

TEMAT : JESTEM ASERTYWNY, JESTEM ASERTYWNA

Czas realizacji: 2 godz. lekcyjne

Cele zajęć:

- posiada podstawowe wiadomości o postawie asertywnej
- rozwijanie umiejętności zachowań asertywnych
- doskonalenie umiejętności rozróżniania postaw asertywnych, agresywnych i uległych
- doskonalenie umiejętności asertywnego inicjowania kontaktów rówieśniczych

Metody pracy: burza mózgów, heureka, ćwiczenia aktywizacyjne, drama

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: kartki, tablica lub flipchart, mazaki, karty pracy

Przebieg lekcji

Faza wprowadzająca:

Czynności organizacyjne (podanie celu lekcji językiem ucznia).

Faza realizacji:

1. Czynności organizacyjne (sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć oraz podanie celu lekcji językiem ucznia).
2. Prowadzący rozpoczyna od upewnienia się, czy słowo asertywność jest prawidłowo rozumiane i znane w grupie. W klasach młodszych należy przeprowadzić krótką pogadankę na ten temat podkreślając, że asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Prowadzący zwraca uwagę, że każdą sytuację można rozwiązać na 3 sposoby: poprzez uległość, manipulację, agresję i asertywność.

Zachowanie asertywne...

... nie jest uległe, bo jest stanowczym i zdecydowanym działaniem na rzecz swoich praw.

... nie jest agresywne, bo nie narusza praw innych osób.

... nie jest manipulacyjne, bo zakłada otwartość i uczciwość.

Asertywne przyjmowanie opinii wiąże się z przyjęciem postawy „Jestem w porządku”.

Cudza ocena nie jest jedyną obiektywną prawdą czy wyrokiem, jest jedną z możliwych opinii. Dopuszczajmy posiadanie przez innych odmiennego zdania. Opinia innych jest tylko opinią, z którą możemy się zgodzić lub nie.

Faza realizacji:

1. Prowadzący dzieli uczniów na grupy po 2-3 osoby (tak, aby nikt nie pozostał „niezagospodarowany”. Sytuacją idealną byłoby, gdyby liczba grup była podzielna przez 3. Każda grupa otrzymuje do przygotowania scenkę do odegrania (do każdego tematu są trzy scenki, trzy możliwości rozwiązania problemu). Prosimy, aby grupy się między sobą nie konsultowały. Tematy wybieramy i tworzymy pod grupę, możemy dzięki temu rozwiązać bieżące problemy w klasie.

Przykładowe tematy do realizacji:

- Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie zeszyt. Nie bardzo jest to po Twojej myśli, bo ostatnio oddała cały brudny od jakiegoś jedzenia. Odmów jej w sposób asertywny.
- Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie zeszyt. Nie bardzo jest to po Twojej myśli, bo ostatnio oddała cały brudny od jakiegoś jedzenia. Odmów jej w sposób agresywny.
- Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie zeszyt. Nie bardzo jest to po Twojej myśli, bo ostatnio oddała cały brudny od jakiegoś jedzenia. Bądź uległy.

- Klasa chce uciec z ostatnich dwóch lekcji matematyki. Ty nie bardzo zgadzasz się z tym pomysłem, bo Twoja sytuacja na matematyce nie jest dobra i wolisz się nie narażać nauczycielowi. Odmów w sposób asertywny.
- Klasa chce uciec z ostatnich dwóch lekcji matematyki. Ty nie bardzo zgadzasz się z tym pomysłem, bo Twoja sytuacja na matematyce nie jest dobra i wolisz się nie narażać nauczycielowi. Odmów w sposób agresywny.

- Klasa chce uciec z ostatnich dwóch lekcji matematyki. Ty nie bardzo zgadzasz się z tym pomysłem, bo Twoja sytuacja na matematyce nie jest dobra i wolisz się nie narażać nauczycielowi. Bądź uległy.

Po każdej scenie omawiamy zachowanie aktorów, czy popełnili błędy, jak inaczej mogli by się zachować, czy na pewno były to prawidłowe postawy.

2. Prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w 3 – 4 osobowe grupy (inne niż te, w których odgrywali scenki) i ustalili, w jakich sytuacjach mają trudności z zachowaniami asertywnymi, wszystkie swoje pomysły notują na karcie pracy nr 1. Następnie prezentują wyniki swojej pracy. Wspólnie omawiamy możliwe konsekwencje odmowy i zachowania w danej sytuacji. Jeśli pojawi się temat używek nie krytykujemy z góry odpowiedzi uczniów, ale staramy się dowiedzieć dlaczego podejmują taką a nie inną decyzję, czy to jest ich decyzją, czy lęk społeczny przed odrzuceniem? Prowadzący prosi, aby uczniowie wybrali jedną z sytuacji wypracowanych przed chwilą, która jest trudna dla większości uczniów. Ochotnicy odgrywają tę scenkę i wspólnie omawiamy jej wydźwięk.
3. Prowadzący rozpoczyna burzę mózgow, której celem jest stworzenie bazy sytuacji trudnych, w których asertywność przychodzi nam najtrudniej. Kiedy mamy taką bazę ustalamy dlaczego tak jest.

Przykład: Koledzy namawiają nas żebyśmy zapalili marihuanę albo pili alkohol, my nie chcemy, może się boimy, może znamy konsekwencję, może po prostu nie chcemy. Kiedy odmówimy koledzy uznają nas za mięczaka, jeśli spróbujemy i coś nam się stanie? Co wtedy?

Prowadzący podkreśla, że możemy powiedzieć „NIE” nie argumentując swojej odpowiedzi, nie musimy usprawiedliwiać się. Taka postawa jest istotną umiejętnością przy opieraniu się próbom nacisku, związanym z piciem alkoholu, paleniem papierosów, zażywaniem narkotyków itd. Wraz z grupą staramy się stworzyć schematy udzielania odpowiedzi asertywnych, których będą mogli użyć w różnych sytuacjach.

NIE + NIE MOGĘ + UZASADNIENIE

NIE, PRZYKRO MI.

NIE. WYBACZ MI, TYM RAZEM NIE

Faza podsumowująca:

1. Prowadzący przechodzi do podsumowania mówiąc, „opłaca się nauczyć mówić „NIE”. Twoje „TAK” jest mało warte, skoro wszyscy wiedzą, że nie potrafisz mówić „NIE”. Oznacza to tyle, że jeśli wszyscy dookoła wiedzą, że nigdy nikomu nie odmówiliśmy, to nasza zgoda jest liczona tak jakby automatycznie. Przez to właśnie nikt nie doceni naszej pomocy, czy innego działania, no bo co w tym dziwnego, że robimy za kolegę zadanie z matematyki, skoro zawsze wszystkim dajemy spisać?
3. Pożegnanie i podziękowanie za zajęcia.

Karta pracy nr 1

Sytuacja	Dlaczego mam z tym problem?	Jak powinienem się zachować?	Jak się zachowam?

Karta wspierająca

Cechy charakterystyczne dla pozytywnego nastawienia i asertywnych zachowań

- szacunek dla samego siebie oraz innych
- odpowiedzialność za siebie
- motywacja do dobrej pracy
- zainteresowanie uczuciami oraz myślami innych ludzi
- umiejętność zadawania pytań
- uczciwość i bezpośredniość
- umiejętność słuchania innych
- potrzeba poznania reakcji otoczenia

Cechy charakterystyczne dla postaw negatywnych i zachowań agresywnych

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku dla innych
- lekceważenie innych
- poczucie wyższości
- chęć kontrolowania otoczenia i sytuacji
- brak zainteresowania cudzymi uczuciami i myślami
- złość w stosunku do innych ludzi i skłonność do obwiniania ich
- nieumiejętność słuchania pytań i zadawania ich
- ignorowanie reakcji otoczenia

Cechy charakterystyczne dla postawy negatywnej oraz biernych zachowań

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku do samego siebie
- poniżanie samego siebie
- negatywne uczucia i myśli na temat własnej osoby
- poczucie niższości w stosunku do innych
- przekazywanie innym kontroli nad sytuacją i otoczeniem
- poczucie winy
- brak motywacji

Cechy charakterystyczne dla postawy negatywnej i zachowań manipulujących

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku do samego siebie oraz do innych ludzi
- podejrzliwość i niedowierzanie w stosunku do motywów działań otoczenia
- negatywne myśli i uczucia na temat innych osób oraz własnego „ja”
- duża ostrożność w stosunku do innych
- nieuczciwość i brak szczerości
- zniekształcanie znaczeń cudzych wypowiedzi
- podawanie w wątpliwość poczucia godności innych ludzi
- depresja i brak motywacji

Karta wspierająca 2. Bieguny zachowań

