

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZYCH NA TEAMT ASERTYWNOŚCI

Opracowanie – Jolanta Malanowska

Temat zajęć: JAK BYĆ ASEERTYWNYM?

Zajęcia są przeznaczone dla gimnazjów i pierwszych klas szkół ponadgimnazjalnych

Czas realizacji – 3 godziny dydaktyczne

Forma zajęć: praca w grupach, warsztaty

Środki dydaktyczne: plansze, rysunki arkusze papieru, mazaki, czasopisma, książki, zdjęcia.

Cel główny: Przygotować uczniów do zachowań asertywnych w różnych sytuacjach.

Lekcja I:

Temat: Pojęcie asertywności

1. Organizacja zespołów
2. Pojęcie asertywności

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów innych ludzi.

3. Opis zdarzenia – treść przedstawia nauczyciel:

Koleżanka poprosiła cię, żebyś wytłumaczyła jej zadanie z fizyki. Mimo, że nie masz zbyt wiele wolnego czasu, zgodziłaś się. Umówiłyście się że dziś po południu przyjdiesz do niej do domu i będziecie pracować. Przyszedłaś, a okazało się, że koleżanki nie było, zapomniała i umówiła się z kolegą do kina.

4. Prosisz uczniów, żeby wczuli się w sytuację koleżanki, która wyraziła gotowość pomocy.
5. Pytania skierowane do uczniów (mogą być wypisane na planszy);
 - jak zachowałeś się przy najbliższym spotkaniu z tą koleżanką?
 - co czułeś kiedy ją spotkałeś?
 - co jej powiedziałaś?

- jak ona zareagowała, co wtedy mogła czuć?

- jaki to miało wpływ na wasze stosunki?

Na planszy pokazujesz jakie są różnice między poszczególnymi modelami zachowań:

Uległość – respektowanie praw innych, lekceważenie własnych praw;

Agresja – respektowanie własnych praw, lekceważenie, niedostrzeganie praw innych ludzi;

Asertywność – respektowanie własnych praw, jak również respektowanie praw innych ludzi

6. Ćwiczenie w parach: Poproś uczniów aby dobrali się w parach i odegrali scenkę w której udzielająca pomoc przyjmuje :

Grupy A - postawę agresywną;

Grupy B – postawę uległą;

Grupy C – postawę asertywną

Uczniowie określają najlepszą ich zadaniem postawę, uzasadniają jej wybór.

Wnioski (można napisać je na dużym arkuszu i wywiesić):

- Każdy człowiek ma pewne prawa, egzekwując swoje prawa w sposób niewłaściwy - może dojść do sytuacji konfliktowych, wtedy przydają się umiejętności asertywne. Efektem zachowania asertywnego jest kompromis.

- Ludzie asertywni potrafią powiedzieć o swoim niezadowoleniu bez wyrzutów sumienia, bez złości czy lęku.

Lekcja II

Temat: Zachowania agresywne, uległe, asertywne.

Rozdajesz grupom przygotowane wcześniej kartki z różnego typu zachowaniami. Rolą uczniów w grupie jest posegregować, które z nich są wypowiedziami, zachowaniami agresywnymi, które uległymi, a które asertywnymi:

1. -tak będzie, bo ja tak chcę;
2. - jak tu rządzą, a wy macie mnie słuchać, bo jak nie to zemsta będzie straszna;
3. - Jeśli ty tak uważasz to z pewnością tak ma być;
4. - nie pójdę z wami na wagary, uważam, że to niedobry pomysł, mi się to nie podoba;
5. - kolega z ławki systematycznie odbiera nam śniadanie, nie masz odwagi się przeciwstawić;

