



Moje notatki



Smart
Skills

SPOTKANIE 8.

Odmawianie

SPOTKANIE 8.

Odmawianie

WPROWADZENIE

- Umiejętność odmawiania innym pozwala określać swoje granice osobiste i wyrażać potrzeby.
- Granice osobiste to taka przestrzeń, w której mamy prawo decydować o sobie, o tym, co czujemy, jaką mamy opinię, czy chcemy się w coś zaangażować, co lubimy, na co mamy ochotę, a na co nie. Granica osobista występuje zarówno w obszarze decydowania o sobie, jak i w zakresie fizycznym, czyli czy ktoś używa lub dotyka naszych rzeczy lub też jak blisko nas się znajduje lub czy nas dotyka. Zdrowe ustalenie granic, tak abyś czuł się dobrze, pomaga w budowaniu zdrowych relacji z innymi opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.
- Należy jasno komunikować swoje granice, co pomaga unikać sytuacji, które mogłyby być szkodliwe lub niewłaściwe dla was.
- Odmawianie innym wymaga świadomości swoich własnych potrzeb, wartości i celów. Kiedy wiesz, czym chcesz się kierować, łatwiej jest dokonywać świadomych wyborów i odmawiać, kiedy propozycje innych nie pasują do twoich planów czy wartości.
- Umiejętność odmawiania innym pozwala utrzymywać zdrowe relacje z innymi. Czasami konieczne jest odmówienie innym, aby chronić swoje zdrowie, czas, granice czy wartości. Gdy potrafisz odmówić w sposób asertywny i szanujący drugą osobę, buduje to zdrowe i zrównoważone relacje – ty szanujesz innych, a inni szanują ciebie.
- Umiejętność odmawiania jest nieodzowna, bo dzięki niej troszczysz się o siebie. Często możesz czuć presję społeczną, oczekiwania innych ludzi czy nadmierne obciążenie obowiązkami. Odmawianie pomaga w unikaniu przeciążenia, stresu i problemów zdrowotnych. Pozwala skupić się na własnych potrzebach, rozwoju i równowadze życiowej.

Cele zajęć:

Zwiększenie umiejętności odmawiania.

Tematyka:

Stawianie granic innym.

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Zbudowanie świadomości, że mogą powiedzieć „nie”.

PLAN ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie
- Wideo 8.
- Trenowanie
- Omówienie zadania

- Pamiętaj, że nie każda osoba ma taką samą umiejętność dzielenia się z innymi informacjami o sobie. Może jesteś w tym dobry, wtedy możesz udzielić pomocy kolegom lub koleżankom. Jeśli nie czujesz się pewnie, możesz taką umiejętność potrenować dzisiaj.

WIDEO 8.

- Jak odmawiać innym? W jaki sposób mówić „nie”, gdy nie mamy na coś ochoty? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.



Kroki: Jak radzić sobie z namawianiem?

- 1) Zastanów się, czy ktoś cię namawia do czegoś.
- 2) Przemyśl, czy ty rzeczywiście chcesz to zrobić.
- 3) Zastanów się, czego się obawiasz, jeśli podejmiesz odrębną decyzję.
- 4) Poinformuj wprost drugą osobę o twojej decyzji.

Omówienie filmu:

- 1) Która z sytuacji odmawiania była najtrudniejsza według ciebie?

Dyskusja:

- 1) Jak odmówić innym i nie stracić przyjaźni?
- 2) Co może się stać, jeśli będziesz ulegać w każdej sytuacji?

Odmawiając, możesz powołać się na swoje prawa. Jakie masz prawa?

- Prawo do własnych uczuć i emocji: masz prawo do wyrażania swoich uczuć i emocji w sposób szczery i autentyczny. Nikt nie powinien odbierać ci prawa do uczuć, choć nie masz prawa wyrażać ich, krzywdząc innych. Twoje emocje są ważne i zasługują na uwagę
- Prawo do własnych potrzeb: masz prawo do okazywania i zaspokajania swoich potrzeb. Naturalne potrzeby to: bezpieczeństwo, potrzeby jedzenia, spania, środków do życia, rozwoju i akceptacji.

- *Prawo do własnych opinii i przekonań: masz prawo do posiadania swoich własnych opinii, przekonań i wartości. Nie musisz zgadzać się z innymi, jeśli nie podzielają twojego stanowiska.*
- *Prawo do odmowy: masz prawo do odmawiania czegoś, co jest dla ciebie nieodpowiednie lub niezgodne z twoimi wartościami. Możesz odmówić udziału w czymś, co cię nie interesuje lub co sprawia, że czujesz się niekomfortowo. Twoja odmowa powinna być szanowana.*
- *Prawo do własnych granic: masz prawo do określania swoich granic osobistych i fizycznych. Możesz ustalać, jakie zachowania są dla ciebie akceptowalne, a jakie przekraczają twoje granice. Inni powinni szanować twoje granice i respektować wyrażone preferencje.*
- *Prawo do błędów i nauki: masz prawo do popełniania błędów i uczenia się na nich. Nikt nie jest doskonały i wszyscy czasami popełniamy pomyłki. Ważne jest, abyś mógł się rozwijać i uczyć się na własnych doświadczeniach, bez obawy przed osądami czy krytyką.*

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- *Na bazie własnej sytuacji przeciwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.*

Opisz sytuację własną:

- *Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:*

Krok 1.

Krok 2.

Krok 3.

Krok 4.

Krok 5.
