

Scenariusz zajęć w gimnazjum

Temat: Asertywność-sposób na życie?

Treści:

- Różne sposoby zachowań w życiu;
- Radzenie sobie w różnych sytuacjach życiowych poprzez zachowania asertywne;
- Budowanie prawidłowych stosunków międzyludzkich.

Cele:

Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

- Rozumieć znaczenie pojęć: *agresja, uległość, asertywność*.
- Umieć rozróżniać różne zachowania: uległe, agresywne i asertywne.
- Znać konsekwencje różnych sposobów postępowania.
- Rozumieć konieczność wyboru postaw asertywnych.
- Być świadomym konsekwencji wyborów.
- Czuć się odpowiedzialnym za swoje postępowanie.
- Potrafi wybierać i wypowiadać zdania pro-asertywne.
- Krytycznie spoglądać na zachowanie nie-asertywne i nie być obojętnym na nie..
- Uświadamiać sobie
- rolę właściwej komunikacji i własnej odpowiedzialności za budowanie więzi interpersonalnych w społeczeństwie.
- Nabrać szacunku dla ludzi postępujących asertywnie.
- Wzbudzać w sobie motywację do samodoskonalenia.

Metody i techniki pracy z grupą

Mini wykład, mini referaty, odgrywanie ról, praca w małych grupach, rozsypanką.

Pomoce:

Plansza „A”: *agresja, uległość, asertywność*.

3 koperty z rozsypanką, karteczki ze zdaniami pro-asertywnymi.

2 prześcieradła, pisaki, spray, szary papier

Film oświatowy: „Asertywność”

Przebieg lekcji

1. Nauczyciel zapisuje temat lekcji.
2. Mini-wykład nauczyciela:

W codziennym życiu spotykamy się z różnymi sytuacjami, z różnymi ludźmi i często nie wiemy jak się zachować. Zachowujemy się wówczas niegrzecznie albo czasem po prostu rezygnujemy ze swoich planów, swoich praw, ulegając (poddając) się wpływom różnych osób.

W kontaktach z innymi ludźmi bardzo ważne jest właściwe zachowanie się, podczas którego jesteśmy sobą, lecz jednocześnie liczymy się z opinią (zdaniem) pozostałych osób. Bardzo ważne jest zachowanie się w ten sposób, aby osiągnąć to, czego się pragnie, lecz nie kosztem innych ludzi.

W naszym życiu codziennym, w domu, szkole, klasie, ulicy w ostatnich czasach dominuje agresja. Spotykamy się z nią na co dzień, informują o tym media.

Czym jest agresja?

3. Wyznaczony uczeń przybliży grupie pojęcie: agresja.

Sytuacje są postrzegane w kategoriach: „ja wygrywam-ty przegrywasz”

Ton głosu często bywa hałaśliwy, pobrzmiwa w nim pogrożka lub sarkazm. Towarzyszy mu odpowiednie zachowanie niewerbalne: mierzenie rozmówcy swoim spojrzeniem, grożenie palcem, naruszanie granicy przestrzeni prywatnej.

W agresji bronimy własne prawa, lekceważymy prawa innych. Dominujemy nad innymi, czasami upokarzamy. Postawy są wrogie lub obronne. Przekaz brzmi:

„Ja tak uważam, a ty jesteś głupi, że tak uważasz”

4. Nauczyciel mówi:

Dość często spotykamy się z innym zachowaniem ludzi –uległością. Czym ona jest?

5. Wyznaczony uczeń występuje z mini-referatem.

W zachowaniu tym rezygnujemy ze swoich planów, swoich praw, ulegając (poddając się)wpływowi innych osób. Często tak postępujemy, bo boimy się utraty aprobaty przez innych. Niektórzy tak postępując radzą sobie w pewnych sytuacjach społecznych. Są uzależnieni od poglądów innych osób. W zachowaniu tym nie mamy umiejętności wyrażania swoich potrzeb. Liczy się to co Ty myślisz, a nie to co ja myślę. Ważne jest jak Ty widzisz daną sytuację.

6. Nauczyciel zadaje pytanie:

Jakie są zyski i straty wynikające z takich zachowań?

7. Wyznaczony uczeń podchodzi do modelu „A” i omawia go.

AGRESJA I ULEGŁOŚĆ-to zachowania złe.

Agresja jest skierowana przeciwko innym , uległość –jest zachowaniem , w którym szkodzimy sobie. Zatem jak postępować?

