

SCENARIUSZ

Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi

Scenariusz skupia się na tym, jak komunikować się ze sobą i innymi z wykorzystaniem empatii. Podczas zajęć uczniowie i uczennice poznają zasady empatycznej komunikacji oparte na Porozumieniu bez Przemocy, przećwiczą cztery różne postawy komunikacyjne i porozmawiają o ich skutkach.



OPRACOWANIE: Sylwia Międzybrodzka



CZAS TRWANIA: 45 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasy VII–VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa



PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

Cele zajęć:

- uczniowie i uczennice poznają znaczenie słowa „empatia” i sposoby jej okazywania w rozmowie
- uczniowie i uczennice będą potrafili wyrażać własne uczucia oraz potrzeby w sposób nieosądzający i konstruktywny
- uczniowie i uczennice rozwiną umiejętności empatycznego słuchania i reagowania na potrzeby innych

Kryteria sukcesu:

- zastanowisz się, czym jest empatia, jak może się przejawiać i wspierać komunikację z innymi
- poznasz i przećwiczysz możliwe reakcje na trudną sytuację

Pytanie kluczowe:

Jak dobrze komunikować się ze sobą i innymi?

Kluczowe zagadnienia: relacje, komunikacja bez przemocy

Formy i metody pracy: praca w grupie, praca indywidualna, rozmowa, odgrywanie ról

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: komputer z dostępem do internetu, rzutnik

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie



5 min

1. Poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się, jak rozumieją termin „empatia”. Możesz zapisać propozycje na tablicy lub arkuszu papieru.

Empatia to według Słownika Języka Polskiego PWN umiejętność wczuwania się w stan wewnętrzny drugiej osoby. Może ona obejmować zdolność odczuwania nastroju drugiej osoby, przyjęcie jej sposobu myślenia lub patrzenia na daną kwestię. Jest wiele teorii dotyczących tego, skąd się bierze ta predyspozycja. Rozróżnia się też jej kilka rodzajów.

Empatia jest postrzegana jako bardzo ważna umiejętność (choć niektóre osoby są jej pozbawione). Pozwala nam spojrzeć na świat z perspektywy naszego rozmówcy czy rozmówczyni, tym samym przyczyniając się do budowania lepszych relacji z otoczeniem. Dobra wiadomość jest taka, że empatii można się nauczyć poprzez wykonywanie różnych ćwiczeń.

Jeśli chcesz wprowadzić podejście, na którym opieramy się w tym scenariuszu, zwane Porozumieniem bez Przemocy i zaprezentować postać jego twórcy Marshalla B. Rosenberga, możesz skorzystać z poniższej notki.

Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication, NVC) to komunikacja oparta na empatii. Ten sposób porozumiewania się kładzie nacisk na budowanie relacji, które są oparte na wzajemnym zrozumieniu oraz szacunku. Polega on na usłyszeniu informacji o niezaspokojonej potrzebie, ukrytej emocji.

Metoda ta została opracowana przez Marshalla B. Rosenberga (1934–2015). Wychowywał się on w Detroit, gdzie już w dzieciństwie obserwował zamieszki, głównie na tle rasowym. Sam kilkakrotnie padał też ofiarą przemocy ze względu na żydowskie nazwisko. Chłopiec już w dzieciństwie zaczął sobie zadawać pytania o przyczyny przemocy i możliwości jej przeciwdziałania. To popchnęło go do studiowania psychologii. Po okresie kariery naukowej zajął się propagowaniem komunikacji opartej na empatii i uwzględnianiu różnorodnych ludzkich potrzeb. Pracował na całym świecie, m.in. jako mediator w rejonach objętych konfliktami zbrojnymi, trener nauczycieli oraz rodziców, przedsiębiorców, lekarzy, prawników, polityków, a także w więziennictwie.

Praca właściwa



30 min

2. Zaproś klasę do obejrzenia filmu, w którym Brené Brown opowiada o empatii: *Brené Brown on empathy*, <https://bit.ly/BrownEmpatia> (2:52 min).

Brené Brown to psycholożka, pisarka oraz wykładowczyni na Uniwersytecie w Houston. W swojej pracy naukowej zajmuje się badaniami nad autentyzmem przeżyć, zaangażowaniem, odwagą, wstydem, współczuciem, poczuciem więzi i akceptacją niedoskonałości.

Na podstawie: Brené Brown, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9_Brown.

3. Spytaj uczniów i uczennice, co sądzą o filmie: czego zabrakło w komunikacji antylopy, co im przeszkadzało, czy sami byli kiedyś w takiej sytuacji.
4. Powiedz, że podejście znane jako Porozumienie bez Przemocy (NVC, Nonviolent Communication), by ułatwić zrozumienie pewnych elementów w naszej komunikacji, posługuje się metaforami szakala i żyrafy. Nie są to jednak etykiety określające ludzi, bo etykietowania w Porozumieniu bez Przemocy się unika. To opis zachowań, które wynikają z wielu elementów: naszych kompetencji komunikacyjnych, zasobów emocjonalnych, samopoczucia i spełnionych potrzeb. Szakal ma do nich mniejszy dostęp, potrzeby żyrafy są natomiast zaspokojone i jest ona gotowa wejść w empatyczny kontakt z innymi.

