła do mnie i za każdym razem mówiła o ludziach, którzy traktowali ją w sposób sprzeczny z jej życzeniami”.

Ćwiczenie

Praca z zarzutem. Rozdajemy instrukcję pracy z zarzutem. Dobrze jest wyjaśnić poszczególne punkty.

Praca z zarzutem

1. Przypomnij sobie, kiedy ktoś ostatnio postawił ci zarzut. Opowiedz o tym partnerowi i poproś go aby powtórzył zarzut.
2. Wysłuchaj zarzutu i wyraż mocno swoje stanowisko.
3. Jeśli częściowo przyznajesz rację, to przyznaj ją otwarcie.
4. Jeśli czujesz się dotknięty, powiedz o swoich uczuciach.
5. Jeśli myślisz, że atak przeciwko tobie nie tylko dotyczy sprawy, z którą się nie zgadzasz to stań po stronie atakującego, dodaj coś do argumentów.
6. Czy już słyszałaś/słyszałeś te zarzuty. Jak można zareagować inaczej niż ostatnio?
7. Jeśli jest to absurdalny zarzut, to przejdź na stronę atakującego z przesadą by to ośmieszyć.
8. Czy sprawa dotyczy tylko ciebie? Jeśli sprawa nie tylko Twoja to kogo możesz zaprosić do rozmowy? – Inne argumenty, konsolidacja stanowiska, nie będziesz bohaterem jednej akcji.
9. Przy odpowiadaniu daj sobie czas do namysłu. Nie zawsze trzeba reagować natychmiast. Zdanie zakłęcie: „Proszę poczekać 5 minut”.

10 min

wyjaśnienie

+

25 min

na osobę

=

40 min

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia.

15 min

„Czy coś was zaskoczyło?”**„Czy udało wam się stanąć po drugiej stronie? Co było w tym najtrudniejsze?”****„Jakie inne możliwości reagowania odkryliście”****„Czego się nauczyliście, dowiedzieliście o sobie?”****Potrzebne materiały**

Kopie arkusza Spostrzeżenie czy ocena – jedna na dwie osoby
Kopie arkusza Praca z zarzutem – dla każdego

SPOSTRZEŻENIE CZY OCENA?

1. Jakub bez powodu wczoraj się na mnie rozgniewał.
2. Wczoraj wieczorem Natalia, oglądając telewizję, obgryzała paznokcie.
3. Podczas zebrania Sebastian ani razu nie spytał mnie o zdanie.
4. Mój ojciec jest dobrym człowiekiem.
5. Janka za dużo pracuje.
6. Henryk jest agresywny.
7. W tym tygodniu Patrycja codziennie staje pierwsza w kolejce.
8. Mój syn często zapomina umyć zęby
9. Łukasz powiedział, że nie do twarzy mi w żółtym.
10. Moja ciotka narzeka, kiedy z nią rozmawiam.

SPOSTRZEŻENIE CZY OCENA?

1. Przypomnij sobie, kiedy ktoś ostatnio postawił ci zarzut. Opowiedz o tym partnerowi i poproś go aby powtórzył zarzut.
2. Wysłuchaj zarzutu i wyraż mocno swoje stanowisko.
3. Jeśli częściowo przyznajesz rację, to przyznaj ją otwarcie.
4. Jeśli czujesz się dotknięty, powiedz o swoich uczuciach.
5. Jeśli myślisz, że atak przeciwko tobie nie tylko dotyczy sprawy, z którą się nie zgadzasz to stań po stronie atakującego, dodaj coś do argumentów.
6. Czy już słyszałaś/słyszałeś te zarzuty. Jak można zareagować inaczej niż ostatnio?
7. Jeśli jest to absurdalny zarzut, to przejdź na stronę atakującego z przesadą by to ośmieszyć.
8. Czy sprawa dotyczy tylko ciebie? Jeśli sprawa nie tylko Twoja, to kogo możesz zaprosić do rozmowy? – Inne argumenty, konsolidacja stanowiska, nie będziesz bohaterem jednej akcji.

RELACJE

Zakres kompetencji

Wyrażanie uczuć – część 1

Wprowadzenie
/ rozgrzewka

Dzielimy grupę na pary (losowo). Każda para dostaje zestaw zdań co do których muszą określić, czy dane zdanie jest wyrażeniem uczuć przez osobę, która je wypowiada.

