

# Jak zmienić scenariusz - od konfliktu do współpracy?

Dziś Twoi uczniowie przestaną być tylko biernymi obserwatorami konfliktu, a staną się reżyserami porozumienia. Twoim zadaniem jest pokazanie im, że w stresującej sytuacji nie są skazani na jedną, instynktowną reakcję. Mogą wybrać "zakończenie filmu", w którym grają.

## Twoje cele dla uczniów:

- Zidentyfikują 4 niekonstrukttywne style reagowania na konflikt (Unikanie, Rywalizacja, Dostosowanie, Kompromis) i ich konsekwencje.
- Zaprojektują własny scenariusz oparty na stylu Współpracy ("win-win").
- Pozną 5 konkretnych narzędzi (Filarów), które pozwalają budować porozumienie.

## Przygotuj wcześniej:

- Film: "Anatomia konfliktu".
- Film: "Style reagowania na konflikt" (różne warianty zakończenia).
- Prezentację: "Od sporu do współpracy: 5 Filarów Dobrej Rozmowy".
- Kartę Pracy: "Jaki jest Twój styl? Analiza scenariuszy" (1 na ławkę/grupę).
- Infografikę "Przepis na porozumienie"

## Przebieg Lekcji

### Krok 1: Punkt Krytyczny (5 minut)

Celem tego wstępu jest uświadomienie uczniom, że w stresującej sytuacji często działają na "autopilocie", powtarzając te same błędy. Chcesz im obiecać, że dzisiaj dostaną "pilota" do sterowania swoimi reakcjami.

- Możesz powiedzieć: „Dzień dobry! Zanim zaczniemy, mam do Was pytanie. Czy zdarzyło Wam się kiedyś pokłócić z kimś tak mocno, że po wszystkim pomyśleliście: 'Po co ja to powiedziałem?' albo 'Dlaczego znowu skończyło się tak samo?'. To naturalne. W konflikcie nasz mózg często włącza autopilota. Często działamy instynktownie: albo atakujemy, albo uciekamy. Jesteśmy jak aktorzy w filmie, którzy muszą grać według przewidywalnego scenariusza. Ale dzisiaj mam dla Was dobrą wiadomość. Ten scenariusz nie jest wyryty w kamieniu. Dziś dowiecie się, jak przestać być tylko aktorem, a stać się reżyserem, który sam decyduje o zakończeniu.”
- Alternatywnie: „Witajcie! Większość ludzi myśli, że kłótnia to coś, co nam się po prostu przydarza. Że nie mamy wpływu na to, jak to się potoczy. To nieprawda. Konflikt to gra, która ma swoje zasady. Jeśli grasz na oślep, zazwyczaj przegrywasz -

tracisz nerwy albo kolegę. Ale jeśli znasz zasady i masz odpowiednie narzędzia, możesz zmienić wynik rozgrywki. Dziś nie będziemy uczyć się, jak unikać kłótni, bo to niemożliwe. Nauczymy się, jak je wygrywać – ale w taki sposób, żeby nikt nie został pokonany.”

Możesz zadać teraz klasie pytania otwarte. Nie oczekuj definicji, szukaj ich osobistych doświadczeń. Chcesz, żeby sami przyznali, że "autopilot" w kłótni często prowadzi ich na manowce.

Możesz zapytać:

- Rozmawialiśmy o 'znanym scenariuszu'. Czy macie wrażenie, że Wasze kłótnie – na przykład z rodzeństwem albo rodzicami – często brzmią tak samo? Że padają te same teksty i wszystko kończy się w ten sam sposób? Kto ma odwagę podać przykład takiego 'powtarzalnego scenariusza'?
- Ręka w górę, kto ma taką jedną rzecz – konkretne słowo, minę albo ton głosu – która działa na niego jak czerwona płachta na byka? Co sprawia, że w ułamku sekundy wasz 'wewnętrzny reżyser' traci kontrolę?
- Dlaczego, Waszym zdaniem, tak trudno jest wcisnąć pauzę w trakcie kłótni, nawet jak wiemy, że to nie ma sensu? Co nas blokuje przed powiedzeniem 'stop'?

Nie oceniaj odpowiedzi. Jeśli uczniowie powiedzą "bo on mnie wkurza" albo "to silniejsze ode mnie", przytaknij i powiedz: "Dokładnie tak. To są emocje, które przejmują stery. Zobaczmy teraz na filmie dwójkę ludzi, którym właśnie się to przytrafiło".

## Krok 2: Analiza – 4 Złe Zakończenia (15 minut)

Odtwórz pierwszy fragment filmu "Anatomia konfliktu" aż do momentu dzwonka i "podzielonego ekranu". Następnie możesz zapytać klasę o przewidywania dotyczące ciągu dalszego. Pozwól na krótką rundę odpowiedzi.

