

Nie wychylaj się – scenariusz lekcji bibliotecznej o presji rówieśniczej

Lekcja o wywieraniu presji rówieśniczej przypomina nastolatkom o konieczności stawiania granic i dokonywania korzystnych dla siebie wyborów.

Uczestnicy: uczniowie klas VI-VIII szkoły podstawowej

Cel ogólny:

- poznanie mechanizmów działania presji rówieśniczej.

Cele szczegółowe, uczeń:

- rozumie, dlaczego ulega (czasem) naciskom ze strony rówieśników,
- analizuje sytuacje, w których poddał się presji otoczenia,
- określa, czego potrzebuje, aby dokonywać lepszych wyborów w przyszłości,
- rozwija umiejętność pracy w grupie i dyskusji.

Materiały pomocnicze:

- Materiał pomocniczy *Przykłady*,
- Materiał pomocniczy *Dlaczego ulegamy presji otoczenia?*
- Karta pracy *Moje doświadczenia*,
- Materiał pomocniczy *Presja? Nie, dziękuję*,
- Długopisy.

Przebieg zajęć:

• Przygotowanie

Wprowadzenie tematu – prowadzący wyświetla na tablicy przykłady sytuacji szkolnych (materiał pomocniczy *Przykłady*). Uczniowie zgadują, o czym będzie lekcja.

★ WAŻNE W KAŻDEJ BIBLIOTECE

Jeśli w pomieszczeniu nie ma tablicy elektronicznej, wydrukuj kilka egzemplarzy, aby uczestnicy w grupach mogli zapoznać się z treścią materiału.

• Realizacja

1. Definicja – klasa wspólnie definiuje pojęcie presji rówieśniczej.

Presja rówieśnicza to wpływ, nacisk, przymus wywierany na kogoś przez inne osoby: członków klasy, przyjaciół, znajomych. Namawiają oni lub zmuszają tę osobę do zmiany postawy, wartości lub zachowania, czyli do dostosowania się do ich oczekiwań.

2. Burza mózgów – w kilkusobowych grupach uczniowie zastanawiają się, dlaczego ulegamy presji otoczenia. Na zakończenie nauczyciel rozdaje materiał pomocniczy *Dlaczego ulegamy presji otoczenia?* Uczniowie czytają część A.

3. Autorefleksja – uczestnicy analizują sytuacje, w których znaleźli się pod wpływem presji innych (karta pracy *Moje doświadczenia*). Mogą teraz skorzystać z materiału pomocniczego *Dlaczego ulegamy presji otoczenia?* (część A i B). Chętni dzielą się swoimi przemyśleniami na forum klasy. To zadanie uczestnicy wykonują indywidualnie, gdyż temat jest drażliwy. Być może nie każdy czuje się w klasie pewnie, za to na pewno każdy kiedyś uległ naciskom silniejszych jednostek. Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie przez uczniów ról, jakie przyjmują oraz następstw dokonywanych przez siebie wyborów.

4. Dyskusja – klasa zastanawia się, jak chronić się przed naciskami otoczenia, jeśli nie chce się czegoś zrobić. Po zakończeniu dyskusji prowadzący rozdaje materiał pomocniczy *Presja? Nie, dziękuję*.

• Podsumowanie

Sesja informacji zwrotnych – uczniowie dzielą się wrażeniami z zajęć i wymieniają pomysły (np. co możemy zrobić, żeby... / co jest mi potrzebne, abym... / czego jeszcze chciałbym się nauczyć...).

Materiał pomocniczy *Przykłady*

- Ostatnio koleżanki namówiły mnie na wagary. Nie chciałam, bo była lekcja powtórzeniowa przed klasówką z matmy, a ja już mam niezłe problemy. Ale w końcu poszłam z nimi, bo zaczęły mnie wyśmiewać.



- Chłopaki umawiali się na piwo po szkole. Nie chciałem z nimi iść, bo ja właściwie nie piję. Głupio trochę, oni nie wiedzą. Powiedziałem, że ojciec jest w szpitalu i muszę do niego iść. Tym razem się udało, ale jak się dowiedzą, że zmyślam, mam przechłapanie.
- X znów zrobiła niezapowiedzianą kartkówkę. Rozmawialiśmy wcześniej o tych jej kartkówkach i Tomek powiedział, że następnym razem oddajemy wszyscy puste kartki. Na znak protestu. Parę osób się zgodziło. A dzisiaj... ja się akurat nauczyłem i mogłem dostać niezłą ocenę. Przydałaby mi się bardzo. Ale widziałem, że wszyscy siedzą i nie piszą, więc też nic nie napisałem. Boję się wychylić. Wiem, że inni też się boją Tomka i jego paczki. Oni rządzą. A ja się teraz boję, że nie zdam.

