

Na kolejnych zajęciach które odbyły się w styczniu realizowane były zagadnienia: asertywność i strategie komunikacji, na które przeznaczone zostały 2 jednostki lekcyjne. Po wykonaniu dwóch ćwiczeń, których podstawą była skuteczna i asertywna komunikacja uczniowie na bazie własnych doświadczeń zdefiniowali pojęcie komunikacji, sposobów komunikowania się (werbalne, niewerbalne) oraz wymienili cechy skutecznego komunikowania się oraz to, co im w tym przeszkadza. Następnie zapoznali się ze stylami komunikacji, które zostały krótko omówione. Po zapoznaniu się z historią napełniania wiaderka pozytywną komunikacją i opróżniania go komunikacją negatywną, po przedyskutowaniu tego zagadnienia na bazie własnych doświadczeń uczniowie przystąpili do ćwiczenia w parach dotyczącego aktywnego słuchania. Po jego wykonaniu ćwiczenie zostało omówione pod kątem popełnianych błędów- często nieświadomych. Mając już usystematyzowaną wiedzę dotyczącą pozytywnej komunikacji uczniowie otrzymali po 10 koralików (ziarenek grochu), aby wykonać ćwiczenie: kieszeń pełna koralików. Bardzo spodobało się im to ćwiczenie, które również zostało omówione i zalecone jako zadanie domowe do następnego dnia. W ramach treningu uważności uczniowie uczestniczyli w ćwiczeniu *Porusz się - uspokój ciało i oddech*. Na początku niektórzy trochę się śmiali i wydziwiali, ale wraz z upływem czasu wykazywali się coraz większym stopniem koncentracji.

Zajęcia przeprowadziła pani Jolanta Choczaj