6. - na każde zwrócenie ci uwagi reagujesz wybuchami złości;
7. - „jeśli wszyscy idą na wagary to ja też” – tak mówisz, chociaż w głębi duszy nie masz na to najmniejszej ochoty;
8. - jesteś głupi ,jeśli tak uważasz, na niczym się nie znasz;
9. - mam prawo tak mówić a ty nie musisz się ze mną zgadzać;
10. - zdecydujcie za mnie;
11. - nie obchodzi mnie co o tym myślisz, a już najmniej obchodzi mnie co czujesz;
12. - spróbujmy się dogadać;
13. - jeśli jeszcze raz będziesz się na mnie tak głupio gapić to oberwiesz;
14. - po ostatniej lekcji zawsze na ciebie spada obowiązek układania krzesel na stolikach, robisz to bez gadania, chociaż uważasz, że to niesprawiedliwe;
15. - odczuwasz satysfakcję, że mówisz co myślisz i nikt się na ciebie nie obraża;
16. - nie lubię, kiedy tak żartujesz, jest mi przykro ;
17. - ważne co ty chcesz zrobić, na mnie nie zwracaj uwagi;
18. - wszystko co robisz jest beznadziejne, jesteś kompletną ofiarą;
19. - już jak ty coś wymyślisz to nie wiadomo śmiać się czy płakać;
20. - nie wiem, ale skoro tak uważasz to z pewnością masz rację;
21. - wszystko co robisz jest wspaniałe, ja nic nie umiem;
22. - cieszę się, że zgadzasz się ze mną;
23. - nie przejmuj się mną, jakoś sobie poradzę;
24. - każdy robi to co uważa za słuszne, byleby nie robić komuś krzywdy;

Każda grupa przedstawia swoje propozycje. Omawiacie te, które wydają się sporne.

Na zakończenie lekcji każda grupa rysuje portret człowieka agresywnego, uległego i asertywnego. Plakaty są wywieszane na tablicy, poprosz o komentarz i uwagi.

Lekcja III

Temat: Asertywność – to jest to!

Przedstaw uczniom następującą sytuację: Uczeń prosi nauczyciela o możliwość poprawienia oceny semestralnej. Nauczyciel nie chce wyrazić zgody, ponieważ uczeń nie wykorzystał wcześniejszych możliwych szans.

Poproś, aby uczniowie podawali różne warianty „proszenia” nauczyciela, propozycje zapisuj na tablicy. Mogą to być następujące zachowania: prosi, pyta, błaga, stosuje szantaż emocjonalny (bo mnie rodzice zabiją), domaga się, negocjuje, grozi, proponuje przekupstwo (jak mnie pani zapyta to ja pani skopię ogródek), obiecuje (że będzie już grzeczny i będzie się dobrze uczyć)...

Poszczególne grupy odgrywają scenki z wykorzystaniem wybranej formy. Następnie odpowiadają na następujące pytania: Jakie zachowanie było najbardziej korzystne dla ucznia?; jaka była reakcja nauczyciela na poszczególne zachowania ucznia? Jaki uczucia mieli uczniowie, którzy nie zachowali się asertywnie wobec nauczyciela? Jakie uczucia doznał „nauczyciel” wobec ucznia, który nie zachował się asertywnie? Dyskusja.

Wnioski z dyskusji można ująć w tabelę obrazującą efekt, skutki i odczucia występujące podczas stosowania poszczególnych typów zachowań:

Zachowania agresywne wywołują następujące efekty:	Zachowania uległe wywołuje następujące skutki i odczucia:	Zachowania asertywne wywołują następujące skutki i odczucia:
Konflikt, brak zgody Zdenerwowanie Złość, nienawiść Wrogość Nieprzyjemna sytuacja złośliwość	Brak silnej woli Utrata honoru Lekceważenie ze strony innych Brak szacunku wobec siebie Niewiara w siebie	Budują empatię Budzą zaufania Budzą szacunek wobec siebie i w innych ludziach Stwarzają miłą atmosferę Budują zgodę poprzez kompromis

Wobec powyższego można sformułować jeden ogólny wniosek: **bycie asertywnym zdecydowanie podnosi jakość naszego życia i kontaktów interpersonalnych.**