

C. Ribos ir sutikimas

10 planas. „Ribų termometras“

Klasė ir trukmė	7–10 klasė; 45 min.
Metodas	Situacijų rūšiavimas trijų zonų spektre
Priemonės	Trijų zonų plakatas ant sienos: NE / PRIKLAUSO / TAIP; situacijų kortelės
Tikslas	Padėti atpažinti savo ribas fiziniame, emociniame ir skaitmeniniame bendravime bei suprasti, kad skirtingų žmonių ribos toje pačioje situacijoje gali skirtis

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Apibrėžkite sutikimą keturiais žodžiais ant lentos: LAISVAS – AIŠKUS – INFORMUOTAS – ATŠAUKIAMAS.
- 2. Rūšiavimas (18 min.).** Grupelės gauna po kelias situacijų korteles ir priklijuoja jas į vieną iš trijų zonų.
- 3. Aptarimas prie sienos (12 min.).** Peržiūrėkite kartu. Skatinkite argumentuoti savo pasirinkimą, ir išgirdus kitų argumentus, perkelti korteles, jei nuomonė pasikeičia. Svarbiausias klausimas: kodėl skirtingi žmonės tą pačią situaciją mato kitaip?
- 4. Formuluočių treniruotė (8 min.).** Kartu surašykite ant lentos konkrečius sakinius: kaip pasakyti „ne“; kaip paklausti; kaip reaguoti į „ne“; kaip pasakyti, kad persigalvojai. Svarbu, kad formuluotes pasiūlytų patys mokiniai/ės.

Aptarimo klausimai

- Kas skiria prašymą nuo spaudimo?
- Ar „gerai, tegul“ yra sutikimas? O tylėjimas?
- Kaip atpažinti, kad kitam žmogui nepatogu, jei jis nieko nesako?
- Kodėl kartais sunku pasakyti „ne“ net tada, kai labai nenori?
- Ar žmogus turi teisę persigalvoti? Kada jam tai daryti sunkiausia?

Situacijų kortelės

Draugas/ė tave apkabina susitikus, bet neatsiklausia.

Draugas/ė paprašo leidimo apkabinti ir palaukia tavo atsakymo.

Kažkas nufotografuoja tave grupėje ir įkelia į socialinius tinklus neatsiklausęs.

Draugas/ė pirmiausia paklausia, ar gali įkelti bendrą nuotrauką.

Klasiokas/ė nuolat prašo apkabinimo, nors sakei, kad tau nemalonu.

Draugas/ė prašo tavo telefono slaptažodžio „kad būtų greičiau“.

Kažkas prašo tavo intymios nuotraukos „tik pasitikėjimui“.

Pažįstamas/a komentuoja tavo kūną.

Pažįstamas/a pagiria tavo aprangą, bet tavęs neliečia.

Draugas/ė skaito tavo žinutes per petį.

Partneris/ė klausia: „Kur buvai? Su kuo?“ kiekvieną kartą išėjus.

Partneris/ė supranta, kai nori pabūti vienas, ir nereikalauja dėmesio.

Klasės draugas/ė persiunčia kito žmogaus asmeninę žinutę į klasės pokalbį.

Draugas/ė paklausia, ar tau tinka tema, apie kurią kalbate.

Mergina / vaikinai sutiko eiti į pasimatymą, o dieną prieš jį persigalvoja.

Draugas/ė sako: „Jei tikrai mane myli, tai padarytum.“

KĄ SVARBU PASAKYTI GARSIAI

Atsakomybė už sutikimo patikrinimą visada tenka tam, kuris inicijuoja veiksmą, o ne tam, kuris turi atsisakyti. Šis sakinytis yra svarbiausia pamokos žinutė ir pagrindinė priešprieša aukos kaltinimui („o ko ji ten ėjo“, „o ko jis nieko nesakė“). Aiškiai išreikšti savo ribas svarbu ir naudinga, tačiau tai niekada negarantuoja, kad kitas žmogus jų nepažeis. Už ribų pažeidimą atsako tas pažeidęs žmogus.



11 planas. „Kodėl sunku pasakyti „ne“?“

Klasė ir trukmė	7–12 klasė; 45 min.
Metodas	Pasaulio kavinė – rotacija tarp trijų didelių lapų
Priemonės	Trys dideli lapai skirtingose klasės vietose, markeriai
Tikslas	Išvadyti, kaip jaučiamės sakydami ir girdėdami „ne“, ir suprasti, kodėl kartais sunku nustatyti ribas ir priimti kito žmogaus atsisakymą

Eiga

1. **Susitarimai ir įvadas (6 min.).** Šią pamoką geriausia vesti po 10 plano.
2. **Rotacija (20 min.).** Klasė padalijama į tris grupes. Kiekvienas lapas turi savo klausimą: (1) Kai sakau „ne“, jaučiuosi... (2) Kai man sako „ne“, jaučiuosi... (3) Kodėl lengva arba sunku sakyti „ne“? Grupė prie vieno lapo dirba apie 5 min., tada pereina prie kito. Naujoji grupė gali papildyti tai, kas jau parašyta.
3. **Bendras skaitymas (12 min.).** Perskaitykite atsakymus garsiai ir aptarkite, kodėl žmonės, sakydami ar girdėdami „ne“, gali jaustis skirtingai.
4. **Perkūrimas ir užbaigimas (7 min.).** Kartu sukurkite keletą būdų aiškiai ir pagarbiai pasakyti „ne“, pavyzdžiui: „Tu man svarbus, bet man to nesinori.“

Ką svarbu paaiškinti aptarimo metu

Dažna baimė	Ką verta pasakyti
Bijau įžeisti ar nuliūdinti	Nuostata, kad kitų jausmai svarbesni už mano kūną ir saugumą, dažnai susiformuoja vaikystėje. Tu neatsakai už kito žmogaus jausmus, bet gali paaiškinti: „Tu man rūpi, man tiesiog to nesinori.“
Bijau, kad mane atstums	Žmogus gali nusivilti ir nesutikti, tačiau tai nesuteikia teisės spausti ir nepaisyti tavo ribų. Pagarbiame santykių į išsakytą „ne“ reaguojama be spaudimo, kaltinimo ar manipuliacijos.
Bijau pasirodyti silpnas ar bailys	Šią baimę gali stiprinti lūkestis, kad vaikinai turi būti drąsus, neabejoti ir visada būti pasirengęs veikti. Atsisakyti ar pasakyti „ne“ kartais reikia daugiau drąsos nei sutikti.
Man nemalonu, kai man sako „ne“	Žmonių ribos ir norai gali skirtis. „Ne“ nebūtinai reiškia atstūmimą ar tai, kad tavęs nemėgsta – kartais žmogus tiesiog nenori konkretaus dalyko ar nenori jo šiuo metu.

