

## GRUPA I: WSTĘPNE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

### I. KONTRAKT-UMOWA

Kroki:

- 1. Poznaj zasady obowiązujące w grupie.** Przeczytaj, prześledź tekst.
- 2. Staraj się je zrozumieć.** Jeśli jest coś niejasne, pytaj.
- 3. Przestrzegaj zasad, które ustaliła grupa.**

### II. ODPOWIEDNIE FORMY NA POWITANIE I POŻEGNANIE.

Kroki:

- 1. Mówię:** „Dzień Dobry”, „Do widzenia”.
- 2. Witam i żegnam** drugą osobę **poprzez uznane gesty:** podanie ręki, machanie ręką z daleka, skiniecie głową.

### III. ODPOWIEDNIE ZWROTY GRZECZNOŚCIOWE: DZIĘKUJĘ, PRZEPRASZAM, PROSZĘ.

### IV. MÓWIENIE „DZIĘKUJĘ”

Kroki:

- 1.Zdecyduj, czy druga osoba powiedziała, ofiarowała lub zrobiła coś, za co chciałbyś jej podziękować.** To może być np. komplement lub jakiś upominek.
- 2.Wybierz odpowiedni czas i miejsce, aby podziękować tej osobie.** Czas i miejsce powinny zapewniać spokój i prywatność oraz takie okoliczności, w których uwaga drugiej osoby będzie skoncentrowana na tobie.
- 3.Podziękuj tej osobie w sposób przyjazny.** Wyraź swoją wdzięczność słowami, upominkiem, listem lub odwzajemnij się jakąś przysługą.
- 4.Powiedz tej osobie dlaczego i za co jej dziękujesz.**

### V. PRZEPRASZANIE

Kroki:

- 1.Zastanów się, czy dla ciebie najlepszym rozwiązaniem byłoby przeproszenie kogoś za coś, co zrobiłeś.** Możesz np. przeprosić za zepsucie czegoś, za omyłkę, za przerwanie czyjejś wypowiedzi lub za urażenie czyichś uczuć.
- 2.Pomyśl o różnych sposobach, jakie mógłbyś wykorzystać do przeprosin.**  
Możesz coś powiedzieć, coś zrobić lub coś napisać.
- 3.Wybierz najlepszy czas i miejsce do przeproszenia.**  
Zrób to w miejscu prywatnym, jak najszybciej po spowodowaniu problemu.
- 4.Przeprós.** Może to się łączyć z zaoferowaniem wynagrodzenia komuś *za* to, co się stało.

## VI. PROSZENIE O POMOC

Kroki:

### 1. Zdefiniuj problem

Bądź konkretny: kto i co przyczynia się do istnienia problemu? Jakie są jego skutki dla Ciebie?

**2. Zdecyduj czy chcesz pomocy w jego rozwiązaniu.** Zastanów się, czy jesteś w stanie rozwiązać ten problem sam.

### 3. Pomyśl o różnych osobach, które mogłyby ci pomóc i wybierz jedną spośród nich.

Weź pod uwagę wszystkich możliwych pomocników i wybierz najlepszego.

### 4. Opowiedz tej osobie o problemie i poproś żeby ci pomogła

Jeżeli ta osoba chce ci pomóc, ale nie może uczynić tego w tym momencie, to spytaj ją kiedy będzie miała czas. Definicja „problemu” - obejmuje to wszystko, z czym ktoś nie potrafi sobie sam poradzić i w czym potrzebuje pomocy - od różnych problemów w kontaktach z innymi ludźmi do problemów związanych ze szkołą i innych problemów natury informacyjnej.

## VII. AKTYWNE SŁUCHANIE

Kroki:

**1. Patrz na osobę mówiącą.** Stań naprzeciw tej osoby: nawiąź kontakt wzrokowy.

**2. Myśl o tym, co jest mówione.** Okaż to przez skinięcie głowy lub potakiwanie.

**3. Poczekaj na swoją kolej mówienia.** Nie wierć się, nie szuraj nogami.

**4. Powiedz to, co chcesz powiedzieć.** Zadaj pytania: wyraż swoje uczucia: wypowiedz swoje poglądy.

## GRUPA II: UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z UCZUCIAMI

### I. POZNAWANIE SWOICH UCZUĆ

Kroki:

**1. Wczuj się w to, co się dzieje w twoim ciele, a pomoże ci zrozumieć, co czujesz.** Pewnymi wskazówkami mogą być rumieńce, ucisk w żołądku, napięte mięśnie itp.

**2. Zastanów się, co mogło wywołać tego rodzaju odczucia.** Skoncentruj swoją uwagę na czynnikach z zewnątrz, takich jak np. bójka, jakaś niespodzianka itp., jak również na czynnikach z wewnątrz czyli na własnych myślach.

