

Tylko Ty – Tylko Ja

praca w parach

WSKAZÓWKA

To ćwiczenie zorientowane *stricte* na trening asertywności, ale może znaleźć się również w scenariuszu szkolenia traktującego szerzej o komunikacji i budowaniu relacji. Dobrze, żeby grupa, która je wykonuje była już na siebie bardziej otwarta, miała za sobą fazę poznawania się i nabierania do siebie wzajemnego zaufania.



PRZEBIEG ĆWICZENIA

- To ćwiczenie może być poprzedzone albo podsumowane krótkim wykładem o trzech zasadniczych postawach w relacjach. Są to postawy: uległości, dominacji i asertywności (inaczej: równorzędności). Powiedz, że dzięki temu ćwiczeniu będziemy mogli szybko ich doświadczyć i zobaczyć wszelkie możliwe kombinacje tych postaw.
- Połącz uczestników w pary. I poproś, aby usiedli oni naprzeciwko siebie. Dla wygody z późniejszym instruowaniem, dobrze jest ustawić uczestników naprzeciwko siebie w rzędzie – tak, jakby siedzieli naprzeciwko siebie w metrze. Wtedy jedną grupę uczestników masz zawsze po swojej lewej stronie, a inną po prawej. To bardzo ułatwi Ci zarówno podawanie instrukcji, jak i późniejszą obserwację.
- Powiedz uczestnikom, że każdą z trzech postaw będzie symbolizować jedno krótkie zdanie. Uległość reprezentują słowa: "Tylko Ty". Dominację: "Tylko ja!". Asertywność: "Ja i Ty". Przećwiczcie je wspólnie na Twój sygnał. Zaznacz, że ważne jest wczucie się w przesłanie tego zdania, dodanie od siebie odpowiedniej modulacji głosu, a nawet postawy ciała. np. osoba mówiąca "Tylko ja!" może wstać, podnieść w górę rękę, wskazać na siebie, mówić to bardzo głośno etc.



30 - 60 minut
6 - 16 osób



DLACZEGO WARTO?

- ★ Daje doświadczenie postaw nieasertywnych w pigułce.
- ★ Poszerza intelektualny wykład o asertywności.
- ★ Angażuje ciało, głos, emocje - z pewnością będzie zapamiętane!
- ★ Odpręża często atmosferę pomiędzy uczestnikami.

Tylko Ty – Tylko Ja

praca w parach

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Zaproponuj pierwszą komendę. Np. "Na mój znak osoby po mojej lewej stronie zaprezentują uległość, a osoby po prawej – dominację". Kłaśnij albo daj inny sygnał, że startujemy. Daj parom przez krótką chwilę powtarzać odpowiednie komunikaty. A potem zaproś je do tego, aby w tych parach dały sobie informację zwrotną.

- Jak im jest w takiej pozycji w relacji?
- Czy dobrze to znają, czy jest to coś obcego?
- Jak się czują w tak ułożonej komunikacji?

Po niedługiej chwili, przejdźcie do kolejnych wariantów:

-
01. Uległość vs Dominacja
 02. Dominacja vs Uległość (odwróć role partnerów)
 03. Dominacja vs Dominacja
 04. Dominacja vs Asertywność
 05. Asertywność vs Dominacja (odwróć role)
 06. Asertywność vs Uległość
 07. Uległość vs Asertywność (odwróć role)
 08. Uległość vs Uległość
 09. Asertywność vs Asertywność

.....



DYSKUSJA

- Podczas ćwiczenia uczestnicy omawiają między sobą różne role na bieżąco i są już gotowi z pierwszymi wnioskami. Zapytaj ich o nie: Co odkryli w tym ćwiczeniu? W którą postawę łatwiej im wpaść: uległość czy dominację?

- Przyjrzyjcie się bliżej każdej z postaw. Począwszy od tych nieasertywnych. Dlaczego wybieramy uległość? Co nam ona daje? Jak nas chroni? A dominacja, kiedy się do niej uciekamy? Jak reagujemy na agresywne zachowania innych ludzi: czy naszym odruchem jest uległość czy atak za atak? Z jakimi uczuciami wiąże się postawa uległa? A jakie emocje rodzi postawa dominacji?

- Na koniec, spójrzcie na asertywność. Kiedy najłatwiej im zachować tę postawę? W odpowiedzi na dominację, na uległość? Jak często doświadczają w życiu postawy równorzędnej: Ja i Ty? Zastanówcie się wspólnie w grupie, jak konkretnie mogłaby w prawdziwym życiu wyglądać asertywna odpowiedź na próbę zdominowania nas? A jak nasza asertywność może wyciągać innych z postawy uległości?