

Mysle pozytywnie



Temat

**Nie owijam w bawełnę
– asertywność.**



Grupa docelowa

szkoła
ponadpodstawowa
i ponadgimnazjalna



Czas zajęć

90 min.



Wykorzystywane metody

burza mózgów
–
pogadanka
–
słoneczko
–
psychodrama
–
pakowanie walizki



Formy pracy

indywidualna
i grupowa



Cele spotkania

uczeń potrafi wyjaśnić
pojęcie asertywności
–
kształcenie umiejętności
asertywnego odmawiania
–
kształcenie umiejętności
rozpoznawania zachowań
asertywnych
–
doskonalenie umiejętności
odróżniania zachowań
asertywnych od uległych
i agresywnych



Podstawa programowa

Podstawa
programowa z przed-
miotu przedsiębiorczość
pkt. 1.2, 1.5



Pomoce dydaktyczne

karteczki samoprzylepne
–
kartki A4
–
długopisy
–
załączniki

Opis przebiegu zajęć

1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osobą obcą, on i cała grupa przypinają karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

2. Część właściwa zajęć

A / Burza mózgów: Czym jest asertywność? Uczniowie siadają w kręgu. Każdy po kolei podaje skojarzenia ze słowem „asertywność”. Prowadzący zapisuje wszystkie hasła na tablicy i wspólnie z uczniami układa definicję asertywności.

Konieczne jest krótkie teoretyczne wprowadzenie, w którym zawarte zostaną w sposób przystępny najważniejsze informacje:

Powiedzenie pewnego, zdecydowanego NIE sprawia wielu ludziom ogromny problem. Przeważnie jest to związane ze strachem przed tym co się stanie. Konsekwencją strachu jest życie pod pewne dyktando. Taki stan rzeczy prowadzi do utrudnień w osiąganiu własnych celów i samorealizacji. Wolność jest przecież jedną z najważniejszych wartości, dlatego warto spróbować i odzyskać wspaniałe uczucie, jakim jest życie własnym życiem.

B / Ćwiczenie: „uległość, agresywność, asertywność”. Prowadzący rozdaje uczniom kartę pracy (załącznik nr 1), w której opisane zostały trzy krótkie sytuacje. Prosimy uczniów, aby skomentowali te sytuacje i nazwali zaprezentowane w nich postawy. Pierwsza sytuacja: postawa uległa. Druga sytuacja: postawa agresywna. Trzecia sytuacja: postawa asertywna.

C / Pogadanka. Prowadzący wspólnie z uczniami omawia trzy podstawowe style zachowania wobec innych ludzi:

– zachowania uległe (stawiamy interesy i prawa innych wyżej niż swoje)

– zachowania agresywne (stawiamy swoje interesy i prawa wyżej niż innych)

– zachowania asertywne (stawiamy swoje interesy i prawa na tym samym poziomie co interesy i prawa innych).

D / Słoneczko. Prowadzący dzieli grupę na trzy zespoły. Następnie rozdaje każdemu uczniowi karteczkę samoprzylepną, na której zapisują przykład jednej sytuacji zależnej od przydzielonego zespołu. **Zespół 1:** zachowania uległe. **Zespół 2:** zachowania agresywne. **Zespół 3:** zachowania asertywne.

Prowadzący rysuje na tablicy trzy „słońca”. Następnie uczniowie umieszczają karteczki, tworząc promienie. Prowadzący omawia z uczniami cechy charakterystyczne każdego z zachowań, ze szczególnym uwzględnieniem ich skutków. Uczniowie zastanawiają się także nad tym, dlaczego nie potrafią w różnych sytuacjach powiedzieć NIE.

E / Psychodrama. Prowadzący dzieli grupę na cztery zespoły i rozdaje karty pracy (załącznik nr 2). Każdy zespół ma za zadanie odegrać wskazaną, asertywną scenkę. Po prezentacji każdego zespołu prowadzący omawia z uczniami zachowania asertywne, jednocześnie pytając: *Czy łatwo być asertywnym?*

3. Podsumowanie

Prowadzący w kilku zdaniach podsumowuje zajęcia zwracając szczególną uwagę na pozytywne cechy zachowań asertywnych. Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu, ściskając mu dłoń.

Sytuacja nr 1.

Mama prosi cię, abys pomógł jej w sprzątaniu. Ty akurat pracujesz nad czasochłonnym projektem szkolnym. Odpowiadasz: *No ok, mam teraz weny, ale pomogę ci, bo jak inaczej.*

Sytuacja nr 2.

Siostra prosi cię o radę, ponieważ ma problem. Odpowiadasz: *Daj mi święty spokój, to nie moja sprawa. Non stop coś ode mnie chcesz.*

Sytuacja nr 3.

Pożyczyłeś koledze książkę, którą musisz oddać do biblioteki. Spotykając się z nim mówisz: *Przeczytałeś może książkę, którą ci pożyczyłem? Muszę ją zwrócić do biblioteki, bo inaczej dostanę karę pieniężną. Także możesz mi ją oddać?*

Scenka 1

Jedna osoba z Twojej klasy zaczęła palić na przerwie e-papierosa. Takie zachowanie jest niezgodne ze statutem szkoły i zagrożone naganą dyrektora. Spróbuj w asertywny sposób zwrócić mu uwagę.

Scenka 2

Jest przerwa. Stoisz razem z kolegami z klasy. Widzisz jak kolega z innej klasy w wulgarny sposób zaczepia twoją koleżanką z klasy. Co zrobisz, aby w asertywny sposób przerwać jego zachowanie.

Scenka 3

Jesteś na dyskotecce. Poznany przez ciebie chłopak proponuje ci drinka. Ty nie lubisz alkoholu. Spróbuj w asertywny sposób odmówić.

Scenka 4

Twoja klasa idzie na wagary. Jesteś wśród osób, które chcą zostać w szkole. Spróbuj się zachować w sposób asertywny.