



Stawianie granic

Wątki: Budowanie relacji z innymi (6).

Cel: Uświadomienie sobie naturalną potrzebę stawiania granic, dbania o zachowanie intymności; kształcić umiejętność komunikowania granic.

Dynamika: W ramach spotkania jest kilka zabaw, które mają swój cel edukacyjny, dlatego nie należy ich sprowadzić do samej tylko zabawy. Prezentacja metody 4 kroków stawiania granic wymaga dużej samodzielności animatora, żeby ją w sposób zrozumiały przedstawić i wyjaśnić, podając zrozumiały dla uczestników przykład. Zachęcamy animatorów, żeby w ramach przygotowania sami podali przynajmniej dwa przykłady ze swojego życia do zastosowania tej metody. Elementem aktywizującym grupę jest propozycja przygotowania inscenizacji krótkich etiud teatralnych.

Materiały: Rekwizyty ukryte w plecaku, np. ołówek, długopis, myszka, tabletki, ładowarka itd. Kartka A4 i coś do pisania dla każdego uczestnika. W załączniku znajduje się schemat metody 4 kroków stawiania granic, jako pomoc dla animatora.

10'

Zabawa „Dotykowa pamięć”

Uczestnicy zabawy stają **w okręgu, zwróceniu twarzami na zewnątrz**. Animator staje w środku okręgu z plecakiem (zamkniętą torbą), w którym przechowuje niewielkiej wielkości **przedmioty**. Mogą to być np. ołówek, długopis, myszka, tabletki, ładowarka itd. Prosi uczestników, by **zamknęli oczy i wystawili ręce za swoje plecy**, czyli do wnętrza okręgu. Animator podaje wybranej osobie pierwszy przedmiot. Zadanie polega na tym, żeby **odgadnąć, co to za przedmiot, zapamiętać jego nazwę, ale nie wolno wypowiadać jej głośno!** Animator przekazuje ów przedmiot kolejnej osobie, idąc np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Przy drugim i kolejnym przedmiocie, można wprowadzić zasadę, że uczestnicy przekazują je sobie nawzajem kolejno sami, ale za plecami, nie patrząc na nie. Zadanie dla każdego uczestnika polega na tym, by **zapamiętać wszystkie przedmioty po kolei**. Gdy wszystkie rekwizyty wrócą do animatora, ten chowa je ponownie w plecaku, daje znak i uczestnicy rozchodzą się w różne miejsca sali, by samodzielnie **spisać listę rzeczy**, które mieli w rękach – każdy spisuje tę listę sam! Następnie **sprawdzamy, czy uczestnikom udało się poprawnie rozpoznać i zapamiętać kolejność rekwizytów**. Uczestnicy ponownie siadają na środku, tym razem tworząc półokrąg, zwróceniu twarzą do środka. Animator siedząc na środku wyjmuje wszystkie przedmioty w tej samej kolejności, co wcześniej. Po zakończeniu zabawy prowadzi rozmowę.

Zodgadnięciem którego przedmiotu mieliście **najwięcej trudności**?

Z jakim skutkiem zapamiętaliście **ich kolejność**?

Czy **w taki sposób wyobrażaliście sobie** wszystkie przedmioty?

Czego **nie da się** „zaobserwować” zmysłem dotyku?

Co jest **najłatwiej uchwytne zmysłem dotyku**?

7'

Zabawa „Zatruty dotyk”

Animador wyjaśnia zasady tej zabawy: Uczestnicy chodzą lub (jeżeli jest dużo miejsca i przy mniejszej grupie) biegają, i **próbują dotknąć innych uczestników w dowolną część ciała**. Gdy ktoś zostanie dotknięty, **musi cały czas trzymać się jedną ręką za dotkniętą część swojego ciała**. Ponieważ ma do dyspozycji dwie ręce, żeby uczestniczyć w zabawie, musi unikać trzeciego dotknięcia. Gdy zostanie **dotknięty trzeci raz, odpada z gry**. Wygrywa osoba, która jako ostatnia zachowa „życie”, czyli nie zostanie wyeliminowana przez „zatruty dotyk”.

W ramach podsumowania animador prowadzi rozmowę:

Jakie części ciała były **najczęściej dotykane**?

Czy świadomie **unikaliście dotknięcia** niektórych części ciała?

9'

Rozmowa na temat stawiania granic

Animador rozpoczyna rozmowę od obserwacji ogólnych. Uwaga! Jeżeli rozmowa zejdzie na tematy osobistych doświadczeń **zbyt intymnych, wręcz traumatycznych**, animador powinien szybko **zareagować: podziękować za zaufanie, poprosić, by dana osoba porozmawiała o tym z jakimś dorosłym**, do którego ma zaufanie, np. z rodzicem, psychologiem szkolnym, wychowawcą klasy, siostrą zakonną, księdzem.

Co myślicie o **potrzebie stawiania granic**?

Czy **oprócz dotyku** dotyczy to także innych rzeczy?

W jakich **sferach** dostrzegasz potrzebę **zachowania intymności** i stawiania granic?

Czym w ogóle są granice i jak wyznaczamy granice naszej intymności?

Co może pomóc w umiejętności **komunikowania** swoich granic?

8'

Metoda 4 kroków stawiania granic

Animador przedstawia metodę 4 kroków stawiania granic. Należy tę metodę omówić. Każdy z kroków zawiera **opis** oraz **przykład**. Warto wykorzystać, czyli umieścić w widocznym miejscu **materiał z załącznika**.

