

Techniki komunikacyjne

Scenariusz zajęć

KAROLINA VAN LAERE

Cele:

1. Wzmocnienie środowiskowych czynników chroniących dzieci/młodzież przed zachowaniami ryzykownymi.
2. Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych rodziców i opiekunów zapobiegających zachowaniom ryzykownym młodzieży.

Pomoce:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- kartki papieru
- długopisy

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie. Wyjaśnij uczestnikom, że zajęcia zostaną poświęcone rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, które są pomocne w podejmowaniu interwencji w przypadku pojawienia się u dziecka niepokojących sygnałów związanych z uzależnieniem od czynności. Kompetencje te są istotne również z punktu widzenia zapobiegania rozwijaniu się zachowań ryzykownych wśród młodzieży. W trakcie zajęć uczestnicy zapoznają się z kilkoma technikami komunikacyjnymi. Każda z nich wspiera budowanie więzi z nastolatkiem, wzmacnia jego umiejętności psychospołeczne i samoakceptację.

Praca na forum. Narysuj pośrodku dużego arkusza papieru pionową kreskę. Pierwszą część nazwij: „wspieranie”, drugą: „stawianie granic”¹.

2. Poproś uczestników, aby wymieniali sytuacje, które, ich zdaniem, wymagają od dorosłych wspierania oraz takie, które wymagają stawiania wymagań. Jeżeli okaże się to potrzebne, wyjaśnij, że wspierania wymagają sytuacje, w których dziecko przeżywa trudne dla siebie emocje związane z relacją ja-ja i ja-inni, np. problemy z rówieśnikami. W przypadku konieczności stawiania granic – są to sytuacje, w których dziecko przekracza ustalone granice, zasady, robi coś, co zagraża jego zdrowiu i życiu. Na zakończenie zapytaj uczestników, jakich działań ze strony rodzica/opiekuna wymagają zachowania nałogowe, np. związane z nadużywaniem mediów elektronicznych. Czy będzie to wspieranie, czy stawianie granic? Być może jedno i drugie? Zachowania nałogowe, a także zapobieganie im, wymagają oczywiście zarówno wspierania, jak i stawiania granic.

3. Praca na forum. W widocznym miejscu umieść dwa arkusze papieru. Następnie poproś, aby uczestnicy, odpowiadając na pytania dotyczące przeżywanych emocji*, myśli i języka, scharakteryzowali dwie postaci: 1). tzw. dobrego dorosłego, czyli takiego dorosłego, który potrafi być wspierający i jednocześnie potrafi stawiać granice oraz 2) nastolatka, który jest odporny na nałogowe zachowania.

Pomysły uczestników zapisuj na przygotowanym przez siebie arkuszu.

- *Co myśli o sobie/ co myśli o świecie?*
- *Jakie przeżywa emocje?*
- *W jaki sposób zwraca się do innych? Jakich używa słów i zwrotów?*

Uwaga*. Jeżeli uczestnicy będą pomijali takie emocje, jak złość czy gniew, zapytaj, czy według nich to oznacza, że dobry dorosły nie przeżywa takich emocji i ich nie wyraża. Podkreśl, że dobry dorosły przeżywa i wyraża swoją frustrację, ale potrafi towarzyszące jej emocje komunikować i skorzystać z nich, np. pomagają mu one w adekwatnym reagowaniu na niepokojące sygnały w zachowaniu nastolatka. Podobnie jest w przypadku nastolatka odpornego na nałogowe zachowania. Ich komunikowanie opiera się na aktywnym słuchaniu siebie nawzajem, komunikatach „Ja”, wyrażaniu swoich uczuć, potrzeb i oczekiwań.

W podsumowaniu ćwiczenia poproś uczestników, aby na chwilę wrócili do pierwszego wypracowanego wspólnie arkusza „wspieranie” i „wymaganie”. Ich zadaniem jest dopasowanie przywołanych przez nich zwrotów, metod komunikacyjnych do rodzaju działań podejmowanych przez dorosłych. We wspieraniu pomocna jest technika odzwierciedlania emocji, aktywne słuchanie, opisywanie sytuacji (informacje zwrotne rzeczowe), informacje zwrotne motywujące (pochwały opisowe). W przypadku wyznaczenia granic pomocne jest aktywne słuchanie, komunikat „Ja” oraz informacje zwrotne rzeczowe (opisywanie sytuacji) i rozwojowe (inaczej FUO)**.

Uwaga.** Na podstawie zwrotów przytoczonych przez uczestników można natomiast wprowadzać i nazywać przywołane techniki komunikacyjne. Jeżeli na tym etapie wszystkie się nie pojawiają, wprowadzaj je podczas kolejnych ćwiczeń i dopisuj na arkuszu. Zawsze jednak zapytaj wcześniej o to, w jaki sposób przypisałiby je uczestnicy.

4. Praca na forum. Wyjaśnij, z jakich elementów składa się komunikat odzwierciedlający emocje. Zapisz poniższy schemat na dużym arkuszu papieru. Podkreśl, że samo nazwanie emocji nie jest wystarczające. Ważną częścią komunikatu odzwierciedlającego uczucia dziecka/nastolatka jest powiązanie emocji z jej źródłem czy przyczyną***.

Odzwierciedlanie = emocja + przyczyna/źródło emocji

Uwaga*.** Dorośli często obawiają się, że nieprawidłowo zidentyfikują daną emocję i w efekcie albo ją zaindukują dziecku, albo tracą w jego oczach autorytet. Wyjaśnij, że samo nazwanie emocji nie ma takiej mocy sprawczej, aby ją w drugiej osobie wywołać. Nawet jeżeli rodzice czy opiekunowie robią to nieadekwatnie, dają impuls nastolatkowi do zastanowienia się, zweryfikowania i wyrażenia tego, co czuje. Dzięki temu dorośli uczą dzieci i młodzież rozpoznawania swoich przeżyć i refleksyjności, które składają się na umiejętność radzenia sobie z emocjami.

5. Praca w parach. Podziel uczestników na pary, w których jedna jest osobą A, a druga B. Zadaniem uczestników (osób A) jest opowiadanie przez około 3 minuty o sytuacji, w której odczuwali przyjemne dla siebie emocje. Zadaniem osób B jest słuchanie i komentowanie wypowiedzi partnera przy użyciu komunikatu odzwierciedlającego emocje. Następnie to samo zadanie wykonują odwrotnie: osoba B opowiada, a osoba A odzwierciedla.

Podczas omówienia ćwiczenia zwróć uwagę na to, jak czuli się uczestnicy w obydwóch rolach. Pytania pomocnicze:

- *Jak czuły się osoby, kiedy formułowały komunikaty odzwierciedlające emocje?*
- *Jakie pojawiały się trudności/wątpliwości?*
- *Jak czuły się osoby, które opowiadały o sytuacji, w której odczuwali przyjemne dla siebie emocje? Jak czuli się, kiedy słuchali komunikatów odzwierciedlających ich emocje?*

W podsumowaniu ćwiczenia podkreśl, że na początku stosowanie techniki odzwierciedlania emocji może przysparzać trudności i wydawać się sztuczne. Potrzeba czasu i praktyki, aby stało się naturalnym dla nas sposobem komunikacji.

6. Praca w grupach. Podziel uczestników na grupy, np. trzy. Każda z grup losuje kartę z opisem sytuacji. Zadaniem zespołów jest wypisanie emocji, które kryją się za przedstawionymi zachowaniami oraz przygotowanie komunikatu odzwierciedlającego.

Przykładowe sytuacje wraz z odpowiedziami:

Sytuacja nr 1: Kamila zobaczyła, że na jednym z portali dziewczynki śmieją się z tego, jak była dzisiaj ubrana w szkole. Jest bliska płaczu.

Emocje: smutek, wstyd.

Powód: wyśmiewanie przez koleżanki.

Przykładowy komunikat: *Chyba jest ci bardzo przykro, że koleżanki tak się wobec ciebie zachowały.*

Sytuacja nr 2: Kamil przychodzi zdenerwowany ze szkoły. Trzaska drzwiami. Krzyczy, że już więcej nie będzie rozmawiał z żadnymi kolegami z klasy, bo wszyscy są wstrętni.

Emocje: gniew, wściekłość.

Powód: trudna sytuacja z kolegami.

Przykładowy komunikat: *Wydaje mi się, że jesteś wściekły na kolegów. Chyba cię czymś mocno zdenerwowali.*

Sytuacja nr 3: Ania wygrała konkurs recytatorski. Zadowolona z wyniku, dzwoni do rodziców.

Emocje: radość, duma, podekscytowanie.

Powód: wygrana w konkursie.

Komunikat: *Widzę, że bardzo się cieszysz z zajęcia pierwszego miejsca w konkursie.*

7. Miniwykład. Wyjaśnij, że celem informacji zwrotnych jest wzmacnianie pożądanego zachowania, motywowanie do zmiany i jej ukierunkowanie. Jest to zatem bardzo dobre narzędzie zarówno wspierania dziecka, jak i stawiania mu granic i wymagań****.

Uwaga**.** Informacje zwrotne dzielimy na:

- **rzeczowe** (odwołujemy się do tego, co widzimy i obserwujemy). Motywują one do autorefleksji i analizy własnego działania. Przykład: *Wróciłaś ze szkoły wyraźnie zdenerwowana.*
- **motywujące** (odwołujemy się do pozytywnych aspektów tego, co widzimy i obserwujemy oraz do swoich emocji). Takie informacje zwrotne utrwalają pozytywne zachowania, wzmacniają samoocenę dziecka. Przykład: *Cieszę się, że przestrzegasz ustalonych zasad.*
- **rozwojowe** (odwołujemy się do negatywnych aspektów zachowania, swoich emocji i oczekiwań). To inaczej tzw. komunikat „Ja” lub FUO (fakt, uczucie, oczekiwanie). Tego rodzaju informacje zwrotne pomagają wyznaczać granice, uświadamiają obszary, które wymagają pracy i zmiany. Przykład: *Nie podoba mi się to, że tak dużo czasu spędzasz przed komputerem. Chciałabym, żebyś ten czas ograniczył do 1 godziny.*

W przypadku formułowania swoich oczekiwań można zaproponować nastolatкови możliwość ograniczonego wyboru, np. *Masz do wyboru: ... albo ...*

8. Praca indywidualna i praca w parach. Podziel uczestników na pary. Wyjaśnij, że pierwszy etap ćwiczenia wykonają indywidualnie, a drugi – w parach. Rozdaj uczestnikom kartki papieru oraz długopisy. Ich zadaniem jest przypomnienie sobie sytuacji, w której ich dziecko zrobiło coś, co im się spodobało oraz sytuacji, w której dziecko zrobiło coś, co im się nie podobało. W odniesieniu do każdej z sytuacji uczestnicy mają do sformułowania dwa rodzaje informacji zwrotnych: opis sytuacji (informacja zwrotna rzeczowa) i w zależności od sytuacji: informację zwrotną rozwojową lub informację zwrotną motywującą. Następnie poproś, aby każdy uczestnik wybrał jedną z sytuacji i opowiedział ją swojemu sąsiadowi. Zadaniem słuchacza jest wymyślenie innej informacji zwrotnej, która mogłaby zostać wykorzystana w danej sytuacji. Zadanie wykonują osoby w parze na zmianę.

9. Praca w grupach. Podziel uczestników na grupy. Każda z nich losuje opis sytuacji. Jej zadaniem jest przygotowanie interwencji rodzicielskiej wykorzystującej techniki omówione podczas zajęć: odzwierciedlanie emocji, informacje zwrotne rzeczowe, motywujące, rozwojowe. Interwencja ma prowadzić do ustalenia obowiązujących zasad limitujących nałogowe zachowanie nastolatka lub podjęcia decyzji o kontakcie ze specjalistą.

