

Warsztat ADWOKATINGU

Celem warsztatu jest nauka rozpoznawania i nazywania swoich i cudzych granic, obrony ich, przed naruszaniem w sposób upokarzający, agresywny bądź manipulacyjny. Dążenie do wyznaczonego celu, mimo że czasem jest trudno.

Uczestnicy	Uczniowie szkół
Cel ogólny	Trening „Adwokatinku ” własnego
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none">• Trening zachowań obrony własnych działań i przekonań -adwokating• Nauka podstaw metod Porozumienia bez Przemocy wg. Marshalla Rosenberga <p>Rozwój kompetencji miękkich: nazywania i wyrażania emocji, rozumienia ich źródeł, formułowania komunikatów „ja”, identyfikowania i komunikowania własnych potrzeb</p>
Czas trwania	10 godzin
Potrzebne materiały	Karty pracy dołączone do scenariusza, flipchart lub tablica, długopisy, małe karteczki samoprzylepne, kartony
liczba uczestników	20 – 30 osób

Hasło „adwokating” został stworzony na potrzebę projektu „Wiatr w Żagle” kojarzyć się głównie ze sztuką umiejętności obrony siebie. Jest to dość wąskie rozumienie tego słowa – adwokating dla nas oznacza również umiejętność dbania o własne potrzeby, emocje, wyrażanie swojego zdania, stawianie adekwatnych granic. Dzięki niej budujemy swoje relacje w sposób dla nas bezpieczny, zapobiegając przekraczaniu naszych norm i przekonań. To również sztuka porozumiewania się z innymi bez agresji.

Przygotowanie do warsztatów

Warsztat w dużej części będzie się opierał na pracy w małych grupach i w formie scenek – dlatego warto zaaranżować układ krzeseł tak, by uczniowie mogli swobodnie pracować na środku i na podłodze. Warto wynieść ławki, by każdy miał swobodę pracy, a krzesła ustawić w kręgu. Niezwykle istotne jest zadbanie o komfort grupy – umawiając się na:

- zachowanie poufności poruszanych kwestii, jeśli ktoś odniesie się do własnych doświadczeń,
- unikanie oceny wypowiedzi innych, krytycznych komentarzy,
- prawo do wycofania się z dyskusji, jeśli będzie się czuło potrzebę.

Zadanie 1. Wprowadzenie – tworzenie mapy pojęciowej

Na początek zastanówmy się, o czym właściwie będziemy rozmawiać? Czy dla was słowo „adwokating” jest jasne? Z czym wam się kojarzy?

Dajemy uczniom pliki małych karteczek i prosimy, by każdy napisał skojarzenia, jakie ma z tym pojęciem. Po kilku minutach zbieramy pomysły dzieci i wyklejamy je wokół słowa asertywność. Jeśli skojarzenia się powtarzają, zaznaczamy to – naklejając je na siebie, by było widać, jakie myśli dominują wokół tego słowa. **Jeśli widzimy, że klasa ma kłopot z określeniem zakresu pojęciowego asertywności, zadajemy pytania pomocnicze, np.:**

- Jak myślicie, czy jeśli nauczycielka na lekcji mówi, że Twój kolega leniwy i nic z Niego nie będzie, a Ty mówisz nauczycielce by tak nie mówiła bo to jest przykre – to czy to zachowanie można uznać za ‘adwokatingowe’ Czy urażliwe dla nauczycielki jest to że zwróciłeś/aś uwagę?
- Czy jeśli w odwiedziny przyjdą znajomi i powiem im, że jesteś smutna i rozdrażniona, chcę zostać sama/m, to uznacie moje zachowanie za chroniące mnie czy agresywne?

- Jak rozróżnić zdrowy egoizm od egoistycznych?
- Czy jeśli będę dbał o swoje uczucia i granice, to czy muszę brać pod uwagę uczucia innych?
- Kiedy dbanie o swoje interesy ‘bycie swoim adwokatem zmienia się w agresję, bezczelność ?
- Jakie uczucia mogą budzić osoby które dbają o siebie u innych?

