

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

Małgorzata Jaskułowska

Scenariusz zajęć Godzina wychowawcza

Temat: Porozmawiajmy o asertywności.

Umiejętności ogólne

- Rozwijanie umiejętności społeczno-emocjonalnych.
- Zwiększenie umiejętności argumentowania.
- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.
- Rozwijanie kreatywności.
- Współdziałanie w zespole.

Cele lekcji

- Budowanie szacunku i zaufania do samego siebie.
- Nauka prezentowania własnych opinii.
- Podniesienie poczucia własnej sprawczości.
- Poznawanie własnych potrzeb.
- Wzbudzenie refleksji dotyczącej motywów swojego działania oraz działania innych osób.

Metody i formy pracy

- ćwiczenia rozwijające myślenie dywergencyjne i konwergencyjne,
- „burza mózgów”,
- praca w grupach,
- scenki dramatyczne,
- krótki wykład.

Środki dydaktyczne i materiały

- flipchart i pisaki,
- koperty z rozsypaną zdań dotyczących różnych zachowań,
- tematy do scenek dramatycznych.

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

Przebieg lekcji

I. Wprowadzenie

Informujemy uczniów, że na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać o asertywności. W formie krótkiego wykładu przedstawiamy czym jest asertywność, czego dotyczy, jakie daje prawa i nakłada obowiązki.

II. Część zasadnicza

1. Zachowania: uległe, agresywne i asertywne – wspólna praca metodą „burzy mózgów”.

Uczniowie podają przykłady różnych zachowań, które na podstawie własnej wiedzy oceniają jako uległe, agresywne lub asertywne. Następnie na zasadzie „burzy mózgów” zastanawiamy się, z jakiego powodu zachowujemy się w ten sposób. Jakie mamy z tego konkretne korzyści lub poczucie korzyści. Odpowiedzi umieszczamy we wcześniej przygotowanej na flipcharcie tabelce.

Zachowania uległe	Zachowania agresywne	Zachowania asertywne

2. Sortowanie rozsypanki zdań – praca w grupach 3-4 osobowych.

Uczniowie w grupach dostają koperty, w których jest rozsypanka zdań. Należy je podzielić na trzy grupy zachowań: uległe, agresywne i asertywne.

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

Przykłady zdań do koperty (zdania na pojedynczych paskach papieru):

- zachowania uległe – Nie mówię o swoich poglądach, odczuciach, potrzebach.
Nie dbam o własne prawa, pozwalam innym je naruszać.
Zawsze przytakuję, nawet jeśli się nie zgadzam.
Mówię to, co chcą usłyszeć inni.
Ustępuję dla tzw. świętego spokoju, a nie z przekonania.
Liczy się tylko to, co ty myślisz, a nie ja.
- zachowania agresywne – Dbam wyłącznie o własny interes, nawet kosztem innych.
Podejmuję decyzje, nie uwzględniając praw innych.
Lekceważę innych.
Podnoszę głos rozmawiając z innymi.
Cenię tylko własne odczucia, nie liczę się z odczuciami innych.
Jeśli myślisz inaczej niż ja, to jesteś głupi.
- zachowania asertywne – Może znajdziemy w tej sytuacji wspólne rozwiązanie.
Nie przerywam innym i nie chcę, aby ktoś przerywał mnie.
Dbam o własne prawa, uznając jednocześnie prawa innych.
Wyrażam swoje potrzeby, odczucia i myśli.
Okazuję szacunek osobie, nawet jeżeli się z nią nie zgadzam.
To jest moje zdanie, a ty jak myślisz na ten temat?

Po zakończeniu uczniowie przedstawiają efekty – każdy zespół przedstawia jedną grupę zachowań, a inni sprawdzają czy wykonali zadanie podobnie. Jeżeli występują rozbieżności, wszyscy zastanawiamy się nad ich przyczynami.

3. Odgrywamy scenki na zadany temat z trzema różnymi zakończeniami.

Dzielimy uczniów na 3 grupy. Przedstawiamy temat scenki i zespoły mają je przygotować z zakończeniem w każdym z trzech zachowań, np. scenka pierwsza – zespół I zakończenie uległe, zespół II zakończenie agresywne, zespół III zakończenie asertywne. Następnie scenka druga – zespół II zakończenie uległe, zespół III zakończenie agresywne, zespół I zakończenie asertywne. I tak kontynuować, aby wszystkie grupy mogły przedstawić przynajmniej raz scenki kończące się każdym z trzech zachowań.

Przykładowe tematy scenek:

- Chwalisz się koleźce swoim sukcesem, a on śmieje się i komentuje, że nie ma się tu czym chwalić.
- Spóźniłeś się na lekcję i nauczyciel widząc ciebie, spogląda na zegarek i mówi: Spóźniłeś się 10 minut.

Projekt „Szkoła młodych geniuszy” został współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

- Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w sprzątaniu, a ty akurat jesteś w trakcie ciekawej gry.
- Prosisz kolegę, żeby pożyczył ci pieniądze np. na napój.
- Stoisz w kolejce po frytki, kiedy ktoś wchodzi przed ciebie i zostaje obsłużony poza kolejnością.
- Kolega, który ma problem, zwrócił się do ciebie o radę.
- Podchodzisz do grupki rozmawiających znajomych, którzy na twój widok milkną.

Po każdej scenie zakończonej na trzy różne sposoby, rozmawiamy, jak się czuli przedstawiający w każdej z ról i co myślą o proponowanych rozwiązaniach widzowie.
Jakie są plusy i minusy każdego zakończenia.

III. Podsumowanie

Być asertywnym to znaczy szanować siebie i innych. Osoba asertywna ma przekonanie, że jej myśli, uczucia i poglądy są tak samo ważne, jak innych ludzi. To także przekonanie, że oni również mają prawo tak o sobie myśleć. Jest to też umiejętność wyrażania siebie w sposób jasny i bezpośredni, ze świadomością własnych możliwości oraz ograniczeń.