MÓJ TAJNY SKŁADNIK MOCY – STAWIAM GRANICE. POTRAFIĘ POWIEDZIEĆ NIE.



TAJNE SKŁADNIKI MOCY

KLASY: IV – VI

CZAS LEKCJI: 45 minut

MIEJSCE: sala szkolna

CELE OGÓLNE:

- Rozumienie pojęcia granic osobistych.
- Doskonalenie umiejętności określania własnych granic osobistych.
- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania sytuacji, w których dochodzi do przekraczania granic osobistych.
- Doskonalenie umiejętności odpowiedniego reagowania w sytuacji przekraczania granic osobistych przez inne osoby.

CELE SZCZEGÓŁOWE - UCZEŃ:

- Rozumie symbolikę w używaniu terminu *granice* w odniesieniu do osoby ludzkiej.
- Wie, co to są granice osobiste.
- Potrafi je opisać swoimi słowami.
- Odróżnia granice fizyczne od psychologicznych.
- Zna i potrafi określić swoje granice osobiste w obszarach poruszonych w czasie zajęć.
- Potrafi określić, kiedy czuje się niekomfortowo, zawstydzony, zaniepokojony.
- Rozpoznaje, kiedy jego granice osobiste są przekraczane.
- Umie rozpoznać sytuacje niebezpieczne.
- Umie zareagować w sytuacji przekraczania granic osobistych.
- Potrafi odmówić, nie zgodzić się.
- Potrafi wskazać kilka osób, którym ufa.
- Wie, że w sytuacji przekraczania granic należy powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej.

METODY PRACY:

dyskusja, burza mózgów, praca w grupach, drama, praca z kartą pracy.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

- Komiks „Tajne Składniki Mocy – Stawiam granice. Potrafię powiedzieć NIE” (po jednym na parę lub osobę).
- Wydrukowane karty pracy – po jednej dla każdego ucznia.
- Kartki, długopisy.
- Tablica lub flipchart i marker.
- Wydrukowane i pocięte na role opisy do scenek.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Wprowadzenie do zajęć przez przedstawienie uczniom tematu zajęć oraz głównych zagadnień, jakie zostaną poruszone.** Nauczyciel mówi dzieciom, że w czasie zajęć poznają kilka tak zwanych „czerwonych flag”, czyli sytuacji, które pojawiając się w naszej relacji z drugą osobą, powinny wzbudzić nasz niepokój, zostać uznane za zagrażające i skłonić do zadbania o nasze granice. Uczniowie poznają także możliwe sposoby ochrony własnych granic.
3. **Granice osobiste – co to takiego?** Nauczyciel rozpoczyna, mówiąc uczniom, że słowo „granica” zazwyczaj kojarzone jest z granicami geograficznymi, czyli umownymi liniami, które określają obszar, jaki obejmuje jakieś konkretne terytorium (na przykład granice miast czy państw). Ważnymi granicami w naszym życiu są granice osobiste, których linie nie są jednak widoczne tak jak te, które możemy zobaczyć na mapach. Każdy jest inny. Nasze granice osobiste mogą być różne. Jedna osoba lubi przytulanie, inna nie. Jedna osoba lubi, gdy wokół jest gwar i dużo ludzi, druga woli być sama. Czy każdej osobie pozwolimy poklepać się po plecach albo pocałować? Czym więc są tak naprawdę granice osobiste, skoro każdy z nas może mieć inne?

   Po tym wprowadzeniu nauczyciel dzieli uczniów na grupy składające się z 4-5 osób. Zadaniem uczniów jest pięciominutowa burza mózgów i próba zdefiniowania czym są granice osobiste. Kiedy każda grupa będzie gotowa, nauczyciel prosi przedstawicieli grup o odczytanie powstałych w wyniku pracy zespołów definicji granic osobistych. Najistotniejsze wnioski zapisuje hasłowo na tablicy lub flipcharcie. Po zakończeniu prezentacji przez wszystkie grupy

nauczyciel wspólnie z uczniami stara się ustalić jedną, wspólną definicję granic osobistych, z wykorzystaniem przedstawionych wcześniej pomysłów.

Przykładowa definicja: *Granice osobiste to wyobrażone, niewidzialne linie, którymi oddzielamy to, co nam się podoba od tego, co nam się nie podoba i czego nie chcemy/na co nie ma naszej zgody. Np. Moje ciało należy do mnie i ja decyduję kto, kiedy i jak może mnie dotknąć. Jeśli nie mam ochoty przytulić się do kogoś na powitanie, to mogę zdecydować, że podam mu rękę lub przywitam się bez użycia dotyku.*

- **Nauczyciel pyta uczniów, czy rozumieją definicję.**
- Jeśli nauczyciel ocenia, że uczniowie **nie wiedzą**, co to takiego granice osobiste, wprowadza definicję. Np. taką:

  Ty decydujesz o własnym ciele, bo ono należy do ciebie. Sam ustalasz granice osobiste, czyli niewidoczne linie, którymi oddzielasz to, co ci odpowiada od tego, co ci nie odpowiada w zachowaniu innych w stosunku do ciebie. Na przykład: możesz się zgodzić lub nie zgodzić, kiedy ktoś chce się zamienić z tobą częścią ubrania albo śniadaniem. Możesz się zgodzić lub nie, jeśli ktoś – np. kolega z klasy – proponuje ci przytulasa lub proponuje ci jakiś szalony wyczyn (cyt. za książką Rachel Brian „Zgadzam się albo i nie! Jak szanować granice swoje i cudze", wydawnictwo Debit).
- Prosi ich o podanie przykładów takiego dbania o granice/ rozpoznawania czy te granice są przestrzegane.
- Pyta uczniów, co zrobić, żeby nie przekraczać granic osobistych innej osoby. Po uzyskaniu odpowiedzi uczniów podsumowuje, że należy zapytać o zgodę, jeśli chcemy kogoś dotknąć, przytulić lub pocałować. Robiąc w ten sposób, dbamy o nieprzekraczanie cudzych granic.
- Nauczyciel pyta młodzież, czy są wyjątki dotyczące przekraczania granic osobistych. Po wysłuchaniu odpowiedzi uczniów podsumowuje, że są to na przykład sytuacje związane z procedurami medycznymi – gdy ze względu na badanie musimy się rozebrać lub pozwolić na dotykanie. Przypomina, że wizyta lekarska powinna być przeprowadzona w obecności rodzica.

4. **Zapoznanie z komiksem „Tajne Składniki Mocy – Stawiam granice. Potrafię powiedzieć NIE".** Uczniowie indywidualnie zapoznają się z komiksem, a następnie odpowiadają na pytanie nauczyciela: Co waszym zdaniem się wydarzyło? Co można powiedzieć o zachowaniu chłopaka? Czym są granice osobiste? Jakie granice osobiste były przekraczane w komiksie? Czyje były to granice osobiste i w jaki sposób były naruszane? Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów na tablicy. Następnie pyta jak jeszcze dziewczyny mogły zachować się w tej sytuacji, żeby chronić swoje granice? Co zrobiliby uczniowie czytający komiks? Czy zdarzyły im się podobne sytuacje (dotyczące przekroczenia ich granic) i jak zareagowali?

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Moje granice osobiste –** nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy i wprowadza uczniów do ćwiczenia: Wiecie już, że jest coś takiego jak granice osobiste oraz że są one niewidoczne dla oczu, ale możemy je zakomunikować drugiej osobie. Dbając o siebie i swój dobrostan psychofizyczny ważne jest, aby dbać o nasze granice osobiste i nie pozwalać innym na ich przekraczanie. Ale skąd mamy wiedzieć, że ktoś narusza nasze granice? Przede wszystkim trzeba ZNAĆ SIEBIE. Świadomość własnych granic (oraz istnienia granic innych) jest kluczowa, aby móc tworzyć zdrowe relacje z ludźmi.

   Następnie nauczyciel zaprasza uczestników zajęć, aby zastanowili się, jakie są ich granice osobiste dotyczące ciała i wypełnili karty pracy. Przed wypełnieniem nauczyciel omawia, co należy zrobić i nad czym się zastanowić. Przypomina, że ludzie mają różne granice. Na niektóre zachowania pozwalamy osobom, z którymi mamy bliski kontakt. Ty decydujesz kto i jak może cię dotykać. Granice zmieniają się u nas w zależności od osoby, z którą jesteśmy w kontakcie. Na przykład możemy przytulać się do przyjaciółki na powitanie, przybić piątkę koledze witając się z nim, a komuś innemu powiedzieć tylko: cześć!

6. **Potrafię reagować na przekraczanie moich granic osobistych –** nauczyciel zaprasza chętnych uczniów do odegrania scenki, w której ktoś próbuje przekroczyć granice osobiste. Zadaniem pierwszej osoby z pary będzie odegranie próby przekroczenia pewnej granicy, a zadaniem drugiej skuteczne odmówienie.

   Scenka:

   - ***Osoba A:*** lubisz swoją koleżankę/kolegę i chcesz się do niej/niego przytulić. Zapytaj: „Czy mogę cię przytulić?", a w przypadku odmowy spróbuj dowiedzieć się dlaczego, przekonać tę osobę, że tylko przez chwilę, a jeśli to nie pomoże, zastraszyć ją, że będziesz na nią zła/zły, jeśli na to nie pozwoli.
   - ***Osoba B:*** Nie chcesz się teraz do nikogo przytulać. A może nie chcesz, żeby przytulała cię ta konkretna osoba. Twój rozmówca próbuje cię przytulić. Nie zgadzaj się na to. Postaraj się z niczego nie tłumaczyć. Odmów skutecznie, niezależnie od tego, jak bardzo będzie na tym zależało drugiej osobie.