W mapie pojęciowej znalazły się takie hasła, jak:

- wyrażanie, nazywanie uczuć
- mówienie o swoich potrzebach
- brak krytyki i oceny innych
- umiejętność odmawiania
- akceptacja dla odmiennego zdania
- akceptacja dla odmowy
- otwartość i mówienie wprost

- szacunek dla uczuć i poglądów innych
- pozytywna komunikacja
- bezpieczeństwo
- dbanie o swoje granice
- wyrażanie własnego zdania
- porozumiewanie się bez przemocy
-

Następnie rysujemy na tablicy schemat:

Uległość

bronie nie własnych granic/adwokating

agresja

Ten schemat pokazuje jeszcze jedną ważną kwestię dbanie o siebie **nie jest agresją, ale też nie jest uległością**. Jest postawą, która chroni wasze granice – stąd obwódka wokół tego słowa.

Zadanie 2. Ugrzyź przeżuj połknij i wydal! Karta pracy nr 1

We fragmencie opisu spotkania matki i córki Marceliny z psychologiem i odpowiedzcie na poniższe pytania.

Dobierzcie się w trójki i spróbujcie zaznaczyć w tych sytuacjach 4 elementy:

- spostrzeżenie
- opis uczuć
- opis potrzeb
- prośbę

Te elementy składają się na komunikat zgodny z metodą Porozumienia bez Przemocy. Pozwól uczniom dokonać samodzielnej analizy tych sytuacji. W karcie pracy nr 1 każda sytuacja zawiera wszystkie cztery elementy – są to przykłady modelowe, które mają na celu przybliżyć dzieciom zasadę tworzenia takich komunikatów.

Po 5-10 minutach prosimy grupy, by opowiedziały o tym, co zaznaczyły. Przydatne pytania do uczniów:

- Jakie uczucia wzbudzają komunikaty bohaterów tych scenek?
- Jakie są szanse na załatwienie opisanych spraw w ten sposób?
- Czy zdarza wam się słyszeć podobne wypowiedzi?

Zadanie 3. Jak to zrobić?

Teraz spróbujemy razem stworzyć schemat wypowiedzi która chroni i odpowiada na potrzeby Marceliny. Te elementy, które zaznaczaliście w tekstach to 4 kroki metody Porozumienie bez Przemocy (z ang. NVC – Nonviolent Communication) opracowanego przez Marshalla Rosenberga, który zajmował się empatią i wyrażaniem potrzeb. Podzielcie się teraz znów na

grupy – mogą być nieco większe, 4-5 osobowe. Waszym zadaniem będzie stworzyć przejrzysty plakat, który pokaże, jak zbudować taką wypowiedź. Może być to diagram, komiks, jak chcecie.

Dajemy grupom ok. 10 -15 minut na stworzenie na kartonach swoich plakatów. W ten sposób uczniowie utrwala wiedzę o elementach wypowiedzi, a stworzone prace mogą na stałe zawisnąć w ich sali.

Następnie grupy prezentują swoje prace.

Zadanie 4. Co Ty na to? Czyli jak wybrnąć z sytuacji

Teraz spróbujemy popracować indywidualnie. Każdy z was potrzebuje karty pracy nr 2. Waszym zadaniem jest wyjść z twarzą z podanych okoliczności tak, by wykorzystać komunikaty, których się uczyliśmy. Nie zerkajcie do siebie nawzajem – wasze zapiski przydadzą się w następnym ćwiczeniu.

Po ok. 10 minutach zapraszamy uczniów, by tym razem podzielili się znów na trójki. Ćwiczenie podsumujemy w scenie, w kolejnym zadaniu.

Zadanie 5. Scenki na środku

Zapraszamy na środek trzy ochotnicze trójki. Każda z grup wybiera jedną z sytuacji opisanych w karcie pracy. W scenkach bierze udział zawsze dwóch aktorów – uczniowie wybierają, kim chcą być. Trzecia osoba jest obserwatorem – jej zadaniem będzie spisywanie wszystkich komunikatów, które jej zdaniem przybliżają rozmówców do porozumienia – czyli takich, które wpisują się w opisane wcześniej 4 kroki Porozumienia bez Przemocy: spostrzeżenia, opis uczuć, opis potrzeb, prośbę. Prosimy obydwóch aktorów, by mieli odmienne zdanie w tym temacie, ale próbowali rozmawiać według ustalonych zasad.

Pomocne mogą być stworzone wcześniej plakaty, na których widnieje schemat chroniących wypowiedzi Adwokatingu.