10 min

Rozwinięcie / teoria

Prowadzący przechodzi przez zdania. Pyta grupę o ich decyzje a następnie wyjaśnia. Zanim poda swoją wersję zmiany oceny na spostrzeżenie dobrze jest zapytać o propozycje z grupy.

Wyrażanie uczuć

Czuję, że mnie nie kochasz.

Słowa „nie kochasz mnie” nie wyrażają uczuć podmiotu, lecz jedynie jego wyobrażenie o cudzych uczuciach. Kiedy po czasowniku „czuć” następuje słowo „że”, „jak”, „jakby” itp., zazwyczaj mowa jest o czymś innym niż to, co jest osobistym uczuciem. Wyrazem uczuć mogą być takie zdania, jak na przykład: „Jest mi smutno” lub „Czuję silny niepokój”.

Smutno mi, że odchodzisz. OK

Boję się, kiedy tak mówisz. OK

Kiedy mijasz mnie bez powitania, czuję się zlekceważony.

Słowo „zlekceważony” nie wyraża uczuć podmiotu, lecz jedynie jego wyobrażenie o tym, co ktoś mu robi. Uczucia można by natomiast wyrazić zdaniem: „Kiedy mijasz mnie bez powitania, czuję się samotny”.

Cieszę się, że będziesz mogła przyjść. OK

Jesteś obrzydliwy.

Słowo „obrzydliwy” me wyraża uczuć podmiotu, lecz jedynie to, co podmiot o kimś myśli. Uczucia można by natomiast wyrazić zdaniem: „Czuję obrzydzenie”.

Mam ochotę cię uderzyć.

Słowa „Mam ochotę cię uderzyć” nic wyrażają uczuć podmiotu, lecz jedynie jego wyobrażenie o tym, co mógłby zrobić. Uczucia można by natomiast wyrazić zdaniem: „Jestem na ciebie wściekły”.

Czuję się niezrozumiany.

Słowo „niezrozumiany” nie wyraża uczuć podmiotu, lecz jedynie jego

Ćwiczenie

wyobrażenie o tym, co robi rozmówca. W tym wypadku uczucia można by wyrazić zdaniem: „Jestem rozczarowany” albo „Czuję się zniechęcony”.

Dobrze się poczułem, kiedy wyświadczyłeś mi tę przysługę.

Uczucie znalazło w nim słowny wyraz – jednak z tym zastrzeżeniem, że przysłówek „dobrze” określa uczucia w sposób mało precyzyjny. W tej konkretnej sytuacji można by je wyrazić dokładniej, mówiąc na przykład „ulżyło mi”, „usatysfakcjonowało mnie” albo „dodało mi otuchy”.

Jestem nic niewart.

Słowa „nic niewart” nie wyrażają uczuć podmiotu, lecz tylko jego zdanie o sobie. W tym wypadku uczucia można by wyrazić, mówiąc: „Mam sceptyczne zdanie na temat swoich zdolności” albo „Czuję się podle”.

20 min

Ćwiczenie

5 min

+

5 min

na osobę feedback

= 40 min

Dzielimy grupę na czwórki, ewentualnie trójki. Jedna z osób wybiera jedno z uczuć z listy, które jest jej najbardziej obce lub najbardziej intrygujące (można losowo) a kolejna opowiada swoją historię albo wymyśla historię, w której może się pojawić takie uczucie. Po opowiedzeniu historii, pozostałe osoby z grupy rozmawiają, czy też by tak czuły czy mieliby inne uczucia będąc bohaterami tej historii. Następnie osoba, która opowiadała historię, wybiera kolejną emocję i powtarzamy procedurę.

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia.

10 min

„Czy coś was zaskoczyło?”
„Które emocje są wam najbardziej obce?”
„Czego się dowiedzieliście o sobie?”

Potrzebne materiały

Kopie arkusza Wyrażanie uczuć 1 – jedna na dwie osoby
Kopie arkusza Wyrażanie uczuć 2 – dla każdego

WYRAŻANIE UCZUĆ 1

Z poniższych zdań wybierz te, w których w formie słownej podmiot wyraża uczucia.

1. Czuję, że mnie nie kochasz.
2. Smutno mi, że odchodzisz.
3. Boję się, kiedy tak mówisz.
4. Kiedy mijasz mnie bez powitania, czuję się zlekceważony.
5. Cieszę się, że będziesz mogła przyjść.
6. Jesteś obrzydliwy.
7. Mam ochotę cię uderzyć.
8. Czuję się niezrozumiany.
9. Dobrze się poczułem, kiedy wyświadczyłeś mi tę przysługę.
10. Jestem nic niewart.

