

Scenariusz lekcji wychowawczej- UCZENIE ASERTYWNOŚCI

Opracowała Wanda Dybek

TREŚĆ : Co to jest asertywność.

Klasyfikacja zachowań agresywnych, uległych i asertywnych.

CELE: Po lekcji uczeń powinien określić zachowania asertywne, korzyści wynikające z takiego zachowania, podejmować próby zastosowania asertywności w codziennych sytuacjach

METODY I TECHNIKI: praca w grupach, praca indywidualna, mini wykład

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: karteczki dla wszystkich uczniów, kartki format A 4 dla pracy w grupach, opis sytuacji przedstawiających różne zachowania ludzi, mapa asertywności, wskazówki (garść rad) jak zachować się asertywnie, treść mini wykładu.

CZAS TRWANIA : 45 min

1. Ćwiczenie „Lew czy mysz”
Każdy uczeń otrzymuje kartkę, na której rysuje trzy rubryki. Do każdej z nich wpisuje nazwę jednego zwierzęcia, którym chciałby być.
Następnie wpisuje po trzy cechy charakteryzujące te zwierzęta.
2. Mini wykład nauczyciela „Co to jest asertywność?” (treść w załączeniu)
3. Ocena typowych zachowań pod kątem asertywności
Uczniowie pracują w kilkusobowych zespołach i opisują typowe zachowania w sytuacjach szkolnych. Wrzucają opisane zachowania do pudełka stojącego na środku klasy. Po kolei przedstawiciele grup wyciągają opisy typowych zachowań w szkole, odczytują je głośno. Zadaniem pozostałych uczniów jest ocenić, które z nich jest zachowaniami asertywnymi, uległymi, a które agresywnymi. Dyskusje moderuje nauczyciel.
4. „Garść rad”
Uczniowie wypisują na karteczkach i zawieszają rady, jak zachować się asertywnie w typowych sytuacjach szkolnych.

Mini wykład nauczyciela

Asertywność to „złota ścieżka” między uległością, a agresywnością.

Mówi się czasem, że zachowanie asertywne „jest stanowcze ale

łagodne”. Nie pozwalam innym ludziom na naruszanie mojego terytorium, na poniżanie mnie, ośmieszanie, lekceważenie, ranienie, krzywdzenie, wykorzystywanie, na naruszanie mojej osobistej godności, czy traktowanie w sposób pozbawiony szacunku; ale też sam staram się nie naruszać cudzego terytorium, szanuję poglądy i uczucia innych ludzi, nawet jeśli są całkowicie odmienne od moich.

Asertywność nie jest wrodzona. Ludzie nie są po prostu „asertywni lub nie asertywni”. Jest to umiejętność, której można się nauczyć, jeśli tylko uznasz, że naprawdę tego chcesz, że ten styl zachowania Ci odpowiada. Można to zrobić za pomocą książek, albo na tak zwanym treningu asertywności, ale największa część nauki to nauka dla samego siebie, przy pomocy **własnego rozumu**. Nie ma uniwersalnego przepisu na to, jak należy zachować się w danej sytuacji. Każdy człowiek ma swój indywidualny styl bycia sobą. Asertywność każdego z nas jest trochę inna, bo inne są nasze reakcje – uczucia, myśli, potrzeby w danej sytuacji. Asertywność to kierunkowskaz, jak szukać najwłaściwszego dla siebie postępowania, nie zaś sztywny zestaw najwłaściwszych zachowań.

Niektórzy ludzie nie są asertywni, nie są sobą, ponieważ wstydzą się pokazywać ludziom swoje prawdziwe „ja”. Wstydzą się siebie, swoich prawdziwych uczuć. A osoba asertywna otwarcie mówi o swoich przeżyciach, o swoim kłopotcie. Jest zupełnie naturalne, że człowiek czuje się skrępowany w towarzystwie mało znanych osób. Nie ma w tym nic złego i nie ma powodu, żeby to ukrywać. Jednak wiele osób wstydzi się swoich słabości, stara się za wszelką cenę zachować twarz, nie przyznaje się do kłopotów. Można powiedzieć, że **często ludzie nie zachowują się asertywnie, ponieważ chcą być kimś innym niż są, lub też czują się zbyt słabi w porównaniu z innymi osobami**. Wydaje im się, że warunkiem przetrwania w świecie jest sympatia otoczenia, najchętniej aprobata wszystkich ludzi na Ziemi. **Czasami ludzie nie zachowują się asertywnie, bo są nieufni**. Uważają, że świat jest groźny i wrogi wobec nich, i że warunkiem przetrwania jest odniesienie szybkiego zwycięstwa nad wrogami. Dlatego obrona ma wiele cech ataku. Często naruszają prawa innych ludzi, ranią ich swoim agresywnym zachowaniem, sami jednocześnie nie uzyskując trwale poczucia bezpieczeństwa.