Materiał pomocniczy *Dlaczego ulegamy presji otoczenia*

A: Dlaczego ulegamy

Inni namawiają nas czasem do robienia rzeczy, których nie chcemy robić, np.: wagarów, sięgania po papierosy, alkohol lub narkotyki, dokuczania kolegom, zmiany wyglądu, łamania zasad, kradzieży. Dlaczego im ulegamy?

- Chcemy być częścią grupy (paczki).
- Chcemy zdobyć uznanie lub akceptację.
- Nie chcemy stracić przyjaciół, kolegów/koleżanek.
- Czujemy się niepewnie i nie potrafimy odmawiać.
- Obawiamy się reakcji osób, którym musielibyśmy odmówić (wyśmiania, dokuczania, wykluczenia).
- Mamy niskie poczucie własnej wartości.

B: Role grupowe

Zastanów się, jaką rolę wybierasz, gdy poddajesz się presji otoczenia? Jak czujesz się w tej roli? Jakie role przyjmują inni? Czy musisz podporządkować się silniejszemu, np. **destrukcyjnemu liderowi**, który uważa się za przywódcę grupy i stawia na swoim, nie licząc się z twoim zdaniem? Jeśli się nie wychylasz, jesteś w miarę bezpieczny. A może jesteś słaby i nie potrafisz stawiać granic (mówić „nie”) i boisz się, że zostaniesz **kozłem ofiarnym**, czyli osobą, która zawsze obrywa i z którą nikt się nie liczy? Aby tego uniknąć, poddajesz się presji. Masz względny spokój, ale też coś tracisz. A może poddajesz się naciskom innych, aby nie

zostać usuniętym z grupy? Wtedy stałbyś się **outsiderem**, a na to odważają się tylko nieliczni.

• Karta pracy *Moje doświadczenia*

(**polecenie**) Każdy z nas ulega czasem naciskom otoczenia. Przypomnij sobie trzy sytuacje, w których poddałeś się presji innych osób: w klasie, w grupie przyjaciół lub znajomych, w klubie sportowym, na wakacjach itp. Następnie odpowiedz na pytania w tabeli.

Sytuacja – Co i gdzie się wydarzyło? Komu uległeś?	Twoja motywacja – Dlaczego uległeś presji? Czego się obawiałeś?	Konsekwencje wydarzenia – Co przez to straciłeś? Jak się później poczułeś?

Materiał pomocniczy *Presja? Nie, dziękuję*

Jak się bronić przed presją rówieśniczą

- 1. Zdecyduj, czego chcesz i tego się trzymaj.** Grupa powinna cię zaakceptować takim, jakim naprawdę jesteś. Udawanie kogoś innego prędzej czy później obróci się przeciwko tobie. Bądź lojalny wobec siebie samego.
- 2. Wzmacniaj swoje poczucie własnej wartości.** Możesz w tym celu wziąć udział w warsztacie lub zgłosić się do wychowawcy/pedagoga szkolnego/kogoś z rodziny. Gdy będziesz bardziej pewny siebie, inni będą bardziej szanowali twoje wybory.
- 3. Ćwicz umiejętność mówienia „nie”.** Zaczynaj od codziennych, niezagrażających sytuacji i odmawiaj osobom, których się nie boisz. Mów otwarcie, dlaczego nie chcesz czegoś zrobić, ale nie tłumacz się. Później spróbuj odmawiać osobom wywierającym presję.
- 4. Najpierw pomyśl, potem rób.** Jeśli zastanawiasz się, czy ulec namowom kolegów/koleżanek, pomyśl o konsekwencjach takiego wyboru. Czy warto poddać się woli innych? Co dzięki temu zyskasz? Co stracisz?
- 5. Szukaj sojuszników.** Znajdź kogoś, kto da ci oparcie: przyjaciela, rodzica, wujka, zaprzyjaźnioną sąsiadkę. Rozmawiaj z tą osobą o swoich wątpliwościach, proś o radę.
- 6. Odkryj siebie.** Zapisz wszystkie swoje zalety, talenty i to, z czego jesteś dumny. Okaże się, że jesteś OK i nic nikomu nie musisz udowadniać. Zastanów się, czego brakuje tym, którzy namawiają cię do tego, czego nie chcesz.
- 7. Poszukaj innych przyjaciół.** Nie warto spędzać czasu z kimś, kto nie pozwala ci być sobą. Rozejrzyj się za nowymi znajomymi. Najlepiej, jeśli będziecie mieli wspólne zainteresowania.

ANNA KIEŁCZEWSKA

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego

