

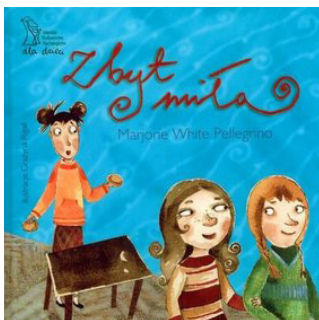
**Marjorie
White
Pellegrino**

**Zbyt miła.
Pierwsza
lekcja
asertywności**

Gdańskie Wydawnictwo
Psychologiczne
Gdańsk 2016

DKK

dyskusyjny klub książki



Wszystkie dzieci chcą być lubiane i mieć wielu przyjaciół. Niektóre myślą, że muszą w związku z tym ustępować i nie wolno im mówić „nie”. Boją się, że stając w obronie siebie i swoich potrzeb, utracą koleżanki i kolegów. Boją się, że dzieci przestaną je lubić. Bohaterka książki, Ania, stara się być miła i uczynna dla wszystkich, z tego powodu natychmiast popada w kłopoty. Dziadek pokazuje wnuczce, że można odmawiać z wdziękiem oraz uczy ją umiejętności odróżnienia bycia nieuprzejmym od świadomego mówienia „nie”.

Z opisu wydawcy

Opis

Dbanie o dobre relacje z innymi ludźmi to bardzo ważny element budowania przyjaznych więzi dziecka z otoczeniem. Nie chodzi jednak tylko o to, aby inni czuli się dobrze w jego towarzystwie, ważny jest również komfort samego dziecka. Temu zagadnieniu poświęcona jest książka *Zbyt miła. Pierwsza lekcja asertywności* autorstwa Marjorie White Pellegrino zilustrowana przez Grażynę Rigall. Opowiada o dziewczynce, która ze względu na to, że chce być dla wszystkich bardzo miła, rezygnuje z własnych potrzeb i wykonuje czynności, na które nie ma ochoty, w konsekwencji jest wykorzystywana przez rówieśników i traci ich szacunek. Z każdym dniem staje się więc coraz smutniejsza, bardziej rozczarowana i samotna. Z pomocą przychodzi dziadek, który na przykładzie uprawianych w ogrodzie warzyw i mających na nie ochotę zajęcy, tłumaczy wnuczce, że czasami

potrzebne jest wyznaczenie wyraźnych granic, aby inni wiedzieli, że nie należy ich przekraczać: „Możesz wokół siebie zbudować taki płot, jaki ja zbudowałem wokół ogrodu. Nie prawdziwy parkan, oczywiście. Ucząc się mówić „nie”, kiedy nie chcesz czegoś oddać lub zrobić dla innych, budujesz taki płot w wyobraźni. W ten sposób chronisz siebie, podobnie jak ja zabezpieczam ogród. Być może, kiedy zaczniesz się o siebie troszczyć, poczujesz się lepiej”. Dziewczynka dzięki dziadkowi poznaje zasady skutecznej komunikacji i zaczyna właściwie rozumieć znaczenie ważnych i potrzebnych wyrażań: „ja też lubię”, „po kolei”, „jak skończę”, „przyłóż się do mnie, jeśli masz ochotę”. Dzięki tym lekcjom Ania odkrywa, że postawa asertywna w kontaktach w grupie jest niezbędna, aby czuć się dobrze samemu ze sobą, a jednocześnie być lubianym w gronie rówieśników.

Tematy do dyskusji

- Dlaczego tak ważne jest, aby mieć własne zdanie, umieć postępować w sposób asertywny, potrafić samemu kierować swoim postępowaniem?
- Do czego może doprowadzić bezmyślne wykonywanie poleceń?
- Czy warto szukać wzorów do naśladowania, a jeśli tak, to jakich?
- Czy lubisz dzieci, które mówią otwarcie to, co myślą i określają swoje potrzeby?
- Jak budować wokół siebie „dobre płoty”?

Propozycje gier i zabaw

Zabawa z „Drzewem nastojów” Pipa Wilsona: uczestnicy, przyglądając się poszczególnym postaciom, próbują wśród nich odnaleźć i wskazać siebie. Prosimy, by uzasadnili swój wybór.

Uwaga metodyczna. Przed dokonaniem wyboru należy wyjaśnić dzieciom, aby bacznie przyjrzeni się każdej postaci i zwrócili uwagę na szczegóły: np. czy dana postać jest uśmiechnięta czy smutna (optymista, pesymista), stoi lub siedzi, ma założone lub otwarte szeroko ręce (introwertyzm, ekstrawertyzm), w którym miejscu drzewa się znajduje (na samym szczycie, w centrum zainteresowania lub np. pod drzewem na początku swojej drogi), czy jest samotna, czy z innymi (osoba towarzyska, samotnik), czy komuś pomaga (empatyczna) lub pozwala sobie pomóc (nie wstydzi się przyjąć pomocy), stoi pewnie na platformie lub wybrała miejsce na bocznej gałęzi (zdystansowana w stosunku do innych, obserwuje z boku, co dzieje się na drzewie), dźwiga na swych barkach inną postać (słabszą? niepełnosprawną?) lub radośnie kotysze się na linie itd.

Odgrywanie scenek. Każdy uczestnik losuje dwa paski papieru z opisami niedokończonych scenek rodzajowych (może odczytać je prowadzący, a jeżeli dziecko nie potrafi jeszcze czytać samodzielnie, pytania mogą być przedstawione w sposób obrazkowy). Zadaniem dziecka jest przedstawienie miniscenek mających pokazać, jak mądrze, z wdziękiem, umiejętnie odmawiać oraz jak wzmacniać tzw. „odwagę cywilną”. Przykładowe zadania:

- Mama daje Ci do szkoły na drugie śniadanie pyszne ciasteczka, wszyscy w klasie chcą się nimi poczęstować i za chwilę nic już nie zostanie dla Ciebie. Co zrobisz?
- Jesteś świadkiem sytuacji, gdy na przerwie silniejszy chłopiec popycha i obraża słabszego, jak reagujesz?
- Zauważasz, że koleżanka podczas wspólnych zakupów w sklepie potajemnie wkłada do kieszeni kilka batoników, co robisz?

Poleca

dr **Wanda Matras-Mastalerz** – adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, Prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji książki, biblioterapii, pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, technik pracy umysłowej oraz edukacji medialnej i czytelnicy.



Warto przeczytać

- Gro Dahle, Svein Nyhus, *Grzeczna*, EneDueRabe, Gdańsk 2012.
- M. Aboff, *Nie lubię taskotek! Prawo dziecka do mówienia „nie”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008