

Stoliczek Twoich Praw

autorefleksja

WSKAZÓWKA

Dla mnie to ćwiczenie to stały element warsztatów o asertywności i zwykle znajduje się ono raczej na początku niż na końcu programu. Zdania *"Mam prawo..."* budują bowiem granice osobiste oraz są probierzem dla poziomu szacunku dla samego siebie. A szacunek dla samego siebie to korzeń asertywnej postawy...



PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Przygotuj na niedużych karteczkach zestaw zdań asertywnych, zaczynających się od słów *"Mam prawo..."* (zob. niżej proponowaną listę). Możesz je wydrukować albo jak ja, spędzić trochę czasu na przygotowaniu wersji analogowych. Mi sprawdza się format małej karteczki biurowej pociętej na pół.
- Polecam, aby na odwrocie kartki napisać dokładnie przeciwstawne zdanie. Czyli np. *"Mam prawo do odpoczynku"*, ma na swoim odwrocie: *"Nie mam prawa odpoczywać"* lub podobne sformułowanie.
- Rozłóż karteczki na stoliku pośrodku grupy, zaznacz, aby nie odwracać ich póki nie będzie no to wyraźnego sygnału trenera. Zaproś uczestników do podejścia i wybrania sobie od 1 do max. 3 praw [w zależności też od liczebności grupy i ilości karteczek]. Niech będą to prawa, które najmocniej dziś w nich rezonują. Które chcą czy potrzebują sobie szczególnie teraz uaktualnić. Które są dziś dla nich najpilniejsze.
- Zróbcie rundkę z odczytywaniem wybranych praw. Jeśli nie goni Was czas i grupa nie jest zbyt duża, można pokusić się o dwa słowa komentarza: *Dlaczego wybrałeś/aś dziś właśnie to prawo?* Nie chodzi jednak o tłumaczenie się z wyboru, tylko podzielenie odczuciami.
- Przypomnij, że istnieje takie psychologiczne prawo, które mówi, że dana potrzeba pojawia się w naszej świadomości wtedy, gdy jest zaniedbana. Poproś, aby uczestnicy odwrócili kartki i przeczytali je sobie w myślach. *Czy rozpoznają ten głos? Być może sami odbierali sobie ostatnio to prawo lub pozwalali odbierać go sobie innym?*



30 - 45 minut
6 - 18 osób



DLACZEGO WARTO?

- ☆ To głębokie ćwiczenie, które bada poziom postawy uczestników.
- ☆ Może dać autentyczny wgląd w siebie uczestnikowi.
- ☆ Rozbudza ciekawość i tworzy przestrzeń do dyskusji.
- ☆ Karteczkę z *"moim prawem"* można zabrać ze sobą do domu:)

Stoliczek Twoich Praw

autorefleksja

PRZYKŁADY

- Przykładowe propozycje zdań "Mam prawo...":
- Mam prawo nie być zawsze produktywnym na 100%.
- Mam prawo nie odbierać telefonu z pracy na urlopie.
- Mam prawo popełniać błędy i zachować dla siebie szacunek.
- Mam prawo do prywatności.
- Mam prawo czuć się czasem gorzej.
- Mam prawo nie zgadzać się z przełożonym.
- Mam prawo zmienić swoje zdanie.
- Mam prawo wyglądać, jak wyglądam:)
- Mam prawo poprosić o pomoc.
- Mam prawo czegoś nie wiedzieć lub nie umieć zrobić.
- Mam prawo położyć się wcześniej spać.
- Mam prawo nie czuć do kogoś sympatii.
- Mam prawo czasem się zatrzymać i nic nie robić.
- Mam prawo do swojego gustu i preferencji.
- Mam prawo dbać o swoje ciało.
- Mam prawo wygłupiać się i bawić.
- Mam prawo nie wiedzieć, jaką podjąć decyzję.
- Mam prawo odczuwać złość/lęk/smutek.
- Mam prawo polemizować z opinią autorytetów.
- Mam prawo być sobą.
- Mam prawo odnosić sukcesy.
- Mam prawo decydowania o osobistych relacjach.
- Mam prawo do obrony w obliczu jakiegokolwiek agresji.
- Mam prawo do istnienia, dokładnie takie samo, jak inni.



DYSKUSJA

- To ćwiczenie może okazać się dla niektórych uczestników bardzo ważne i głębokie. Dlatego jeśli to możliwe, nie pospieszaj grupy, stwórz przestrzeń na dzielenie się refleksjami.
- Po odwróceniu karteczek ["Nie mam prawa..."], możesz podzielić grupę na mniejsze zespoły i zaprosić ich do dalszej dyskusji. Mogą nawet w tych podgrupach poeksperymentować z czytaniem na głos tych surowych wewnętrznych przekonań, które odbierają im określone prawa [np. "Nie możesz się dobrze bawić!"]
- Powiedz uczestnikom, że mogą zabrać karteczki ze swoimi prawami ze sobą. Niech ich nikomu nie oddają, to ich prawa! :) Można je włożyć do portfela albo trzymać na biurku w pracy.
- Podsumuj temat. Możesz odwołać się do postawy szacunku względem siebie – ta postawa jest głębą, z której wyrasta wszelkie asertywne zachowanie. Ten szacunek zaś rozwija się tylko wtedy, gdy respektujemy na co dzień swoje ważne osobiste prawa.