WYRAŻANIE UCZUĆ 2

1. Wybierz jedno z uczuć, które najbardziej jest ci najbardziej obce lub intrygujące – możesz też wybrać losowo.
2. Osoba po twojej prawej stronie ma opowiedzieć historię w której to uczucie się pojawia. Historia może być prawdziwa z życia lub wymyślona.
3. Zastanówcie się wszyscy, czy jako bohaterowie tej historii też tak nazwalibyście wasze uczucie czy może inaczej. Jak?
4. Osoba, która opowiadała historię, wybiera kolejne uczucie i powtarzamy ćwiczenie.

Miłość
Lubienie
Sympatia
Serdeczność
Ciepło
Przyciąganie
Czułość
Przyjaźń
Fascynacja
Podziw
Zdumienie
Pragnienie
Tęsknota
Pożądanie
Nienasycenie
Ciekawość
Pogoń
Nadzieja
Wyczekiwanie
Dążenie
Wiara
Zaufanie
Pogoda ducha
Pewność siebie
Śmiałość
Cierpliwość
Wytrwałość
Odwaga
Stanowczość
Poczucie siły
Poczucie wyższości
Duma
Radość
Szczęście

Zachwył
Ułga
Wygoda
Łagodność
Spokój
Rozluźnienie
Otwarcie się
Poddanie się
Troska
Spełnienie
Akceptacja
Zmęczenie
Niezadowolenie
Gniew
Złość
Nienawiść
Irytacja
Rozdrażnienie
Niechęć
Furia
Odrza
Odpychanie
Pogarda
Zimno
Awersja
Oddalenie
Lekceważenie
Przerażenie
Panika
Strach
Obawa
Nieufność
Ostrożność
Lęk

Niepokój
Nie pewność
Niecierpliwość
Zdenerwowanie
Zaskoczenie
Wstyd
Poczucie winy
Poczucie niższości
Zazdrość
Ból
Zranienie
Skrzywdzenie
Przykrość
Strapienie
Utrata
Odrzucenie
Żal
Użalanie się
Litość
Melancholia
Smutek
Przygnębienie
Przeciążenie
Desperacja
Zwątpienie
Rozpacz
Beznadzieja
Znudzenie
Samotność
Osamotnienie
Oslabienie
Bezradność
Bezsilność

RELACJE

Zakres kompetencji

Wyrażanie i odczuwanie miłości

Ćwiczenie

15 min

Grupa formuje dwa rzędy stojące przed sobą, twarzami do siebie. Osoby stojące w jednym rzędzie wyciągają rękę i mówią „Mam dla ciebie prezent. Pomyślałem, że ci się przyda” i wstawiają w miejsce kresek najbardziej niepraktyczną rzecz jaka przychodzi im do głowy, kiedy patrzą na osobę naprzeciwko. Osoby w drugim rzędzie przyjmują prezent, udają ogromną radość i wymyślają krótkie wyjaśnienie dlaczego ten prezent sprawił im tyle radości. To samo powtarzamy w drugą stronę. Można również przesunąć rzędy o jedną osobę i powtórzyć.

Rozwinięcie / teoria

Wyjaśniamy, że jedna z teorii psychologicznych mówi o pięciu podstawowych językach miłości – czyli sposobach w jaki ludzie okazują sobie miłość. Wymieniając je, zapisujemy je na tablicy/flip chart.

Są nimi:

1. Podarunki – czyli prezenty.
2. Słowa – czyli zapewnienia o miłości, mówienie „kocham cię” itp.
3. Służenie komuś – czyli robienie czegoś dla ukochanej osoby np. gotowanie, zakupy, etc.
4. Wspólny czas – czyli wspólne robienie rzeczy we dwoje np. wyjście do kina, wakacje etc.
5. Dotyk – czyli fizyczny kontakt, w tym również seks.

Każdy z nas wyraża miłość korzystając z wszystkich tych sposobów ale zazwyczaj jeden jest główny i najczęstszy. Istotne jest rozpoznanie zarówno swojego głównego języka miłości ale i poznanie głównego języka miłości osób nam bliskich. To pozwala nam używać ich języka aby okazać im miłość i odczuwać ich uczucie, kiedy mają inny główny język niż my.

10 min

Ćwiczenie

30 min

Dzielimy grupę na pary (losowo) i prosimy aby ustawili tych pięć języków w swoim własnym rankingu od najczęściej używanego do najmniej.

