

## Temat: UCZYMY SIĘ JĘZYKA ŻYRAFY

**Klasa:** czwarta lub piąta.

**Czas:** 2 x 45 minut.

### Cele:

- uczeń poznaje zasady porozumiewania się bez przemocy
- rozwija umiejętność porozumiewania się bez przemocy
- uczy się rozpoznawać i nazywać uczucia własne i innych
- rozwija empatię.

**Metody i formy pracy:** praca w grupach, scenki dramatowe,

**Materiały:** duży arkusz papieru z nazwami uczuć (załącznik 1); gładkie broszki, po których można pisać (wielokrotnego użytku – zmywalne wodą lub spirytusem)<sup>1</sup>, pisaki do broszek; teksty *Urodziny I* i *Urodziny II* (załączniki 2 i 3), duże arkusze papieru do zapisania wniosków po odegraniu scenek – na każdym arkuszu zapisujemy imię jednego z bohaterów tekstu, a arkusz dzielimy na pół, fotografie lub rysunki przedstawiające żyrafę i szakala, kartki samoprzylepne; kartki samoprzylepne ze zdaniami do dokończenia: *Po tych zajęciach chciałbym..., Mam nadzieję, że po tych zajęciach..., Po tych zajęciach zapamiętam...*; plakat z tematem lekcji i dużym wizerunkiem żyrafy oraz ukrywającym się w rogu szakalem.

### Przebieg zajęć

Uczniowie i nauczyciel siadają w kształcie litery C, tak aby wszyscy się widzieli, a jednocześnie aby zostawić z jednej strony wolne miejsce, w którym będą odgrywane scenki dramatowe.

1. Nauczyciel prosi uczniów, aby się zastanowili, w jakim są nastroju, jak się dzisiaj czują. Jeśli ktoś ma problem z nazwaniem swoich uczuć, może skorzystać z odpowiedzi – przeczytać nazwy uczuć zapisane na dużym arkuszu papieru, wiszącym na ścianie lub na flipcharcie (załącznik 1).
2. Uczniowie i nauczyciel wybierają broszki lub kartki w kolorze, który ich zdaniem pasuje do ich samopoczucia i nastroju. Zapisują na nich nazwy uczuć i przyczepiają broszki do ubrania.
3. Uczniowie tworzą pary – szukają osoby, która wybrała ten sam kolor. Nauczyciel bierze udział w ćwiczeniu, jeśli jest nieparzysta liczba dzieci. Krótka rozmowa w parach – uczniowie rozmawiają o uczuciach, które nazwali. Oceniają, czy są to takie same lub podobne uczucia, czy też zupełnie inne, a może przeciwne. Mówią o tym, co sprawiło, że czują się tak, a nie inaczej. Uzasadniają swój wybór koloru – dlaczego skojarzył im się z ich nastrojem, uczuciem.



<sup>1</sup> Można też użyć kolorowych kartek i identyfikatorów – po wykonaniu napisów uczniowie wkładają kartki do identyfikatorów i przyczepiają je do ubrania. Można też użyć kartek samoprzylepnych.

4. Podział na grupy – jeśli w klasie jest do 20 osób, tworzymy dwa zespoły, jeśli uczniów jest więcej można ich podzielić na trzy do czterech grup. Kryterium podziału mogą stanowić wybrane kolory. Grupy ustalają, kto będzie liderem kierującym pracami zespołu.
5. Nauczyciel lub wybrani uczniowie czytają głośno obie wersje tekstu zamieszczonego w załącznikach 2 i 3.
6. Każda grupa dostaje jeden tekst (załącznik 2 lub 3). Siada w oddaleniu od pozostałych zespołów i czyta go raz jeszcze uważnie (jeden uczeń głośno, ale każdy może mieć swój egzemplarz, aby móc go śledzić). Uczniowie przygotowują się do odegrania scenki na podstawie tekstu – od zaznaczonego miejsca. Dzielą się rolami, mogą rozbudować wypowiedzi, ale w zgodzie z wymową tekstu. Nauczyciel służy radą.
7. Grupy odgrywają przygotowane scenki. Po każdej scenie uczniowie biorący w niej udział mówią, jak się czuli w przedstawianej sytuacji, zwłaszcza kiedy słyszeli wypowiedzi kierowane do odgrywanej przez siebie postaci. Na każdym arkuszu – podzielonym na pół – zapisujemy uczucia dzieci odgrywających rolę na podstawie jednego i drugiego tekstu. Przykładowy arkusz dla jednej postaci zawiera załącznik 4.
8. Rozmowa – dlaczego uczniowie odgrywający scenki czuli się w taki sposób? W której rozmowie każdy z was czułby się lepiej? Nazwanie tego, co się wydarzyło podczas rozmowy na podstawie tekstu 1 i tekstu 2.