Trzeba być **ASERTYWNYM**.

8. Nauczyciel zadaje pytanie: a co to jest asertywność?

9. Wyznaczona osoba występuje z mini-referatem.

ASERTYWNOSĆ-to pełne, bezpośrednie, stanowcze i spokojne wyrażanie swoich uczuć, poglądów i postaw wobec innych osób, w sposób respektujący uczucia, poglądy i postawy tych osób. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka posiada pewne podstawowe prawa. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć: „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

Asertywność jest zatem umiejętnością kluczową , kiedy trzeba oprzeć się naciskom między innymi w sprawie alkoholu, narkotyków. Ludzie asertywni mają dużą wiarę w siebie. U podstaw braku asertywności stoi nieuporządkowanie swoich osobistych praw, często błędne przekonanie np. (że, nie wolno zwracać uwagi starszym osobom, bo to nie wypada).Będąc asertywnym możemy odkryć siebie jako wartość.

10. Nauczyciel zaprasza do obejrzenia fragmentu filmu oświatowego: „Asertywność”

np. film edukacyjny pt: „ Koledzy”- palenie papierosów

seria: Asertywność: Szkoła Podstawowa

11. Nauczyciel: po obejrzeniu filmu przekonamy się : czy potrafimy rozróżniać omówione zachowania.

12. Scenki przeprowadzone przez 6 uczniów.

Problem: sytuacja dotyczy relacji między kolegami tuż przed lekcją, np. matematyki. Jest przerwa i uczeń x chce odpisać zadanie domowe od kolegi y .

Zadanie dla uczniów:

Po obejrzeniu scenki określ zachowanie ucznia X i Y poprzez podniesienie odpowiedniej plakietki.

☺☺☹- uczniowie mieli przygotować te plakietki wcześniej.

Scenki:

I. Uczeń X agresywny-uczeń Y uległy

II. Uczeń X agresywny-uczeń Y agresywny

III. Uczeń X agresywny-uczeń Y asertywny

13. Nauczyciel prosi klasę, żeby stanęła w kręgu. Uczniowie odliczają do trzech.

Każda grupa dostaje plakietkę : ☺ lub ☺ lub ☹.

Każda grupa dostaje rozsypankę (zachowań i zdań: przekaz brzmi)

Uczniowie przyczepiają zdania na szarym papierze. Po określonym czasie lider grupy wiesza planszę na tablicy i odczytuje zdania z rozsypanki.

Nauczyciel i pozostali uczniowie kontrolują właściwy wybór.

14. Podsumowanie lekcji

Jeden z uczniów odczytuje głośno 5 zasad Fensterneima dot. asertywności. Każdy z uczniów dostaje ksero tych zasad.

Prawa osobiste w ujęciu Herberta Fensterheima (1976)

- 1. Masz prawo do robienia tego co chcesz-dopóty dopóki nie rani to kogoś innego.***
- 2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie, nawet jeśli rani to kogoś innego-dopóty, dopóki intencje Twoje nie są agresywne lecz asertywne.***
- 3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb-dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.***
- 4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.***
- 5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.***

15. Uczniowie siadają w kręgu.

Nauczyciel prosi o przeczytanie lub wypowiedzenie zdań pro-asertywnych, które warto sobie często powtarzać.

(Każdy ma 1 minutę na wybór zdania, jeżeli sam nie potrafi ich wybrać- „bank” zdań gotowych leży na środku kręgu.

A oto przykłady tych zdań:

- „mam prawo być sobą”
- „jestem silna”
- „jestem ważna”
- „mam prawo mówić, że czegoś nie wiem”
- „mam prawo do popełniania błędów”
- „mam wiele mocnych stron”
- „nie muszę być doskonała”
- „potrafię być stanowcza”
- „wiem najlepiej, co jest dla mnie dobre”
- „mam prawo być zakłopotana”
- „oczywiście, że się denerwuję, gdy każe mi się robić coś, czego się boję”
- „chcę dbać o siebie”
- „jestem w porządku”
- „jestem kimś wartościowym”

16. Zakończenie lekcji

Uczniowie otrzymują tekst piosenki w wykonaniu Czesława Niemena: „Dziwny jest ten świat”. W tym samym czasie uczniowie podchodzą do dwóch rozpiętych płacht płótna (np. stare prześcieradła) i pisakami wypisują swoje myśli inspirowane lekcją.

Np. Agresja-nie, asertywność –tak!!!! Stop przemocy, itp.