Możesz dla ułatwienia wyświetlić grafikę: Sprzymierzeńcy i zabójcy empatii, <https://bit.ly/GrafikaEmpatia>.

Żyrafa	Szakal
• Interesuje się wszystkim, co wspiera kontakt. • Ważne są dla niej zwłaszcza uczucia i potrzeby – innych i własne. • Jest zainteresowana innymi. • Jest ciekawa i szczera. • Doszukuje się prawdziwej motywacji (redukuje się wówczas poziom napięcia i stresu). • Ma odpowiednią perspektywę. • Zamiast „Muszę”: „Ważne jest dla mnie..., ale decyduję się to zrobić”.	• Nie dociera do uczuć i potrzeb innych osób. • Ma zdecydowane poglądy: rzeczy są dla niego czarno-białe, dobre albo złe. • Nie informuje, lecz wyraża opinie. • Etykietuje. • Porównuje. • Ma „boską” perspektywę. • Nie pozostawia wyboru. • Po prostu wie. • Potrafi być napastliwy, agresywny, ale i wycofany, milczący, kajający się. • Ostro rozmawia też z samym sobą. • „Nienawidzę..., ale muszę to zrobić”.

5. W Porozumieniu bez Przemocy mówi się, że szakal to żyrafa z problemami językowymi. Nikt z nas nie jest tylko szakalem albo tylko żyrafą. Najczęściej mamy w sobie elementy obu zwierząt. Czasem w ten sposób komunikujemy się także z samymi sobą. Rosenberg wyróżnił cztery postawy – tzw. cztery pary uszu:

NA ZEWNĄTRZ	
Żyrafa	Szakal
• Co czujesz? • Czego potrzebujesz? • Empatia dla drugiej osoby. • Jestem gotowa/gotowy nieść pokój.	• Ja mam rację, ty nie masz racji. • To z tobą jest coś nie w porządku. • To inni są sobie winni, ja tylko odbijam piłeczkę.
DO WEWNĄTRZ	
Żyrafa	Szakal
• Co czuję? • Czego potrzebuję? • Najpierw zajmuję się sobą, kieruję swoją uwagę do wewnątrz – muszę najpierw odbudować swój kręgosłup, odżywić się. • Przypominam sobie o tym, co jest dla mnie istotne. • Tzw. cicha empatia.	• Ty masz rację, ja nie mam racji. • To ze mną jest coś nie w porządku. • Milknę, tłumaczę się, chcę przeproszać.

- 6 Przygotuj cztery krzesła na środku sali i poproś, aby usiadły na nich cztery chętne osoby. Ich zadanie będzie polegać na tym, aby przyjąć po kolei postawę każdej z wymienionych wyżej postaci: szakala na zewnątrz, szakala do wewnątrz, żyrafy na zewnątrz oraz żyrafy do wewnątrz, wyobrażając sobie jednocześnie sytuację, która jest im bliska, np. zagrożenia oceną niedostateczną z jakiegoś przedmiotu, zbliżającego się egzaminu maturalnego, konfliktu z koleżanką lub kolegą z klasy. Niech każde z nich po kolei spróbuje wypowiadać komunikaty, które będą odpowiadały ich roli (możesz dla ułatwienia rozdać im kartki z charakterystyką danej postaci lub wyświetlać je na tablicy).
7. Porozmawiajcie o tym, którą rolę było im łatwiej odgrywać i z czego to wynikało. Jaki efekt można osiągnąć, używając komunikatów wypowiadanych przez żyrafę, a jaki, stosując te charakterystyczne dla szakala?

Podsumowanie

 10 min

8. Po doświadczeniu powyższego ćwiczenia poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się nad odpowiedzią na pytanie: Jak dobrze komunikować się ze sobą i z innymi? Zbierz odpowiedzi.

Możecie też zebrać pomysły i konkretne słowa, których można używać w empatycznej komunikacji, a następnie powiesić plakat z tymi propozycjami w klasie.

 ŹRÓDŁA:

- Brené Brown, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9_Brown.
- Brené Brown on empathy, RSA, YouTube, 2013, <https://bit.ly/FilmEmpatia>.
- Sprzymierzeńcy i zabójcy empatii, Centrum Edukacji Obywatelskiej, <https://bit.ly/GrafikaEmpatia>.
- Lekcja życia, Gratis RPG, YouTube, 2018, <https://bit.ly/LekcjaZycia>.

Materiał powstał w ramach projektu współfinansowanego ze środków Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) oraz w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.



Materiał wyraża wyłącznie poglądy autorów i autorek i nie może być utożsamiany z oficjalnym stanowiskiem Deutsche Bundesstiftung Umwelt i Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej.

Wydawca: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

Rok publikacji: 2025