Teraz skonfrontuj ich przewidywania z czterema typowymi (ale nieidealnymi) scenariuszami. Rozdaj Kartę Pracy "Jaki jest Twój styl?".

- Możesz powiedzieć: "Mieliście rację – opcji jest wiele. Za chwilę obejrzymy 4 możliwe zakończenia tej historii. Waszym zadaniem jest bycie krytykiem filmowym. Oglądajcie uważnie i na bieżąco notujcie w karcie pracy: kto w danej scenie wygrał, a kto przegrał? I co to oznacza dla ich relacji w przyszłości?"
- Alternatywnie: "Zobaczmy teraz 'multiverse' – cztery alternatywne rzeczywistości dla Ani i Bartka. Waszym zadaniem jest ocena skutków. Czy po takim zakończeniu chcielibyście być w skórze któregoś z bohaterów?"

Odtwórz dalszą część filmu. Po seansie daj im chwilę na uzupełnienie tabeli w Karcie Pracy.

Następnie krótko omówcie wnioski na forum.

- Możesz zapytać: "Który z tych scenariuszy wydaje się Wam najbardziej naturalny? A który jest najgorszy dla ich relacji?"
- Alternatywnie: "Zwróćcie uwagę na Kompromis. Często myślimy, że to ideał. Ale czy w filmie Ania i Bartek wyglądali na szczęśliwych? Czy rozwiązali problem, czy tylko go przypudrowali?"

### Krok 3: Narzędziownia (10 minut)

Teraz dasz im profesjonalne narzędzia do budowania najlepszego rozwiązania.

- Możesz powiedzieć: Zazwyczaj wszyscy chcemy działać w duchu współpracy, ale brakuje nam narzędzi. Zobaczmy teraz, czego możemy użyć i jak te narzędzia nazywają profesjonaliści. Oto 5 Filarów, z których buduje się mosty, a nie mury."
- Alternatywnie: "Gdy pojawia się konflikt, działamy trochę jak saperzy próbujący rozbroić tykającą bombę. Żeby to zrobić skutecznie i nie wylecieć w powietrze, potrzebujemy precyzyjnych narzędzi. Oto zestaw saperski do konfliktów."

Uruchom Prezentację "Od sporu do współpracy: 5 Filarów Dobrej Rozmowy". Jeśli chcesz, możesz skorzystać z podpowiedzi jak ją poprowadzić, które znajdują się na końcu scenariusza.

#### Bufor Czasowy: "Szybki Tłumacz"

Użyj go, gdy uczniowie szybko przejdą przez prezentację i zostanie Ci kilka minut zapasu przed finałowym filmem. Albo kiedy po prostu zdecydujesz, że to fajne ćwiczenie :). Celem jest szybkie, dynamiczne przeciwiczenie narzędzia "Komunikatu JA", aby utrwalić schemat: Uczucie + Fakt + Potrzeba.

- Możesz powiedzieć: „Mamy jeszcze chwilę, więc zrobmy szybki test refleksu. Ja rzucam wam 'toksyczne zdanie' – czyli atak, jaki często słyszymy w kłótni. Waszym zadaniem jest bycie tłumaczem. Musicie błyskawicznie przetłumaczyć to zdanie na język współpracy, używając Komunikatu JA. Pamiętajcie o wzorze: Co czuję? Kiedy? Dlaczego? Ręka w górę, kto pierwszy! Gotowi?”

Oto kilka przykładowych zdań do treningu, wraz z przykładowym "tłumaczeniem":

- Przykład 1: Bałagan
  - Atak: „Jesteś leniwy i nigdy nie sprzątasz po sobie!”
  - Tłumaczenie: „Czuję złość/zmęczenie, kiedy widzę Twoje rzeczy rozrzucone w salonie, ponieważ zależy mi na porządku we wspólnym pokoju.”
- Przykład 2: Krytyka pomysłu
  - Atak: „Ten twój pomysł jest po prostu głupi!”
  - Tłumaczenie: „Czuję niepokój, kiedy słyszę tę propozycję, ponieważ obawiam się, że to rozwiązanie może nie zadziałać.”
- Przykład 3: Przerywanie
  - Atak: „Zamknij się! Nigdy nie dajesz mi skończyć!”
  - Tłumaczenie: „Czuję frustrację, kiedy przerywasz mi w połowie zdania, ponieważ chciałbym/chciałabym przekazać Ci moją myśl do końca.”
- Przykład 4: Telefon/Ignorowanie
  - Atak: „Traktujesz mnie jak powietrze, ciągle siedzisz w tym telefonie!”
  - Tłumaczenie: „Czuję się lekceważony/a, kiedy patrzysz w ekran w trakcie naszej rozmowy, ponieważ potrzebuję Twojej uwagi i kontaktu wzrokowego.”
- Przykład 5: Spóźnianie się
  - Atak: „Jesteś niepoważny, masz wszystkich gdzieś i znowu się spóźniasz!”
  - Tłumaczenie: „Czuję irytację, kiedy czekam na Ciebie 20 minut, ponieważ szanuję swój czas i chcieliśmy zdążyć na film.”

