

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla klas I-III gimnazjum)

KINGA KACZMAREK, KAROLINA VAN LAERE

Temat: Czy warto być asertywnym?

- CELE:**
- wzrost wiedzy na temat postaw: asertywnej, uległej i agresywnej
 - zwiększenie umiejętności asertywnego komunikowania się
 - zwiększenie świadomości osobistych praw

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- kilka rodzajów karteczek z wcześniej wypisanymi zdaniami wyrażającymi pozytywne uczucia (każde zdanie powtarza się 4-5 razy)

CZASTRWANIA: 2x45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów do tematu lekcji: **W trakcie dzisiejszych zajęć zajmiemy się tematyką asertywności.**

2. Następnie nauczyciel prosi uczniów, żeby powiedzieli, z czym kojarzy im się słowo **asertywność**, czy wiedzą, co to znaczy **być asertywnym, zachowywać się w sposób asertywny**. Wszystkie wypowiedzi uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru niezależnie od tego, czy są poprawne czy błędne. Utworzoną w ten sposób listę wieszka w sali. Informuje uczniów, że po wykonaniu kolejnego zadania wspólnie zastanowią się, czy podane przez nich odpowiedzi są poprawne, błędne, pełne czy niepełne.

3. Nauczyciel pisze na tablicy nazwy trzech postaw: agresywna, uległa i asertywna. Następnie dzieli klasę na trzy podgrupy. Może np. poprosić uczniów o odliczenie kolejno od jednego do trzech. W ten sposób powstaną trzy zespoły: „jedyńki”, „dwójki” i „trójki”. Następnie mówi: **Zadaniem każdego z zespołów będzie przedstawienie w formie portretu osoby zachowującej się w sposób agresywny, uległy lub asertywny w stosunku do drugiej osoby.** „Jedyńki” opracowują portret osoby agresywnej, „dwójki” osoby zachowującej się w sposób uległy, a „trójki” osoby asertywnej. Po prawej stronie umieścicie portret osoby przejawiającej daną postawę, po lewej stronie osobę, którą jest odbiorcą działań. **Proszę was o to, aby każdy zespół przemyślał wspólnie i odpowiedział na następujące pytania** (nauczyciel zapisuje pytania na tablicy):

- Jak osoba agresywna (jedyńki) /uległa (dwójki) /asertywna (trójki) zachowuje się wobec drugiego człowieka? Co może robić? Co mówi? W jaki sposób? Co myśli i czuje?
- Co się dzieje z drugą osobą? Co czuje w związku z tym? Co myśli? Jak może zachowywać się w odpowiedzi na to?

Wasze odpowiedzi na pytania zapiszcie obok narysowanych portretów. Informacje dotyczące osoby zachowującej się w sposób agresywny, uległy bądź asertywny niech znajdą się po prawej stronie pracy, informacje o drugiej osobie – po lewej stronie pracy.

Ważne jest, aby nauczyciel przyglądał się pracy każdego z zespołów i w razie potrzeby udzielał niezbędnych wskazówek.

Po zakończeniu wykonywania zadania zespoły prezentują swoją pracę na forum klasy. W trakcie prezentacji oraz rozmowy o kolejnych postawach pozostałe dwie grupy

uczniów mogą uzupełniać informacje na temat danej postawy. Uczniowie dopisują wskazówki na swoim portrecie. Ostatnim etapem zadania jest omówienie ćwiczenia.

Pytania pomocnicze:

- Która z postaw wydaje się wam najbliższa? Dlaczego?
- Czy zdarza się wam zachowywać w sposób agresywny, asertywny, uległy?
- Dlaczego ludzie zachowują się agresywnie/uległe?
- Dlaczego warto zachowywać się w stosunku do drugiej osoby w sposób asertywny? Co może dać nam taka postawa?
- Co ryzykuje swoim zachowaniem osoba asertywna?
- Czy macie takie doświadczenia, że ktoś potraktował was agresywnie? Jak się wtedy czuliście? Jak poradziście sobie z tą sytuacją?
- Czy zdarzyło wam się zachować kiedyś ulegle w stosunku do jakiejś osoby? W jakiej sytuacji? Jak myślicie, co na to wpłynęło?

4. Nauczyciel wraca do pierwszego ćwiczenia, w którym uczniowie podawali swoje skojarzenia ze słowem **asertywność**. Wspólnie z uczniami zastanawia się, które z zapisanych haseł dotyczą zachowania asertywnego. Następnie wraz z nimi konstruuje definicje asertywności i zapisuje ją na dużym arkuszu papieru.

Asertywność to umiejętność wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami. Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednio, uczciwie i stanowczo wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie, prawa i pragnienia drugiej osoby.

Ważne jest, aby nauczyciel podkreślił w ramach podsumowania, że osoba zachowująca się w sposób asertywny szanuje zarówno własne granice fizyczne i psychologiczne, jak i granice drugiej osoby.

5. Nauczyciel łączy uczniów w 4-5-osobowe zespoły. Zadaniem każdego z zespołów jest wypisanie przynajmniej 10 zdań, zawierających informacje o tym, do czego każda z osób daje sobie prawo. Nauczyciel może podać przykłady zdań proasertywnych:

- Potrafię wyrażać swoje emocje i mam prawo o nich mówić innym ludziom.
- Jestem osobą wartościową, dlatego mam prawo oczekiwać, że inni będą mnie doceniali.
- Mam prawo robić to, na co mam ochotę, o ile nie przekraczam przy tym granic drugiej osoby itp.