Nie lubimy, kiedy ktoś mówi do nas tak jak w tekście I, bo nas **ocenia, krytykuje, atakuje**. Kiedy ktoś stwierdza, że robimy coś **zawsze** albo że nie robimy czegoś **nigdy**, czujemy, że traktuje nas niesprawiedliwie. Słyszając takie słowa, czujemy **gniew, niezadowolenie, smutek**, bo nasz rozmówca uogólnia. A przecież każdy ma lepsze i gorsze pomysły, czasem mówi coś mądrego, a czasem niemądrego. Nie ma ludzi, którzy nie popełniają nigdy błędów.

Kiedy jesteśmy oceniani i krytykowani, chcemy się bronić. Formą obrony jest atak, który polega na tym, że teraz to my mówimy rozmówcy coś niemiłego i go oceniamy. Sprawiamy sobie nawzajem przykrość i coraz trudniej nam się porozumieć.

W tekście II dzieci nie zgadzają się ze sobą, ale się nawzajem nie oceniają ani nie krytykują. Każdy nazywa to, co widzi i słyszy, mówi, co sam czuje i jakie są jego oczekiwania, czego by chciał.

9. Podsumowanie rozmowy – nauczyciel prezentuje slajd lub plakat z poniższymi radami.

#### Zapamiętaj!

Nie oceniaj swojego rozmówcy, tylko:

- mów, co widzisz i słyszysz, postaraj się nazwać uczucia rozmówcy, tak jak Kacper w rozmowie drugiej, który na propozycję Pawła, żeby pograć na konsoli, odpowiada: *Widzę, że bardzo lubisz tę grę;*
- mów, co czujesz, tak jak Kasia, która stwierdza: *Obawiam się, że się będę nudzić;*
- mów, co Ty byś chciała/chciał, tak jak Kacper, kiedy powiedział: *Ja bym wolał, żebyśmy pobawili się wszyscy razem*
- możesz też wyrazić prośbę, zgłosić propozycję, która zaspokoi potrzeby, spełni oczekiwania, tak jak zrobiła to Marta: *Niech każdy z nas, w kolejności alfabetycznej, zaproponuje jakąś zabawę albo grę, dzięki temu pobawimy się w różne rzeczy. Zgoda?*

Taki sposób porozumiewania się, w którym nie oceniamy i nie pouczamy, ale staramy się zrozumieć, co czują inni, i mówimy, co sami czujemy, nazywany jest **językiem żyrafy**. Przeciwnością języka żyrafy jest **język szakala** – zawiera oceny i słowa, których nie chcemy słyszeć.

- 10.** Tworzenie słowników żyrafy i szakala. Uczniowie pracują w parach – każda para zapisuje na małych kartkach samoprzylepnych co najmniej dwa słowa lub wyrażenia czy zwroty, których na pewno nie użyłaby żyrafa oraz co najmniej dwa używane przez szakala. W słowniku żyrafy powinny się znaleźć nazwy uczuć (np.: *smutno mi; cieszę się; jestem rozczarowana; czuję zawód; czuję przygnębienie; widzę, że jesteś zła; zmartwiło cię to*). W słowniku szakala należy umieścić słowa, których nikt nie chce słyszeć (np.: *głupek, leń, leniuch, fajtłapa, ofierma, gamoń, bałaganiarz, tchórz, słabeusz, niezdara, złodziej, głupi, leniwy, niezdarny, bałaganiarski, kłótniwy, obraźliwy, zgłupiałeś, oszalałeś, odbiło ci, zawsze, nigdy, bez przerwy*). Karteczki przyklejamy wokół wizerunku żyrafy i szakala.
- 11.** Na zakończenie zajęć uczniowie losują lub wybierają zdania, które muszą dokończyć: *Po tych zajęciach chciałbym..., Mam nadzieję, że po tych zajęciach..., Po tych zajęciach zapamiętam...* Karteczki z dokończonymi zdaniami przyczepiają na plakacie z tematem lekcji, na którym widnieje duża postać żyrafy i małego szakala, ukrywającego się w rogu.

## Załącznik 1

### Lista uczuć

#### Możesz odczuwać:

ulgę, błogość, ciekawość, komfort, oczarowanie, optymizm, oszołomienie, radość, szczęście, zaniepokojenie, zapał, senność, zdumienie, wzruszenie, smutek, niepokój, strach, przerażenie, napięcie, przygnębienie, zmęczenie

#### Możesz się czuć:

bezpieczny, beztronski, dumny, pełen entuzjazmu, energiczny, nieskrępowany, ożywiony, oszołomiony, szczęśliwy, przerażony, zainspirowany, zafascynowany, przytłoczony, zmęczony, zaspokojony, zauroczony, zdziwiony, zmobilizowany, wesoły, pogodny, podminowany, przejęty, onieśmielony, lekki, ociężały, wyciszony, podniecony, nieswój, oburzony, zmęczony, zestresowany, zirytowany, zniecierpliwiony, zrozpaczony, wściekły, zatroskany, podminowany, rozżłoszczony, rozczarowany, pełen obaw, zdenerwowany, zgorzony, winny, zniesmaczony, zraniony, rozżalony

## Załącznik 2

### Mecz I

Kacper z niepokojem patrzy na Antka, który pędzi wprost na jego bramkę. „Gdzie są nasi obrońcy? Jeszcze chwila i będziemy tylko my dwaj – najlepszy strzelec szkolnej ligi i ja – bramkarz najslabszej w tej lidze drużyny.”