Zwróć uwagę, czy uczniowie nie używają tzw. "fałszywego JA", np. "Czuję, że jesteś leniwy". Jeśli to usłyszysz, zatrzymaj ich i wyjaśnij, że to ukryta ocena, a nie nazwanie własnej emocji.

#### Krok 4: Wyzwanie (10 minut)

To jest moment zwrotny. Uczniowie zauważyli, że żaden z 4 stylów nie był idealny. Teraz muszą sami stworzyć rozwiązanie.

- Możesz powiedzieć: "Skoro żaden z tych 4 scenariuszy nie był 'happy endem', to znaczy, że brakuje nam piątego. Stylu WSPÓŁPRACY. W parach, w drugiej części karty pracy, napiszcie krótki dialog. Jak Ania i Bartek powinni ze sobą porozmawiać, żeby oboje poczuli się wygrani? Macie 5 minut na napisanie lepszego scenariusza."
- Alternatywnie: "Teraz wy przejmujecie stery. Macie czystą kartkę. Waszą misją jest uratowanie tej relacji. Napiszcie krótki dialog, w którym nikt nie ucieka i nikt nie atakuje. Jak to zrobić?"

#### Krok 5: Finał – Sprawdzamy (5 minut)

To jest moment, na który pracowaliście. Zanim pokażesz uczniom "gotowca", daj im poczuć satysfakcję z własnej twórczości. Niech zobaczą, że ich rozwiązania są równie dobre (a może lepsze!) niż te filmowe.

Zaproś na środek 1-2 chętne pary, aby odegrały swoje dialogi. Zadbaj o atmosferę "premii filmowej" – poproś resztę klasy o ciszę na planie, a po występie o gromkie brawa.

- Możesz powiedzieć: "Mamy gotowe scenariusze, więc czas na premierę! Kto ma odwagę wyjść na środek i pokazać nam, jak uratował relację Ani i Bartka? Szukam pary, która 'naprawiła' tę rozmowę."
- Alternatywnie: "W trakcie Waszej pracy powstało mnóstwo świetnych dialogów. Nie chowajcie ich do szuflady. Kto zechce odegrać swoją wersję? Zobaczmy, jak brzmi styl Współpracy w Waszym wykonaniu."

Po scenie krótko docień konkretne użycie narzędzi (np. "Super, usłyszałem tu komunikat JA!", "Świetnie, że zapytałeś o powód!").

Dopiero teraz, jako podsumowanie i klamrę, wyświetl film pokazujący modelowe rozwiązanie współpracy.

- Możesz powiedzieć: "Wielkie brawa dla naszych aktorów! Poradziliście sobie świetnie. Na sam koniec zobaczmy, jak ten sam problem rozwiązyli twórcy filmu. To będzie nasza 'wersja reżyserska'. Sprawdźcie, czy Ania i Bartek wpadli na te same pomysły co Wy."
- Alternatywnie: "Macie już swoje rozwiązania. Teraz skonfrontujmy je z 'wzorcem'. Obejrzyjmy finałową scenę. "

#### Krok 6: Podsumowanie – Cięcie! (5 minut)

Czas zebrać wnioski i wypuścić uczniów ze świata filmowego do rzeczywistości. Możesz teraz wyświetlić infografikę "Przepis na porozumienie". Twoim celem jest uświadomienie im, że w prawdziwym życiu nie ma przycisku "rewind" (cofnij), ale mają teraz narzędzia, by nie musieli go używać.

- Możesz powiedzieć: „Słuchajcie, w filmie łatwo jest przewinąć, gdy coś pójdzie nie tak. W życiu nie ma dubli. Słowa, które padną, zostają. Ale dzisiejsza lekcja pokazała Wam coś ważnego: nawet w środku kłótni, kiedy emocje buzuja, macie wpływ na zakończenie tej sceny. Nie musicie grać według scenariusza 'Ucieczki' albo 'Ataku'. Możecie wybrać 'Współpracę'. To trudniejsze, wymaga odwagi i pracy. Ale to jedyne zakończenie, w którym nikt nie musi czuć się przegrany”.
- Alternatywnie: „Kończymy na dziś. Zabieracie ze sobą 5 konkretnych narzędzi: od zmiany nastawienia, przez 'Komunikat JA', po szukanie wspólnych rozwiązań. Pamiętajcie, że używanie ich na początku będzie wydawać się sztuczne, jak nauka nowego języka. To normalne. Ale im częściej będziecie ich używać, tym szybciej staną się Waszym naturalnym odruchem. Spróbujcie użyć chociaż jednego z nich przy najbliższej sprzeczce”.