Następnie prosimy, aby każdy wybrał sobie dwie, lub trzy bliskie mu osoby i określił jaki jest ich główny język miłości oraz żeby uzasadnił dlaczego tak uważa. Potem osoby w parze mają czas na rozmowę o swoich spostrzeżeniach.

15 min

Na koniec każda z osób patrzy, który z języków jest najmniej używany w jej rankingu i zastanawia się dlaczego tak jest, co może zrobić aby bardziej z niego korzystać, co jej w tym przeszkadza, co mogłoby pomóc.

20 min

„Czy takie podejście do okazywania miłości i jej odbierania, coś zmienia?”
„Czy możecie podać inne „języki miłości?”
„Co odkryliście dla siebie w tym ćwiczeniu?”

Potrzebne materiały

Arkusze *Języki miłości* – dla każdego

JĘZYKI MIŁOŚCI

Podarunki

– czyli prezenty.

Słowa

– czyli zapewnienia o miłości, mówienie „kocham cię” itp.

Służenie komuś

– czyli robienie czegoś dla ukochanej osoby np. gotowanie, zakupy, etc.

Wspólny czas – czyli wspólne robienie rzeczy we dwoje np. wyjście do kina, wakacje etc.

Dotyk

– czyli fizyczny kontakt, w tym również seks.

	Mój ranking
Najczęściej			
Najrzadziej			

RELACJE

Zakres kompetencji

Relacje – rozwiązywanie konfliktu

Wprowadzenie
/ rozgrzewka

Dzielimy grupę na pary (losowo). Rozdajemy instrukcje i prosimy o wykonanie ćwiczenia. Pilnujemy zmian pozycji co 2–3 minuty.

20 min

Rozwinięcie / teoria

Refleksje z ćwiczenia:

„Co zauważyliście w swoim ciele, zachowaniu, brzmieniu głosu w trakcie?”

„Jaki wpływ miały różne ustawienia na konflikt?”

„Co was zaskoczyło?”

„ Na co mieliście ochotę prowadząc konflikt w różnych pozycjach?”

15 min

Ćwiczenie

Drugie ćwiczenie jest trochę trudniejsze i ma na celu połączenie energii obu stron konfliktu w sobie i znalezienie własnej mądrości na jego rozwiązywanie. Najpierw dobrze jest zrobić to ćwiczenie na środku z chętną osobą a dopiero potem w parach. W parach jedna osoba czyta treść ćwiczenia a druga je wykonuje. Potem zamiana.

15 min prezentacja

+

15 min na osobę

=

45 min

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia

„Czy ktoś odkrył jakieś rozwiązanie konfliktu?”

„Czy coś was zaskoczyło, zainteresowało?”

„Jakie rady dawaliście sobie na koniec ćwiczenia? Co to dla was znaczy?”

10 min

Potrzebne materiały

Arkusze z ćwiczeniami dla każdego.

KONFLIKT 1

- 1** Znajdźcie temat co do którego macie odmienne zdanie lub wybie-
rzecie taki, który znacie na tyle aby reprezentować przeciwne strony.
- 2** Usiądźcie twarzami do siebie i rozpocznijcie przerzucanie się argu-
mentami obstawiając jedną ze stron. Zwracajcie uwagę na wasze
głosy, jak na siebie patrzycie, postawę ciała i spróbujcie odkryć, co
najbardziej przykuwa waszą uwagę.
- 3** Obróćcie krzesła tak, aby siedzieć plecami do siebie i kontynuujcie
przerzucanie się argumentami i zwracając uwagę co się z wami
dzieje. Co najbardziej przykuwa waszą uwagę?
- 4** Usiądźcie obok siebie i przerzucajcie się argumentami jak wcześniej.
Zwracajcie uwagę na siebie. Czy coś się zmienia?

KONFLIKT 2

- 1** Przypomnij sobie sytuację konfliktową ze swojego życia którą dobrze pamiętasz. Opowiedz swojemu partnerowi z pary.

Wróć do tej sytuacji. Przypomnij sobie jakie to było uczucie. Spróbuj usiąść lub stanąć jak wtedy oraz mówić i poruszać się jak wtedy.
- 2** Zauważ jaki to ma wpływ na twój nastrój i odczucia w ciele. Spróbuj wzmacniać te wszystkie aspekty, przerysowywać je aż do przesady. Potem zrób nagle stop i natychmiast bez zastanawiania się pokaż energię tej postaci gestem jednej ręki – ważne aby to zrobić spon-tanicznie i nie musi to niczego obrazować. Zapamiętaj ten gest.
- 3** Wróć do tej sytuacji i powtórz wszystko jak w pkt.2 ale dla osoby, która była twoim przeciwnikiem, aż do otrzymania gestu.

Zostaw tę sytuację i wyobraź sobie swoje ulubione miejsce na ziemi, gdzie chciałabyś/chciałbyś teraz być. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że tam jesteś. Bez przywoływania konfliktu, wyobrażając sobie to miejsce, zacznij wykonywać gest z pkt.2. Możesz robić go wolniej lub szybciej i zaobserwuj, czy energia tego ruchu istnieje gdzieś w tym wyobrażonym miejscu. Kiedy uda ci się ją znaleźć, spróbuj zrobić to samo z ruchem z pkt.3.
- 4** Kiedy odkryjesz jak oba te ruchy/energije są tam obecne, otwórz oczy i daj sobie radę, słowo jaka przyjdzie ci do głowy. Zapisz i zastanów się jak to może pomóc w tej sytuacji konfliktowej.
- 5** Zamiana ról.

RELACJE

Zakres kompetencji

Relacje - rangi

Wprowadzenie / rozgrzewka

Grupa chodzi sobie luźno po sali i prosimy, aby się ustawili w rzędzie w kolejności ze względu na:

- Rozmiar buta
- Wiek
- Pozytywność w trudnych sytuacjach
- Wagę (nie zawsze można – tylko jeśli grupa jest zżyta)
- Ilość ex-chłopaków, dziewczyn, etc.
- Ilość włosów
- Ilość znajomych na Facebook lub Instagramie
- Kolor niebieski (to abstrakcyjne ale bardzo ciekawe, ważne aby nie podawać dodatkowych rad)

30 min

Rozwinięcie / teoria

Refleksje z ćwiczenia:

„Jak się czuliście w trakcie ćwiczenia?”

„Jak to jest być na którymś końcu rzędu?”

„Co się działo, kiedy trudno było określić jasno swoje miejsce? Jak to rozwiązywaliście?”

15 min

Ćwiczenie

W tym ćwiczeniu wszyscy stają w jednej linii. Prowadzący zaczyna odczytywanie przywilejów. Jeżeli dana osoba czuje, że ma ten przywilej, robi krok do przodu.

30 min

W drugiej części grupa znowu startuje ale sama wymyśla kryteria za które robi krok do przodu.

Zakończenie

Refleksje z ćwiczenia:

„Jak się czujecie? Jakież komentarze do ćwiczenia?”

„Jak to jest nie móc się ruszyć przez dłuższy czas?”

„Jak to jest być z przodu?”

„Czy myślicie, że to jakoś przekłada się na życie codzienne?”

15 min

Potrzebne materiały

Lista przywilejów dla prowadzącego

LISTA PRZYWILEJÓW

Po każdym kryterium robimy kilkusekundową przerwę.

„Zrób krok do przodu jeżeli:

- **jesteś człowiekiem**
- **jesteś biały**
- **twoi rodzice się nie rozwiedli / miałeś/miałaś obu rodziców**
- **jesteś mężczyzną**
- **pochodzisz z zamożnego domu**
- **jesteś jedynym dzieckiem**
- **urodziłeś/urodziłaś się i wychowałaś/wychowałeś w tym mieście**
- **chodziłeś do prywatnej szkoły**
- **jesteś zupełnie zdrowy/zdrowa**
- **łatwo ci przychodzi nauka**
- **łatwo nawiązujesz kontakty z innymi ludźmi**
- **nie masz problemu z zarządzaniem czasem**
- **łatwo znosisz porażki**
- **zdobyłeś w czymś pierwsze miejsce**
- **masz kogoś sławnego w rodzinie**
- **jesteś niezależny finansowo**
- **umiesz unikać konfliktów**
- **potrafisz przyjmować komplementy**
- **jesteś dobry/dobra w jakimś sporcie**

Prowadzący może zmienić/uzupełnić listę, aby dostosować ją do grupy z którą pracuje.

W drugiej części ćwiczenia wracamy do punktu wyjściowego i to osoby z grupy podają po kolei kryteria, które pozwalają im zrobić krok w przód. To mogą być zupełnie dziwne kryteria, np. „jeśli masz zielone skarpetki” lub „jeśli podróżujesz komunikacją miejską”.