1. **Poproś o zmianę** niechcianego zachowania!

- powinna to być **naturalna i krótka reakcja** na zaistniałą sytuację. Jeżeli będziemy z tym zwlekać, możemy doprowadzić się do stanu, że za którymś razem wybuchniemy.

- np. jeżeli ktoś zwraca się do ciebie, posługując się niechcianym zdrobnieniem twojego imienia, poproś, żeby zwracał się do ciebie w akceptowany dla ciebie sposób.

2. **Opisz, jak się czujesz** w związku z niechcianym zachowaniem!

- na tym etapie **zaczynamy mówić o emocjach**, ale jest to bezpieczne, bo robimy to wtedy, gdy jesteśmy jeszcze spokojni, niezdenerwowani. Nikogo nie powinniśmy atakować, nie możemy nikogo obzuwać epitetami, czy wyzwiskami.

- np. jeżeli ktoś mimo ponawianych kilkakrotnie próśb, zwraca się do ciebie nadal postępując się niechcianym zdrobnieniem twojego imienia, powiedz, że jest ci przykro, że nie lubisz tego zdrobnienia, że cię ono irytuje.

3. **Zapowiedz konsekwencje**, w razie niechcianego zachowania!

- jeżeli ponawiane prośby i zakomunikowanie przeżywanego przez ciebie emocji nie przynoszą żadnego skutku, należy **przejsć do zapowiedzi** konsekwencji. Należy rozważyć, co zrobić, jeżeli zmiana jest, ale tylko częściowa i przez to nie do końca satysfakcjonująca. Pamiętaj też, że na tym etapie jest to tylko zapowiedź konsekwencji!

- np. jeżeli po wyjaśnieniach, co czujesz, ktoś nadal zwraca się do ciebie za pomocą niechcianego zdrobnienia twojego imienia, wyjaśnij, że następnym razem zastanowisz się, czy w takiej sytuacji kontynuować rozmowę.

4. **Wyciągnij konsekwencje**, jeżeli niechciane zachowanie nie ustępuje!

- jeżeli próby rozmowy nie przynoszą trwałych efektów albo ktoś w ogóle nie podejmuje próby zmiany swojego zachowania, **zastosuj zapowiadane konsekwencje**. Jest to ostateczna reakcja na zaistniałą sytuację.

- np. jeżeli po zastosowaniu prośby, zakomunikowaniu swoich emocji i zapowiedzi konsekwencji, ktoś nadal zwraca się do ciebie niechcianym zdrobnieniem twojego imienia, przerwij rozmowę!

5'

Inscenizacja metody 4 kroków stawiania granic

Animator proponuje, by dwie osoby przedstawiły omówiony powyżej przykład w krótkiej inscenizacji teatralnej. Każdy z 4 kroków można zapowiadać, żeby „aktorzy” wiedzieli, co należy odegrać.

7'

Metoda 4 kroków stawiania granic w praktyce

Spróbujcie przejść te cztery kroki, podając **kilka swoich przykładów**. Należy opisać konkretną sytuację, a następnie zastanowić się, czy nasza reakcja na niechciane zachowanie była skuteczna lub czy nie wymaga jakiejś poprawy. Następnie należy tę sytuację przeanalizować jeszcze raz z zastosowaniem metody 4 kroków stawiania granic.

Można zdynamizować i uatrakcyjnić spotkanie, i do poszczególnych kroków wybranej sytuacji **przygotować krótkie etiudy teatralne**. Najprawdopodobniej będzie to wymagało większej ilości czasu na całe spotkanie.

3'

Dotyk Pana Boga – modlitwa

Ps 139, 1-12 (wersja brewiarzowa)

Przenikasz i znasz mnie, Panie,*
Ty wiesz, kiedy siedzę i wstaję.
Z daleka spostrzegasz moje myśli, †
przyglądasz się, jak spoczywam i chodzę,*
i znasz wszystkie moje drogi.
Zanim słowo się znajdzie na moim języku,*
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ze wszystkich stron mnie ogarniasz*
i kładziesz na mnie swą rękę.
Zbyt przedziwna jest dla mnie Twoja wiedza,*
tak wzniosła, że pojąć jej nie mogę.
Gdzie ucieknę przed duchem Twoim? *
Gdzie oddalę się od Twego oblicza?
Jeśli wstąpię do nieba, Ty tam jesteś,*
jesteś przy mnie, gdy położę się w Otchłani.
Gdybym wziął skrzydła jutrzenki,*
gdybym zamieszkał na krańcach morza,
Tam również będzie mnie wiodła Twa ręka*
i podtrzyma mnie Twoja prawica.
Jeśli powiem: "Niech więc mnie ciemność zasłoni*
i noc mnie otoczy jak światło",
To nawet mrok nie będzie dla Ciebie ciemny, †
a noc jak dzień będzie jasna,*
bo mrok jest dla Ciebie jak światło.
Chwała Ojcu i Synowi,*
i Duchowi Świętemu.
Jak była na początku, teraz i zawsze,*
i na wieki wieków. Amen.

Metoda 4 kroków stawiania granic

1. krok – Poproś o zmianę



2. krok – Opisz, jak się czujesz



3. krok – Zapowiedz konsekwencje



4. krok – Wyciągnij konsekwencje