**3. Pomyśl, jak mógłbyś nazwać to uczucie.** Możliwe są np. złość, strach, radość, szczęście, smutek, rozczarowanie itd.

### II. WYRAŻANIE SWOICH UCZUĆ

Kroki:

**1. Wczuj się w to, co się dzieje w twoim ciele.**

**2. Zastanów się, co mogło sprawić, że się tak czujesz.**

**3. Określ swoje uczucia.**

**4. Zastanów się nad różnymi sposobami wyrażenia swoich uczuć i wybierz jeden z nich.** Weź pod uwagę takie prospołeczne alternatywy jak np. porozmawianie o danym uczuciu, wykonanie czegoś wymagającego wysiłku fizycznego, powiedzenie tego, co czujesz obiektowi swoich uczuć, wycofanie się z sytuacji wywołujących emocje lub opóźnianie działań. Zastanów się, w jaki sposób, kiedy, gdzie i komu możesz wyjawić swoje uczucia.

**5. Wyraż swoje uczucia.**

### III. ROZUMIENIE, CO CZUJĄ INNI

Kroki:

- 1. Obserwuj drugą osobę.** Zwróć uwagę na ton głosu, pozycję ciała i wyraz twarzy.
- 2. Słuchaj, co mówi ta osoba.** Staraj się zrozumieć treść wypowiedzi.
- 3. Zastanów się, co ta osoba może odczuwać.** Osoba ta może być zezłoszczona, smutna, zaniepokojona itp.
- 4. Zastanów się, w jaki sposób możesz okazać, że rozumiesz, co ta osoba czuje.** Możesz to jej powiedzieć, dotknąć ją lub pozostawić samą.
- 5. Wybierz najlepszy sposób i zrób to.**

### IV. RADZENIE SOBIE Z CZYJĄŚ ZŁOŚCIĄ

Kroki:

- 1. Słuchaj tego, co mówi osoba, która jest zezłoszczona.** Nie przerywaj, bądź opanowany.
- 2. Spróbuj zrozumieć, co ta osoba mówi i czuje.** Zadawaj pytania odnośnie tego, czego nie rozumiesz; powtórz sobie jej odpowiedzi.
- 3. Zastanów się, czy możesz coś powiedzieć lub zrobić, aby poradzić sobie z tą sytuacją.** Rozważ różne możliwości poradenia sobie z tym problemem; może to być jedynie wysłuchanie tej osoby, okazanie empatii, zrobienie czegoś, aby rozwiązać problem, zignorować go lub zachować się w sposób asertywny.
- 4. Jeżeli potrafisz, to poradź sobie ze złością tej osoby.** Umiejętność ta odnosi się do złości skierowanej na osoby uczestniczące w treningu.

### V. RADZENIE SOBIE ZE STRACHEM I LĘKIEM

Kroki:

- 1. Zastanów się, czy odczuwasz strach.** Zastosuj umiejętność Poznawanie swoich uczuć.
- 2. Pomyśl, czego mógłbyś się bać.** Pomyśl o różnych możliwościach i wybierz najbardziej prawdopodobną.
- 3. Oceń czy twój strach jest uzasadniony** Czy obiekt twojego strachu naprawdę stanowi zagrożenie? Może zaistnieć konieczność sprawdzenia tego z innymi osobami lub zdobycia większej ilości informacji.
- 4. Podejmij kroki w celu zmniejszenia swojego strachu.** Możesz z kimś porozmawiać, odejść lub stopniowo podchodzić do sytuacji, która powoduje twój strach.

### VI. REAGOWANIE NA NIEPOWODZENIE

Kroki:

- 1. Zastanów się, czy w czymś ci się nie powiodło.** Niepowodzenie może być na płaszczyźnie stosunków interpersonalnych, akademickiej lub sportowej.
- 2. Zastanów się, dlaczego ci się nie powiodło.** Przyczyną może być brak umiejętności, motywacji lub szczęścia. Pomyśl również o przyczynach osobistych i różnych okolicznościach.
- 3. Pomyśl, co mógłbyś zrobić, aby uniknąć niepowodzenia następnym razem.** Dokonaj oceny, co jesteś w stanie sam zmienić: jeżeli jest to brak jakiejś umiejętności, jeżeli brak motywacji, to dołóż starań; jeżeli zależy to od okoliczności, to pomyśl w jaki sposób mógłbyś to zmienić.
- 4. Zdecyduj, czy chcesz jeszcze raz spróbować.**
- 5. Spróbuj jeszcze raz stosując nowe podejście.**

## GRUPA III: UMIEJĘTNOŚCI ALTERNATYWNE WOBEC AGRESJI

### I. DZIELENIE SIĘ CZYMŚ

Kroki:

- 1. Zastanów się, czy chciałbyś podzielić się czymś, co posiadasz.** Podziel się tym z drugą osobą lub pozwól jej z tego korzystać.
- 2. Pomyśl o tym, jak może poczuć się druga osoba, z którą chcesz się czymś podzielić.** Może ona odczuwać zadowolenie, obojętność, podejrzliwość lub czuć się obrażoną.
- 3. Zaproponuj podzielenie się czymś w sposób bezpośredni, koleżeński.** Niech twoja oferta będzie szczerą i pozwól drugiej osobie ją odrzucić, jeżeli tego chce.

