

WARSZTAT 5

TEMAT

Język osobisty – kolejny nowy język?

WPROWADZENIE

Kiedy posłuchamy uważnie, jak do siebie nawzajem mówimy, bardzo często możemy usłyszeć dużo wypowiedzi oceniających, krytykujących, pouczających. Mówimy tak, ponieważ taki język obserwujemy w naszym życiu.

Język ty, język ocen, krytyki jest językiem powodującym cierpienie i zamykającym nas na kontakt z innymi.

Język osobisty, chociaż mało obecny w codzienności, jest bardzo naturalnym językiem. Naturalnym, bo mówi o nas. A kto zna nas lepiej niż my sami? Język osobisty jest pokazaniem świata naszego wnętrza, naszego świata myśli, odczuć, przekonań. Nie może ranić, nie może budować murów, bo jest językiem autentycznym, prawdziwym i nie narusza niczych przestrzeni i granic.

Zamiast powiedzieć „głupio myślisz”, mogę – używając języka osobistego – powiedzieć: „Mam inne zdanie na ten temat. Uważam, że... wziąłem/wzięłam pod uwagę...”. To naprawdę dużo zmienia.



Cele

CELE ZAJĘĆ

- Poznanie i przećwiczenie wyrażania własnego zdania
- Poznanie sposobu reagowania w sytuacjach, kiedy ktoś wywiera na nas presję i chce namówić nas do własnego punktu widzenia



Praca w grupach

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 JĘZYK OSOBISTY

WIEDZA

Wyrażanie własnego zdania najlepiej praktykować, stosując język osobisty. Jest to taki język, w którym dzielę się swoimi myślami, spostrzeżeniami, opiniami, emocjami, pomysłami, potrzebami. Podaję także fakty i dane bądź przedstawiam doświadczenia, które wpłynęły na to, że myślę tak, a nie inaczej. W języku osobistym odwołuję się także do ważnych dla mnie wartości.

Mówiąc językiem osobistym, używam zwrotów: myślę, uważam, moim zdaniem, zauważam, dostrzegam, widzę, ważne jest dla mnie.

W języku osobistym nie ma miejsca na ocenę opinii innych, na pouczanie, że należy myśleć inaczej, krytykowanie czy wyśmiewanie zdania innych osób.

Wyrażanie własnego zdania w grupie jest ryzykownym działaniem, bo narażamy się na odrzucenie, odsłaniamy jakąś ważną część nas samych. Przyjęcie czyjegoś zdania, usłyszenie go i podzielenie się swoim zdaniem jest ogromnie ważnym składnikiem zaufania.

DOŚWIADCZENIE

Poproś uczniów, aby wyrazili własne zdanie na temat, który wspólnie ustalicie (może być związany z tematem planowanej debaty, może być związany z jakimś wydarzeniem w klasie). Przykładowe tematy: sport, konflikty zbrojne, myślistwo itp.

Daj uczniom kilka minut, aby przemyśleli zadany temat rozmowy, a następnie poproś każdego o wyrażenie własnego zdania (karta pracy).

REFLEKSJA

Podsumowując, zapytaj uczniów, jak przeżyli to ćwiczenie, co czuli i czego doświadczyli.

ZADANIE 2 RÓŻNIMY SIĘ – I CO Z TYM ZROBIĆ?

WIEDZA

Co robić, kiedy mamy różne zdania i zauważamy, że ktoś próbuje nas przekonać na siłę do swoich poglądów?

1. Powtórz zdanie rozmówcy: „Rozumiem, że ty o tym myślisz tak...”
2. Powtórz swoje zdanie – „A ja w tej sprawie myślę tak...”
3. Zauważ i powiedz o różnicach – „Widzę, że nasze zdania są różne”.
4. Zamknij dyskusję: „Ponieważ nie chcę zmieniać swojego stanowiska ani namawiać cię do zmiany twojego, nie widzę sensu, abyśmy się przekonywali”.

PRAKTYKA

Dobierz uczniów w pary (spróbuj połączyć ich tak, aby w parze spotkały się osoby o przeciwnych poglądach prezentowanych w pierwszej części ćwiczenia).

Poproś, aby w parach przećwiczyli reakcję zgodnie z czterema powyższymi krokami.



Podsumowanie

PODSUMOWANIE

Co utrudniało im wykonanie ćwiczenia? Co było łatwe?

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Piotr Fijewski „Jak rozwinąć skrzydła”