Człowiek asertywny to taki, który wierzy w siebie. Jest pewny siebie, ale nie zarozumiały, ani zadufany w sobie. Jego pewność siebie jest oparta na przekonaniu, że jest w stanie poradzić sobie nawet w trudnej sytuacji, a jeżeli coś mu się nie powiedzie... cóż, każdy

człowiek ma prawo do popełniania błędów. Traktuje samego siebie życzliwie i serdecznie, co oznacza, że nie wstydzi się siebie, nie udaje, że jest inny niż jest, broni samego siebie przed raniącym lub niesprawiedliwym traktowaniem ze strony innych osób. Stanowczo nie pozwala innym na naruszanie swej godności osobistej, jednocześnie w stosunkach z otoczeniem przestrzega zasady fair play – nie poniża, nie lekceważy, nie rani, nie oszukuje, nie manipuluje. Nie musi tego robić. To co chce osiągnąć, zdobywa za pomocą asertywnego zachowania.

Po czym poznać, czy dane zachowanie jest asertywne?

Jeśli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, **czy choć trochę zwiększa Twój szacunek do samego siebie**. Jeżeli tak – jest ono asertywne. Jeżeli nie – nie jest asertywne.

Kiedy uczniowie będą już umieć rozpoznać zachowanie asertywne od nie asertywnego, damy im do rozwiązania testy. Rozwiązując sprawdzają na ile ich własne zachowania są asertywne bądź nie.

Ankiety:

- OBRONA SWOICH PRAW W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH
 - NARUSZANIE CUDZEGO TERYTORIUM
 - OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH

 - INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE
 - OCENY- WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ
 - WYRAŻANIE PROŚB
 - WYSTĄPIENIE PUBLICZNE
 - KONTAKT Z AUTORYTETEM

 - WYRAŻANIE UCZUĆ
- Klucz- jeśli masz mniej niż 50% na tak/raczej tak – masz dużo jeszcze do zrobienia

OBRONA SWOICH PRAW W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH 😊

- 1. Czy zdarza Ci się kupić jedną rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego,, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 2. Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 3. Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu – czy prosisz go aby był cicho?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 4. Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło, w kinie teatrze itp. – czy prosisz tę osobę, aby przestała?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 5. Jeżeli przeszkadza Ci gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie czy potrafisz to powiedzieć?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 6. Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie czy zwracasz głośno uwagę na tą sytuację?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 7. W przypadku jakiejś niedogodności lub awarii w Twoim mieszkaniu – czy nalegasz, aby odpowiedni pracownik administracji dokonał należącej do jego obowiązków naprawy?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 8. Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje wbrew Twoim intencjom należną Ci resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje pieniądze (nawet jeśli jest to nieduża suma)?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie

K

M

OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH 😊

- 1. Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz na to uwagę?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 2. Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 3. Jeśli ktoś prosi Cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody – czy odmawiasz spełnienia jego prośby?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 4. Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 5. Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie

K.

M.

INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE 😊

- 1. Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 2. Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 3. Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?

- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 4. Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, gdzie nie znasz nikogo oprócz gospodarzy?
- A) tak raczej tak B) nie raczej nie

K.

M.

Oceny – wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał 😊

- 1. Gdy ktoś Cię chwali – czy wiesz jak się zachować?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 2. Czy zdarza Ci się chwalić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 3. Gdy ktoś Cię krytykuje – czy wiesz jak się zachować?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 4. Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie

K.

M.

NARUSZANIE CUDZEGO TERYTORIUM 😊

- 1. Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inne osoby?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 2. Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego chcesz?
- A) tak raczej tak

- B) nie raczej nie
- 3. Czy złoścąc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 4. Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 5. Czy kontynuujesz prowadzone sprzeczki, mimo, że druga osoba ma jej dosyć?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie

K.

M.

OBRONA SWOICH PRAW W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH 😊

- 1. Czy zdarza Ci się kupić jedną rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego,, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 2. Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 3. Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu – czy prosisz go aby był cicho?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 4. Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło, w kinie teatrze itp. – czy prosisz tę osobę, aby przestała?
- A) tak raczej tak
- B) nie raczej nie
- 5. Jeżeli przeszkadza Ci gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie czy potrafisz to powiedzieć?
- A) tak raczej tak

- B) nie raczej nie
- 6. Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie czy zwracasz głośno uwagę na tą sytuację?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 7. W przypadku jakiejś niedogodności lub awarii w Twoim mieszkaniu – czy nalegasz, aby odpowiedni pracownik administracji dokonał należącej do jego obowiązków naprawy?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie
- 8. Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje wbrew Twoim intencjom należną Ci resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje pieniądze (nawet jeśli jest to nieduża suma)?
 - A) tak raczej tak
 - B) nie raczej nie

K

M