Jeden zwód, drugi i Antek mijają Bartka, ostatniego z obrońców, który mógł jeszcze powstrzymać napastnika „Orłów”. Kacper na szeroko rozstawionych nogach szykuje się do skoku, rozkłada ręce. Tylko gdzie Antek strzeli? W górę czy w dół? Lewy czy prawy róg? Bramkarz już widzi, że piłka leci w prawy górny róg. Rzuca się w tamtą stronę, wyciąga rękę i słyszy przeciągły okrzyk: Gooooo! Nie sięgnął, a tak niewiele brakowało! „Orły” skaczą z radości, ściskają Antka, a Kacper powoli wyjmując piłkę z siatki, szuka wzrokiem Maćka, który powinien zacząć grę na środku boiska. Maciek podbiega bardzo blisko. Widać, że jest wściekły. Rzuca tylko dwa słowa:

– Ty ofermo!

Zabiera piłkę i biegnie z nią na środek. Podał do Bartka, Bartek do Grzeška. Po chwili rozległ się gwizdek. Koniec meczu 1:0.

Kacper schodzi powoli z boiska. Kiedy wszedł do szatni, cała drużyna już tam była. Na jego widok wszyscy zamilkli, jakby rozmawiali właśnie o nim. Pierwszy odezwał się Bartek:

– Czy ty **zawsze** musisz puszczać gole? **Ciągle** przez ciebie przegrywamy.

– Masz dziurawe ręce! A ten wyskok do piłki – co to było, **patałachu**?!

Tego już było za wiele. Kacper nie wytrzymał:

– Przeze mnie? A dlaczego Bartek nie wybił mi piłki? Jest **powolny jak żółw**! A ty, Maciek? Czemu nie strzeliłeś do pustej bramki? Kto tu jest **patałachem**?

Grzesiek spojrzał na wszystkich z niechęcią:

– Wkurzacie mnie! Do bani z taką drużyną! Ja się wypisuję! Na treningach się objacie, a potem jak przegrywamy, wszyscy mają do wszystkich pretensje!

**Załącznik 3****Mecz II**

Kacper z niepokojem patrzy na Antka, który pędzi wprost na jego bramkę. „Gdzie są nasi obrońcy? Jeszcze chwila i będziemy tylko my dwaj – najlepszy strzelec szkolnej ligi i ja – bramkarz najslabszej w tej lidze drużyny.”

Jeden zwód, drugi i Antek mija Bartka, ostatniego z obrońców, który mógł jeszcze powstrzymać napastnika „Orłów”. Kacper na szeroko rozstawionych nogach szykuje się do skoku, rozkłada ręce. Tylko gdzie Antek strzeli? W górę czy w dół? Lewy czy prawy róg? Bramkarz już widzi, że piłka leci w prawy górny róg. Rzuca się w tamtą stronę, wyciąga rękę i słyszy przeciągły okrzyk: Gooooo! Nie sięgnął, a tak niewiele brakowało! „Orły” skaczą z radości, ściskają Antka, a Kacper powoli wyjmując piłkę z siatki, szuka wzrokiem Maćka, który powinien zacząć grę na środku boiska. Maciek podbiega bardzo blisko. Widać, że jest zły. Krzyczy:

– Tak niewiele brakowało! Prawie ją sięgnąłeś!

Zabiera piłkę i biegnie z nią na środek. Podał do Bartka, Bartek do Grzeska. Po chwili rozległ się gwizdek. Koniec meczu 1:0.

Kacper schodzi powoli z boiska. Kiedy wszedł do szatni, cała drużyna już tam była. Na jego widok wszyscy zamilkli, jakby rozmawiali właśnie o nim. Pierwszy odezwał się Bartek:

– Nawet Szczęsny jest bezradny w sytuacji sam na sam. Sorry, nie dałem rady go dogonić. Zły jestem na siebie.

– On jest najszybszy w szkole. Wszyscy obrońcy mają z nim problem – powiedział Kacper. – Szkoda, że Maciek nie strzelił, kiedy był w podobnej sytuacji.

Maciek poczuł się w obowiązku odpowiedzieć:

– Nerwy mnie poniosły. Za bardzo chciałem strzelić i piłka poszła nad poprzeczką.

Grzesiek nie chciał tego dłużej słuchać:

– Dobra! Dość tego biadolenia! Trzeba po prostu więcej i porządniej trenować! Niedługo rewanż, wtedy im pokażemy!

**Załącznik 4****Przykładowy arkusz dla jednej postaci, wypełniony po odegraniu scenek**

<b>KACPER</b>	
<b>Mecz I</b>	<b>Mecz II</b>
bezradność, wściekłość, żal do Bartka i Maćka, poczucie niesprawiedliwości, smutek, rozżalenie, samotność	bezradność, smutek, rozumiany przez kolegów, wsparcie kolegów