JAK PROSIĆ O POMOC?

Cele

W trakcie zajęć uczniowie będą:

* Opisywać sytuacje, w których potrzebna jest pomoc
* Porównywać, opisywać i dyskutować skuteczne i nieskuteczne sposoby wzywania pomocy

**Założenia**

* Określanie pomocnych ludzi w szkole i lokalnej społeczności oraz poznawanie sposobów poszukiwania pomocy
* Stosowanie skutecznych umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji zdrowotnych

**Materiały**

**Po jednej kopii karty pracy” Wiele sposobów szukania pomocy” dla każdego ucznia.**

Przebieg zajęć

Zwróć uwagę uczniów pisząc na tablicy wielkimi literami: POMOCY! Poczekaj chwilę, aż uczniowie się zaciekawią napisem, i zapytaj, „Co to jest pomoc?" Posłuchaj odpowiedzi uczniów. Kiedy uczniowie dojdą do porozumienia w kwestii definicji, poproś ich: „Podajcie mi kilka przykładów sytuacji, kiedy wy albo ja może­my potrzebować pomocy". Wypisz sugestie uczniów na tablicy. Powinny się tam znaleźć przykłady takie, jak:

* Kiedy jest się chorym.
* Kiedy się ktoś zrani.
* Kiedy nie rozumiem zadania.
* Kiedy nie mogę rozwiązać zadania.
* Kiedy ktoś mnie straszy, że mi zrobi krzywdę.
* Kiedy ktoś próbuje mi dać narkotyki albo je sprzedać.
* Kiedy jest się świadkiem wypadku, przestępstwa albo bójki.
* Kiedy nie możesz uczyć się w domu.
* Kiedy nie radzisz sobie z odrabianiem lekcji i nie wiesz dlaczego.
* Kiedy mimo starań wciąż dostajesz bardzo złe oceny.
* Kiedy tak bardzo się martwisz i przeżywasz coś, że nie możesz się skupić. Kiedy zapiszesz już propozycje uczniów, wyraź empatię z tymi osobami, które

mogą mieć takie sytuacje, jak te opisane na tablicy. Na przykład: „Tak, Mateuszu, myślę, że bardzo byś się wystraszył, gdyby to się stało." albo „Bez względu na to, jak bardzo się starasz, Zuziu, strasznie ciężko jest skupić się na nauce słówek albo rozwią­zywaniu zadań w takiej sytuacji, jak ta".

Narysuj linię pionową na środku tablicy i zatytułuj utworzone w ten sposób kolumny: „skuteczne" i „nieskuteczne". Następnie wybierz jedną z wypisanych pro­pozycji i stwórz krótki scenariusz tak, aby uczniowie mogli wyobrazić siebie w tej sytuacji. Powiedz na przykład:  
Siedzisz w klasie i wszystkie inne dzieci już zaczęły pracować. Widzisz, jak wyciągają zeszyty i książki. Niektórzy zaczynają chodzić po klasie a niektórzy już piszą. Zastanawia cię fakt, że ty nie masz żadnego pomysłu, co powinieneś zrobić.

* Jakie znasz nieskuteczne sposoby proszenia o pomoc w takiej sytuacji?
* Jakie znasz skuteczne sposoby szukania pomocy?

Zapisuj propozycje uczniów w odpowiednich kategoriach, chwilę na temat każ-lej z nich rozmawiając. Na przykład - krzyczenie przez całą klasę do kolegi jest lieskutecznym sposobem poszukiwania pomocy, ponieważ zirytuje nauczyciela rozproszy uwagę innych uczniów. Podejście do nauczyciela i wyjaśnienie mu pro-)lemu (bez przerywania pracy innych) powinno zaś być skutecznym sposobem.

Tak samo omawiaj pozostałe przykłady z listy zapisanej na tablicy.

Rozdaj karty pracy i podaj instrukcję ich wypełnienia. Daj uczniom kilka minut a wypełnienie.

Poproś osoby chętne, aby przedstawiły swoje metody (zapisane na karcie) na powiedzenie komuś, że potrzebujesz pomocy. Przepisz te najskuteczniejsze sposoby na tablicę. Jeśli czas na to pozwala, niech pary uczniów odegrają scenki z. sugerowa­nymi dobrymi metodami szukania pomocy.

Pytania do dyskusji

1. Jak się czujesz, kiedy otrzymujesz pomoc, której potrzebujesz?
2. Jak się czujesz, kiedy ktoś nalega, chcąc ci pomóc nawet, kiedy nie potrzebujesz pomocy?
3. Jakie mogą być przyczyny tego, że się wahasz i zwlekasz przed poszukaniem pomocy?
4. W jakich sytuacjach powinno się zawsze prosić o pomoc?

KARTA PRACY

WIELE SPOSOBÓW SZUKANIA POMOCY

Pomyśl o dwóch osobach, z którymi nie krępowałbyś się porozmawiać o tym, że potrzebujesz pomocy. Poniżej napisz ich imiona.

1.

2.

Aby dać komuś znać, że chcesz z nim porozmawiać o problemie:

Po pierwsze sprawdź, czy ta osoba nie jest zajęta.

Potem powiedz coś w rodzaju: „Czy możemy przez chwilę porozmawiać?" albo „Mam pewien problem, z którym sobie nie radzę. Czy mogę z tobą porozmawiać na osobności?"

Wymyśl dwa inne sposoby powiedzenia komuś, że chcesz z nim porozmawiać. Napisz je poniżej:

1.

2.

Jeśli osoby, którą już kiedyś prosiłeś o pomoc nie ma przy tobie albo tym razem

z jakiegoś powodu nie chce pomóc, wybierz kogoś innego. Nie przestawaj prosić o pomoc, aż w końcu ją znajdziesz. Nie zakładaj, że inni wiedzą, kiedy ty masz kłopoty. Dorośli czasem tego nie widzą. Jeśli potrzebujesz pomocy - poproś o nią!

Innym sposobem otrzymania pomocy jest napisanie listu do osoby, z którą chciałbyś porozmawiać. Powiedz jej lub jemu, co się dzieje i jak się czujesz. Napisz to tak, aby ta osoba na pewno zrozumiała, co cię trapi. Napisz wyraźnie, czego potrzebujesz. Wyślij list pocztą albo daj go tej osobie do ręki z prośbą o odpowiedź.