Temat: Jesteśmy świadomi swoich praw. Część 1.

Wstęp: Siadamy z dzieckiem/ dziećmi przy stole, na podłodze, w wygodnym miejscu. Dorosły rozpoczyna zajęcia od pytania wszystkich : Co dobrego, miłego, przyjemnego dziś się wydarzyło? Na koniec odpowiada dorosły.

Dorosły rozpoczyna od wprowadzenia terminu- asertywność (np. bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie swoich uczuć, swoich myśli, swojego zdania, ważne jest to, że wyrażamy je tak aby nie ranić innych osób, nie łamać ich praw).

Zadanie: „Co zrobię gdy…"

Dorosły zadaje dziecku pytania np. Kolega prosi Cię o pożyczenie telefonu, chce pograć co zrobisz?, Mama prosi Cię o posprzątanie pokoju, akurat oglądasz ulubiony film, co zrobisz?, Koleżanka powiedziała, że jesteś brzydka/ brzydki, co zrobisz? (warto wymyślić kilka swoich pytań). Można odegrać scenki, można tylko odpowiadać. Ważne aby porozmawiać o tym co czuje dziecko w poszczególnych sytuacjach, jakie proponuje zachowania w odpowiedzi na nie.

W tym momencie warto zwrócić uwagę na prezentowane zachowania ( np. zachowania możemy podzielić na agresywne (Ataki słowne- wyzywanie, krzyki, wulgaryzmy. Ataki fizyczne- bicie, kopanie. Gesty- środkowy palec. Łamanie praw innych osób, myślenie głównie o sobie i swoich prawach.) uległe (Branie pod uwagę tylko praw innych, nie myślenie o swoich. Osoba taka zazwyczaj wydaje się zestresowana, unika kontaktu wzrokowego, cicho mówi. Zgadza się na większość propozycji pomimo odczuwanego dyskomfortu) manipulacyjne (Polegają na wywieraniu wpływu na innych. Często powodują konflikty, osoba z jednej strony jest miła z drugiej natomiast wypowiada się negatywnie np. na temat kogoś innego.), asertywne- odważne (Osoba szanuje swoje prawa oraz prawa innych osób. W wypowiedziach jest śmiała, otwarta, stanowcza.)

Zadanie „Nazywanie zachowań"

Dorosły wspólnie z dzieckiem przytacza różne sytuacje (np. Kolega śmiał się z Ciebie., Koleżanka oskarżyła Cię o coś bez podstawy., Ktoś przerywa Ci podczas pracy/zabawy., Siostra prosi Cię o pożyczenie ulubionej sukienki., Koleżanka koniecznie chce Cię odwiedzić., itp.- w tym miejscu najlepiej korzystać z tego co mówi wymyśla na bieżąco dziecko). Ważne jest aby ułatwić i nauczyć dziecko rozpoznawać te zachowania.

(np. Siostra prosi Cię o pożyczenie ulubionej sukienki. Nie masz ochoty jej pożyczać. Co odpowiadasz? - zachowanie agresywne: mówisz Spadaj! - zachowanie uległe: mówisz ok, weź. - zachowanie manipulacyjne: mówisz dam Ci, ale pod warunkiem, że Ty mi dasz swoje nowe spodnie. - zachowanie asertywne- odważne: Nikomu nie chce pożyczać tej sukienki, jest moja.) Warto aby każdy z was poćwiczył jak zachowywać się w różnych sytuacjach waszego codziennego życia. Na koniec zwracamy uwagę dziecka na to, że najbardziej pożądaną z naszych postaw jest ta asertywna.

Zadanie: „Co mi przeszkadza"

Dorosły wspólnie z dzieckiem spisują na kartkach jakie sytuacje im przeszkadzają: w domu, w szkole, podczas spotkań z przyjaciółmi, znajomymi. Wspólnie odgrywają scenki, próbują używać komunikatów odważnych, w celu ich rozwiązania. Jeżeli dla dziecka trudne jest stworzenie komunikatu, dorosły może mu w tym pomóc.

Zakończenie: Dorosły wspólnie z dzieckiem tworzy podsumowanie zajęć. Na koniec określają co w zajęciach było ciekawe, pozytywne.