Następnie wyznaczona osoba z zespołu czyta wypisane zdania na forum klasy. Nauczyciel wraz z innymi uczniami sprawdza, czy są one proasertywne. W przypadku błędnych odpowiedzi zastanawia się wspólnie z uczniami, w jaki sposób je przeformułować.

W podsumowaniu zajęć nauczyciel mówi uczniom o pięciu prawach Fensterheima, wypisuje je na dużym arkuszu papieru i wspólnie z uczniami rozmawia o nich (patrz: artykuł problemowy).

Zadanie domowe:

Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5-osobowe zespoły. Zadaniem każdego z nich będzie przygotowanie plakatu adresowanego do ich rówieśników z innych klas gimnazjalnych na temat asertywności. Celem plakatu jest promowanie postaw proasertywnych oraz upowszechnianie wiedzy dotyczącej asertywnych zachowań. Warto zaproponować również uczniom zorganizowanie wystawy prac na terenie szkoły.

Temat: Granice akceptacji – asertywna odmowa

- CELE:**
- zwiększenie umiejętności asertywnego odmawiania
 - umocnienie postaw szacunku dla swoich granic i granic drugiego człowieka

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- karteczki z nazwami zwierząt, roślin
- flamastry

CZAS TRWANIA: 2x45min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów w temat lekcji, która będzie poświęcona umiejętności asertywnego odmawiania. Nauczyciel wyjaśnia jednocześnie uczniom, że te zajęcia będą poświęcone sztuce odmawiania jako jednej z umiejętności asertywnych wyrażania siebie.

2. Nauczyciel dzieli uczniów na pary. W tym celu uczniowie mogą wylosować, wcześniej przygotowane przez nauczyciela, karteczki z nazwami zwierząt, roślin itp. Każda z nazw gatunkowych występuje podwójnie. Osoby, które wylosowały te same nazwy, będą pracowały wspólnie w ramach kolejnego zadania.

Instrukcja przekazana przez nauczyciela: **Podczas tego ćwiczenia każda para a ustawi się naprzeciwko siebie. Proszę, żebyście stanęli od siebie w odległości około dwóch metrów. W trakcie ćwiczenia kilka razy poproszę was, abyście zmniejszali dzielący was dystans. Ważne jest, abyście obserwowali, co się z wami dzieje i jak się czujecie podczas wykonywania kolejnych komend. Jeżeli w którymś momencie poczujecie, że kolejne skrócenie dystansu wywołuje dyskomfort, możecie się zatrzymać mówiąc NIE, JUŻ DOŚĆ.**

Uczniowie stają naprzeciwko siebie w odległości nie mniejszej niż 2 metry. Po 30 sekundach nauczyciel prosi, aby uczniowie zrobili w kierunku siebie krok do przodu. Po kolejnych 30 sekundach uczniowie robią kolejny krok. Procedura powtarzana jest kilkakrotnie, tak długo aż pozwoli na tyle skrócić dystans, żeby uczniowie mogli się znaleźć bardzo blisko siebie. Nauczyciel cały czas podkreśla, że jeżeli ktokolwiek odczuwa w związku ze skróceniem dystansu dyskomfort, mówi głośno NIE, JUŻ DOŚĆ i zatrzymuje procedurę w swojej parze.

Pytania pomocnicze podczas omawiania ćwiczenia:

- Czy w parze w tym samym czasie powiedzieliście sobie NIE, JUŻ DOŚĆ, czy może pojawiły się różnice?*

- Jakie odczucia pojawiły się w was, kiedy mówiliście NIE i kiedy je usłyszeliście od kolegi/koleżanki z pary?
- Czy ktoś kontynuował realizowanie zadania, nawet jeżeli źle się z tym czuł?*

***Uwaga:** głównym celem ćwiczenia jest uzmysłowienie uczniom, że każdy posiada inne granice psychologiczne, co należy rozumieć i szanować. Jednocześnie, co warto podkreślić, mówienie lub usłyszenie odmowy może wzbudzać bardzo różne odczucia. Chcąc wyjaśnić uczniom pojęcie granicy psychologicznej można się posłużyć jej następującą definicją: **granica psychologiczna** to myśli, przekonania, uczucia, tajemnice, wybory, potrzeby danej osoby. Granice psychologiczne wyznaczają odrębność jednostki, jej swoiste „królestwo”.

****Uwaga:** Ważne, aby podczas omawiania powyższego zadania wybrzmiało, że odmawiamy w sytuacji, kiedy zrealizowanie czyjejś prośby narusza nasze granice, potrzeby czy interesy. Zwykle odmawianie kojarzy nam się z negatywnymi uczuciami: z lękiem, złością itp. Zdarza się, że odmawiając, możemy niepokoić się tym, że jest to niewłaściwe zachowanie i możemy źle się z tym czuć. Szczególnie dzieje się tak wówczas, gdy uczono nas, że nie należy odmawiać innym ludziom i okazywać im swojego podporządkowania. W takiej sytuacji możemy obawiać się czyjejś złości i odrzucenia.

3. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że za chwilę będą ćwiczyć asertywne odmawianie. Na dużym arkuszu papieru zapisuje kolejne etapy asertywnej odmowy:

- a. Konkretnie i stanowcze powiedzenie „nie” – „nie wezmę”, „nie dam”
- b. Jasne i czytelne umotywowanie odmowy*

***Uwaga:** Dobrze jest wyjaśnić komuś powód odmowy, bo wówczas ta druga osoba nie będzie czuła się zlekceważona.

- c. Zaproponowanie alternatywy (jeżeli jest taka potrzeba i możliwość)**