### Bufor czasowy - Jeden Filar

Jeśli masz jeszcze moment, zrób szybką rundkę na wyjście, aby utrwalić wiedzę.

- Możesz powiedzieć: „Zanim zadzwoni dzwonek, jedna prośba. Spójrzcie jeszcze raz na naszą listę 5 Filarów. Wybierzcie jeden, który wydaje się Wam najbardziej cenny i przydatny Wam osobiście. Wychodząc z klasy, rzućcie mi tylko hasło, np. 'Słuchanie' albo 'Oddzielanie ludzi'. Dzięki za dziś, byliście świetnymi reżyserami!”.

### Twój przewodnik po prezentacji: "Od sporu do współpracy"

To jest Twój "skrypt" do prezentacji. Możesz użyć go do przekazania wiedzy slajd po slajdzie. Najlepszy efekt uzyskasz jednak, kiedy zapoznasz się z nim przed lekcją i spróbujesz opowiedzieć własnymi słowami i dodasz własne spostrzeżenia lub nawiążesz do rzeczy które już były wcześniej w klasie omawiane lub które klasa przeżyła. Wtedy prezentacja będzie prawdziwie “szyta na miarę”!

#### Slajd 1: Tytułowy

- Narracja: "Przechodzimy od teorii 'co poszło nie tak' do praktyki 'jak to naprawić'. Poznamy 5 konkretnych narzędzi, które zmieniają kłótnię w rozmowę."

#### Slajd 2: Nasz Cel (Od teorii do praktyki)

- Narracja: "Widzieliśmy przed chwilą 4 scenariusze, które skończyły się źle lub średnio. Naszym celem jest ten piąty – Współpraca. Ale ona nie dzieje się sama. Trzeba ją zbudować."

#### Slajd 3: Filar 1 - My kontra problem

- Jak to rozegrać: Stań naprzeciwko uczniów (konfrontacja), a potem stań obok nich i wskaż na tablicę (współpraca).
- Narracja: "W kłótni zwykle stoimy jak bokserzy: JA kontra TY. Pierwszy krok to zmiana ustawienia. Stajemy ramię w ramię. To nie ja walczę z tobą. To MY walczymy z problemem (np. brakiem notatek)."

#### Slajd 4: Filar 2 - Oddziel ludzi od problemu

- Narracja: "To najtrudniejsze. Jak krytykować, żeby nie obrazić? Atakujcie zachowanie, a nie człowieka. Możesz powiedzieć 'Te notatki są nieczytelne' (problem), ale nie mów 'Jesteś beznadziejny' (człowiek)."

#### Slajd 5: Filar 3 - Komunikat JA (Teoria)

- Narracja: "Oto najważniejsze narzędzie dzisiejszej lekcji. Magiczna formuła. Zamiast oskarżać 'Ty zawsze...', mówisz o sobie. Wzór to: JA CZUJĘ... KIEDY... PONIEWAŻ..."

#### Slajd 6: Komunikat JA (Praktyka)

- Jak to rozegrać: Przeczytaj głośno przykład ze slajdu.
- Narracja: "Zobaczcie różnicę. 'Czuję złość, kiedy nie ma notatek' kontra 'Jesteś nieodpowiedzialny'. Pierwsze zaprasza do rozmowy, drugie zaprasza do wojny. Uważajcie na fałszywe 'JA', typu 'Czuję, że jesteś głupi' – to oszustwo!"

#### Slajd 7 i 8: Filar 4 - Aktywne Słuchanie

- Narracja: "Większość ludzi nie słucha, tylko czeka na swoją kolej, żeby mówić. Aktywne słuchanie to chęć zrozumienia. Używajcie 'parafrazy', czyli powtarzajcie własnymi słowami: 'Czyli chodzi ci o to, że...'. To działa jak lustro i natychmiast obniża emocje."

#### Slajd 9 i 10: Filar 5 - Szukanie trzeciej drogi

- Narracja: "Kiedy już opadną emocje, szukacie rozwiązania. Zasada jest jedna: Najpierw twórz, potem oceniaj. Wyrzucajcie z siebie wszystkie pomysły, nawet głupie. Dopiero na końcu wybierzcie ten, który pasuje wam obu. Tak powstaje rozwiązanie 'win-win'."

#### Slajd 11: Podsumowanie

- Narracja: "Oto wasz zestaw: Zmiana nastawienia, Oddzielenie ludzi, Komunikat JA, Słuchanie i Burza Mózgów. To nie jest łatwe, ale działa. I co najważniejsze – właśnie zobaczyliście na filmie i we własnych ćwiczeniach, że to jest możliwe."