### II. NEGOCJOWANIE

Kroki:

- 1. Zastanów się, czy między tobą a drugą osobą istnieje różnica zdań na dany temat.**  
Czy stajesz się spięty lub kłócisz się?
- 2. Powiedz drugiej osobie, co myślisz na ten temat.** Oznajmij, jaka jest twoja postawa w tej sprawie i co myślisz o stanowisku drugiej strony.
- 3. Spytaj drugą osobę, co ona myśli na ten temat.**
- 4. Uważnie słuchaj jej odpowiedzi.**
- 5. Zastanów się, dlaczego druga osoba może mieć takie odczucia na ten temat.**
- 6. Zaproponuj kompromis.** Upewnij się, że zaproponowany kompromis uwzględnia opinie i odczucia obu osób.

### III. STOSOWANIE SAMOKONTROLI

Kroki:

- 1. Wczuj się w to, co się dzieje w twoim ciele, co może ci pomóc dowiedzieć się, kiedy jesteś bliski utraty kontroli nad sobą.** Czy stajesz się coraz bardziej spięty, zły, porywczy, niespokojny?
- 2. Określ, co spowodowało, że tak się czujesz.** Weź pod uwagę zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne.
- 3. Zastanów się nad sposobami, które pozwolą ci odzyskać kontrolę.** Zwolnij tempo działania, policz do 10, od 10 wstecz, oddychaj głęboko, dodaj sobie pewności, wyjdź, zajmij się czymś innym.
- 4. Wybierz najlepszy sposób samokontroli i zastosuj go.**

### IV. OBRONA SWOICH PRAW

Kroki:

- 1. Zwróć uwagę na to, co się dzieje w twoim ciele, co może ci pomóc uświadomić sobie, że jesteś niezadowolony i chcesz stanąć w obronie swoich praw.** Niektórymi wskazówkami mogą być napięte mięśnie, ściskanie w żołądku itp.
- 2. Określ, co spowodowało, że tak się czujesz.** Czy ktoś stara się wykorzystać ciebie, zignorować, źle potraktować lub rozdrażnić.
- 3. Pomyśl o sposobach, których możesz użyć w obronie swoich praw i wybierz jeden z nich.** Szukać pomocy i powiedzieć co ci leży na sercu; uzyskać opinię większości; wybierz odpowiedni czas i miejsce.
- 4. Stań w obronie swoich praw w sposób bezpośredni i rozsądny.**

## V. REAGOWANIE NA ZACZEPKI

Kroki:

- 1. Oceń, czy ktoś cię zaczepia.** Czy inni żartują z ciebie lub plotkują na twój temat?
- 2. Zastanów się, jak poradzić sobie z tego rodzaju dokuczaniem.** Spokojnie to zaakceptować, obrócić w żart, zignorować.
- 3. Wybierz najlepsze rozwiązanie i zastosuj je.** O ile to możliwe, unikaj zachowań, które mogą wywołać agresję: złośliwe dokuczanie w formie odwetu lub zamknięcie się w sobie.

## VI. UNIKANIE KŁOPOTÓW

Kroki:

- 1. Oceń, czy znajdziesz się w sytuacji, która przysporzy ci kłopotów.** Oceń natychmiastowe i długoterminowe konsekwencje.
- 2. Zdecyduj, czy chcesz uniknąć kłopotów.** Weź pod uwagę, czym ryzykujesz i co możesz zyskać.
- 3. Poinformuj inne osoby, jaką podjąłeś decyzję i dlaczego.**
- 4. Zaproponuj inne rzeczy, które moglibyście zrobić razem.** Rozważ prospołeczne alternatywy.
- 5. Zrób, to, co uważasz za najlepsze.**

## VII. UNIKANIE BÓJEK

Kroki:

- 1. Wstrzymaj się i zastanów, dlaczego chcesz się bić.**
- 2. Zastanów się, czego tak naprawdę chcesz na dłuższą metę.** Jakie mogą być dalekosiężne skutki tej decyzji.
- 3. Pomyśl o innych niż bójka sposobach załatwienia tej sprawy.** Możesz negocjować, stanąć w obronie swoich praw, poprosić o pomoc lub uspokoić drugą osobę.
- 4. Wybierz najlepszy sposób rozwiązania danej sytuacji i zastosuj go.**