

## **„Potrafię być asertywny” – konspekt zajęć dla uczniów I – III gimnazjum lub I – III liceum**

**Cele zajęć:** przekazanie podstawowych wiadomości na temat zachowań asertywnych, uczenie się rozpoznawania swoich zachowań, uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego i uczenie się mówienia „nie”, rozwój osobisty i rozwój samoświadomości.

**Metody i formy zajęć:** mini-wykład, dyskusja, psychodrama, praca indywidualna, praca w parach, grupach, zespole klasowym.

**Środki dydaktyczne:** kartki i długopisy, tablica.

### **Przebieg zajęć:**

Przywitanie się.

Zawarcie kontraktu grupowego.

Zapoznanie grupy z celami zajęć i organizacją pracy podczas ich realizacji.

Ćwiczenie „otwórz pięść” (5 minut):

Prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w pary. Jedna osoba w parze zaciska pięść, a druga stara się ją przekonać, aby otworzyła rękę. Po pewnym czasie partnerzy zamieniają się rolami. Pięść należy otworzyć tylko wtedy, kiedy jest się do tego przekonany. Nie wolno używać siły, jakiegokolwiek groźby są niedozwolone.

Mini-wykład na temat „Czym jest asertywność?” (5 minut):

Nauczyciel opowiada, czym jest asertywność, jak jest ważna (wg uznania).

Rozpoznawanie swoich zachowań (20 minut)

Prowadzący prosi, aby uczniowie wyobrazili sobie taką sytuację:

Na podwórku szkolnym spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejda do Ciebie, to Cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą Cię uważać za małolata i tchórza. Ale Ty nie masz ochoty na zapalenie papierosa.

Prowadzący prosi, aby uczniowie napisali na kartkach, jak zachowaliby się i co powiedzieliby w takiej sytuacji. Następnie prosi 3–4 ochotników o przeczytanie tego, co napisali. Po każdej wypowiedzi klasyfikuje odpowiedź do kategorii zachowań uległych, agresywnych lub asertywnych. Później każdy z uczniów klasyfikuje swoją odpowiedź do odpowiedniej kategorii zachowań. Prowadzący zlicza osoby, które dały odpowiedź uległą, potem agresywną i na koniec asertywną, oraz komentuje rodzaj zachowań przeważających w całej grupie. Na koniec tego ćwiczenia ustala z uczniami odpowiedź najtrafniej oddającą zachowanie asertywne i zapisuje ją na tablicy.

Uczenie się zachowań asertywnych (15 minut):

Prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w 3–4-osobowe grupy i ustalili, w jakich sytuacjach mają trudności z zachowaniami asertywnymi. Następnie grupy prezentują wyniki swojej pracy.

Prowadzący prosi, aby uczniowie wybrali jedną z sytuacji wypracowanych przed chwilą, która jest trudna dla większości uczniów. Wspólnie omawiają, jak można się w takiej sytuacji zachować asertywnie.

Następnie ochotnicy odgrywają tę scenkę.

Obrona swoich praw w sposób asertywny (10 minut):

Prowadzący prosi, aby uczniowie dobrali się w pary i ustalili, kto jest osobą A, a kto osobą B. Następnie czyta opis następującej sytuacji:

Sytuacja I – Prośba o ponowne pożyczenie roweru

Adam jest kolegą Tomka. Bardzo lubi jeździć na rowerze. Kilka razy pożyczał rower od Adama, gdy jego był zepsuty. Ostatnio oddał rower z przebitą dętką. Dzisiaj po szkole znów przyszedł do Adama i po krótkiej rozmowie o szkole poprosił o ponowne pożyczenie roweru.

Scenariusz do odegrania:

Adam: – Pożycz mi dzisiaj rower na godzinkę.

Tomek: – Nie, nie pożyczę Ci dzisiaj roweru. Ostatnio oddałeś go z przebitą dętką.

Prowadzący prosi, aby każda para odegrała tę asertywną sytuację. Osoba A odegra pożyczającego rower, osoba B odmawiającego asertywnie.

Sytuacja II – „Upomnienie się o zwrot pieniędzy”.

Marek pożyczył od Janka 15 zł. Obiecał, że odda za dwa dni. Jednak od tego czasu upłynął już tydzień, a Marek nawet nie wspomina o zwrocie pieniędzy. Janek chce odzyskać pożyczone pieniądze, są mu teraz bardzo potrzebne.

Scenariusz do odegrania:

Janek: – Tydzień temu pożyczyłeś ode mnie 15 zł. Chciałbym, abyś mi oddał jutro te pieniądze.

Prowadzący prosi, aby tym razem osoba A ćwiczyła zachowanie asertywne i grała rolę Janka, a osoba B była Markiem i tłumaczyła się z pożyczonych pieniędzy. Na koniec następuje omówienie ćwiczenia.

Uczniowie mówią, jak się czuli w trakcie asertywnej odmowy pożyczania czegoś koledze/koleżance.

Ćwiczenie odmawiania – metoda 3 kroków (15 minut)

Prowadzący omawia ww. metodę, opisując kolejno krok po kroku:

I krok – Sprawdź, czy to, co proponuje kolega, jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuł, gdy to zrobisz?...

II krok – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: Nie, nie będę tego robić.

III krok – Powiedz głośno „Nie” i ewentualnie zaproponuj coś innego.

Prowadzący prosi dwóch ochotników do odegrania następującej scenki.

Sytuacja – „Kolega namawia mnie na wagary”.

Maciek ma duże problemy z chemią. Dostał kolejną „jedynekę” z klasówki. Grozi mu na semestr ocena niedostateczna. Umówił się z panią od chemii, że dzisiaj będzie się poprawiał. Przed szkołą spotyka Piotra, który proponuje mu wspólne pójście na wagary.

Ochotnicy odgrywają scenkę na forum klasy. Prowadzący pilnuje, aby przestrzegali metody 3 kroków.

Następuje podsumowanie ćwiczenia.

Zakończenie zajęć (10 minut) – podsumowanie.