   Po zakończeniu odgrywania scenki warto zapytać uczniów, jak się czuli, co sobie w trakcie myśleli, co chcieli zrobić? Czy zachowanie osoby A byłoby dla nich prywatnie akceptowalne, czy nie? Co jeszcze można zrobić w takiej sytuacji?

   Podsumowując scenkę, należy zwrócić uwagę na to, aby:

   - Formułować wypowiedzi jasno. Mówienie wprost, np. „NIE", „Nie, nie chcę być przytulana", „Nie zgadzam się".
   - Nie tłumaczyć się – jeśli ktoś pyta „dlaczego", nie musimy się z tego tłumaczyć. Nasza odmowa nie musi być uzasadniona – takie są nasze granice i koniec.
   - Nie musimy brać odpowiedzialności za cudze emocje – kiedy nie wyrażasz na coś zgody i odmawiasz, inni mogą być

wkurzeni, źli, zawiedzeni. Mają prawo tak czuć. TY masz prawo nie ulegać ich emocjom i dbać o swoje granice osobiste. To oni muszą poradzić sobie z własnymi uczuciami.

W zależności od czasu przeznaczonego na zajęcia odegrać scenkę mogą również inne pary.

Następnie nauczyciel dzieli uczniów na grupy liczące 3-4 osób i rozdaje grupom kartki z opisem sytuacji. Zadaniem uczniów jest ustalić, jak można w danej sytuacji zareagować. Każda z grup ma podać 1-2 rozwiązania. Podane opisy są przykładowe. Nauczyciel może zastosować własne, dostosowane do potrzeb klasy.

- **Sytuacja 1:**
  Jedziesz zatłoczonym autobusem i czujesz, jak ktoś dotyka cię całym ciałem. Autobus jest ciasny i trudno ci się gdzieś przesunąć. Co możesz zrobić?
- **Sytuacja 2:**
  Ulicą idzie nastolatka, za którą ktoś wulgarnie krzyczy, że „niezła z niej dupa". Czy to naruszenie jej granic? Co może zrobić?
- **Sytuacja 3:**
  Ktoś wchodzi do ubikacji w czasie, kiedy ty się załatwiasz. Co możesz zrobić?
- **Sytuacja 4:**
  Starszy kolega wysyła ci zdjęcia nagich ludzi. Proponuje, żebyście też sobie takie zrobili. Co mu odpowiesz?
- **Sytuacja 5:**
  W czasie rodzinnego obiadu dorośli komentują Twój wygląd, mówiąc, że niektóre części ciała masz jak u dorosłego mężczyzny/kobiety. Czujesz się zawstydzony/a. Co możesz powiedzieć?
- **Sytuacja 6:**
  Do szatni, w której przebierają się właśnie uczniowie po zajęciach, wchodzi bez uprzedzenia nauczycielka. Uczniowie czują się skrępowani. Co mogą zrobić? Co powiedzieć?

W podsumowaniu warto zwrócić uwagę na kilka kwestii:

- Jeśli dorosły zachowuje się niewłaściwie wobec ciebie, to zawsze jest to wina dorosłego, nie twoja.
- Masz prawo stawiać granice, odmawiać, i oczekiwać szanowania twoich granic osobistych zarówno przez rówieśników, jak i przez osoby dorosłe.
- Jeśli ktoś nie respektuje twoich granic osobistych i nie reaguje na twoje prośby zmiany swojego zachowania, zgłoś to zaufanej osobie dorosłej.
- Jeśli nie ma przy tobie twojej zaufanej osoby dorosłej, ale jesteś w miejscu publicznym i otaczają cię inni dorośli, poproś kogoś z obecnych o pomoc (mów głośno, wskaż konkretną osobę, którą prosisz o pomoc. Jeśli odmówi, poproś kolejną. W autobusie może to być także kierowca).
- W razie potrzeby zadzwoń po straż miejską lub policję.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

7. **Podsumowanie –** nauczyciel prosi uczniów, żeby wyjęli wypełnione karty pracy i żeby przeanalizowali swoje odpowiedzi ponownie pod kątem tego, czego dowiedzieli się o granicach osobistych. Mamy różne granice. Jeżeli każde z tych zachowań zaznaczyłeś jako właściwe w stosunku do ciebie, to jest w porządku, pod warunkiem, że niektóre z tych zachowań dotyczą tylko określonych osób, z którymi masz bliski kontakt. Ty decydujesz kto i jak może cię dotykać. Granice zmieniają się u nas w zależności od osoby, z którą jesteśmy w kontakcie. Wróćmy do komiksu i popatrzmy na nasze przyjaciółki. Mieszkały wspólnie w pokoju. Pewne zachowania, takie jak wspólne mycie zębów czy przebieranie, były dla nich ok. Natomiast przebieranie się przy obcym chłopaku było już przekroczeniem ich granic.

   Na zakończenie nauczyciel prosi uczniów o przypomnienie treści z ramki komiksu.

8. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**