Podczas omawiania efektów pracy zwróć uwagę na towarzyszące uczestnikom wątpliwości/trudności oraz na to, w jaki sposób rozumieją przeżycia bohaterów. Pytania pomocnicze:

- *Czy udało się wykorzystać omówione techniki?*
- *Która z technik sprawiała największą trudność?*
- *Jakie emocje przeżywali rodzice i nastolatkwie?*
- *Jakie potrzeby młodzi ludzie zaspokajali poprzez używanie mediów elektronicznych?*

Przykładowe sytuacje wraz z odpowiedziami:

Sytuacja nr 1: Ania ma 13 lat. Coraz więcej czasu spędza przed komputerem i smartfonem. Już kilka razy spóźniła się na pierwsze lekcje w szkole. Po pierwszej interwencji rodziców przyrzekła, że będzie wyłączać media o godzinie 21.00.

Chciałaby jednak przed snem słuchać muzyki na swoim telefonie. Wieczorem o 21.30 do jej pokoju weszła mama i przyłapała ją na tym, że czatuje na profilu społecznościowym. Zabrała córce telefon. Dziewczyna zaczęła krzyczeć, że mama traktuje ją jak małe dziecko, ma dosyć takiego domu i wszyscy się z niej będą śmiali, że nie może rozmawiać po 21.00.

Przykładowe komunikaty: *Pomimo tego, na co się umówiliśmy, używasz późnym wieczorem telefonu. Nie podoba mi się, że łamiesz ustalone zasady, chciałabym, żebyś o ustalonej porze go odkładała. Przez to, że robisz to nocami, zasypiasz na zajęciach. Myślę, że jesteś wściekła na to, że nie możesz robić tego, na co masz ochotę. Rozumiem, że bardzo byś chciała cały czas być w kontakcie ze znajomymi. Masz do wyboru: albo zabieram ci telefon, albo używasz go tak jak ustaliliśmy.*

Sytuacja nr 2: Tomek ma 12 lat. Bardzo lubi po zajęciach spędzać czas przed komputerem. Z kolegami z klasy nie chce się spotykać. Tłumaczy to tym, że nie ma z nimi wspólnego języka. Natomiast jest członkiem kilku klanów graczy. Utrzymuje głównie znajomości online. Jest bardzo biegły w komputerach. Kiedy rodzice zwracają mu uwagę na to, że nie spotyka się z nikim i za dużo czasu spędza online, Tomek tłumaczy, że to jest jego pasja i chciałby w przyszłości projektować takie gry. Kiedy ojciec odmawia mu pieniędzy na zakup kolejnej gry, Tomek podkrada mu pieniądze. Ojciec orientuje się w sytuacji.

Przykładowe komunikaty: *Zabrałeś mi pieniądze, nie pytając o to. Nie podoba mi się to, że bierzesz coś, co nie należy do ciebie. Oczekuję, że zwrócisz mi pieniądze i nie zrobisz tego więcej. Rozumiem, że bardzo chciałeś mieć tę grę i byłeś zły, że nie dałem ci na nią pieniędzy. Niepokoję się tym, że większą część swojego czasu spędzasz przed komputerem. Masz do wyboru: albo teraz o tym pogadamy, albo szukamy specjalisty.*

10. Podsumowanie. W ramach podsumowania spotkania podkreśl, że zajęcia zostały poświęcone kilku najważniejszym technikom komunikacyjnym. Należy pamiętać, że za zachowaniami nałogowymi stoją różne trudności psychologiczne młodych ludzi. Dlatego zapobieganie powstawaniu zachowań nałogowych wymaga zachowania równowagi między wspieraniem a stawianiem granic.



Autorka jest psychologiem, nauczycielką języka polskiego.