

I. W kręgu emocji

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ NA TEMAT POSTAWY ASERTYWNEJ

Temat lekcji:

Potrafię być asertywny w sytuacjach trudnych!

Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

Cele ogólne lekcji:

- nauka postrzegania różnego rodzaju postawy życiowych – uległych, agresywnych, asertywnych;
- nauka postawy asertywnej;
- uświadomienie uczniom, że wiele konfliktów i problemów, jakie rodzą się w różnych sytuacjach komunikacyjnych, można rozwiązać poprzez zachowania asertywne;
- poznanie i doskonalenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, postępowania z osobami stwarzającymi kłopoty w kontaktach;

Cele szczegółowe lekcji:

- uczeń:

- zna najważniejsze zasady asertywnej postawy;
- potrafi ocenić konkretną sytuację i zachować się asertywnie;
- kształtuje umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych i dąży do kompromisu.

Formy pracy:

- w grupach /zespołowa
- indywidualna

Metody pracy:

- słowna – rozmowa, burza mózgów
- obserwacyjna – pokaz
- inscenizacji
- miniwykład

Środki dydaktyczne:

- karteczki z definicją asertywności skopiowaną ze strony http://www.centrum-psychoterapii.pl/definicja_asertywnosci.htm;
- plansza prezentująca modele zachowań skopiowana ze strony http://www.centrum-psychoterapii.pl/definicja_asertywnosci.htm;
- farby akwarelowe, bryłki, kredki, flamastry;

Przebieg lekcji:

1. Wychowawca rozpoczyna zajęcia od pogadanki z uczniami na temat tego, jak zachowują się w obliczu sytuacji problemowych i osób, które wchodzi z nimi w konflikt. Jak postępujecie, gdy ktoś:
 - chce namówić was do czegoś, czego nie akceptujecie?
 - prosi was o coś, co jest dla was niezręczne, śmieszne, niewykonalne, wstydlive, naraża was na konflikt z prawem, z rodzicami, jest zabronione?
 - chce od was coś wyłudzić?
 - chce od was coś pożyczyć, a wiecie, że nie ma szans na oddanie tej rzeczy (pieniędzy)?
 - wyzyskuje was i macie poczucie krzywdy?
 - prowokuje was do kłótni?

- wyśmiewa was przy innych osobach?

Uczniowie odpowiadają, że czują się skrzywdzeni, odczuwają zakłopotanie albo zachowują się agresywnie; niektórzy nie wiedzą, co odpowiedzieć danej osobie, milczą z obawy przed wyśmianiem, zlekceważeniem, nie bronią własnej opinii albo wchodzą w otwarty konflikt z daną osobą.

2. Nauczyciel zapisuje na tablicy słowa, które pojawiły się w trakcie rozmowy i wyjaśnia różne postawy w trudnych sytuacjach:

KONFORMIZM, ULEGŁOŚĆ, AGRESJA

3. Uczniowie zapoznają się z definicją asertywności, czytając karteczki otrzymane przez wychowawcę (ze strony: http://www.centrum-psychoterapii.pl/definicja_asertywnosci.htm) :

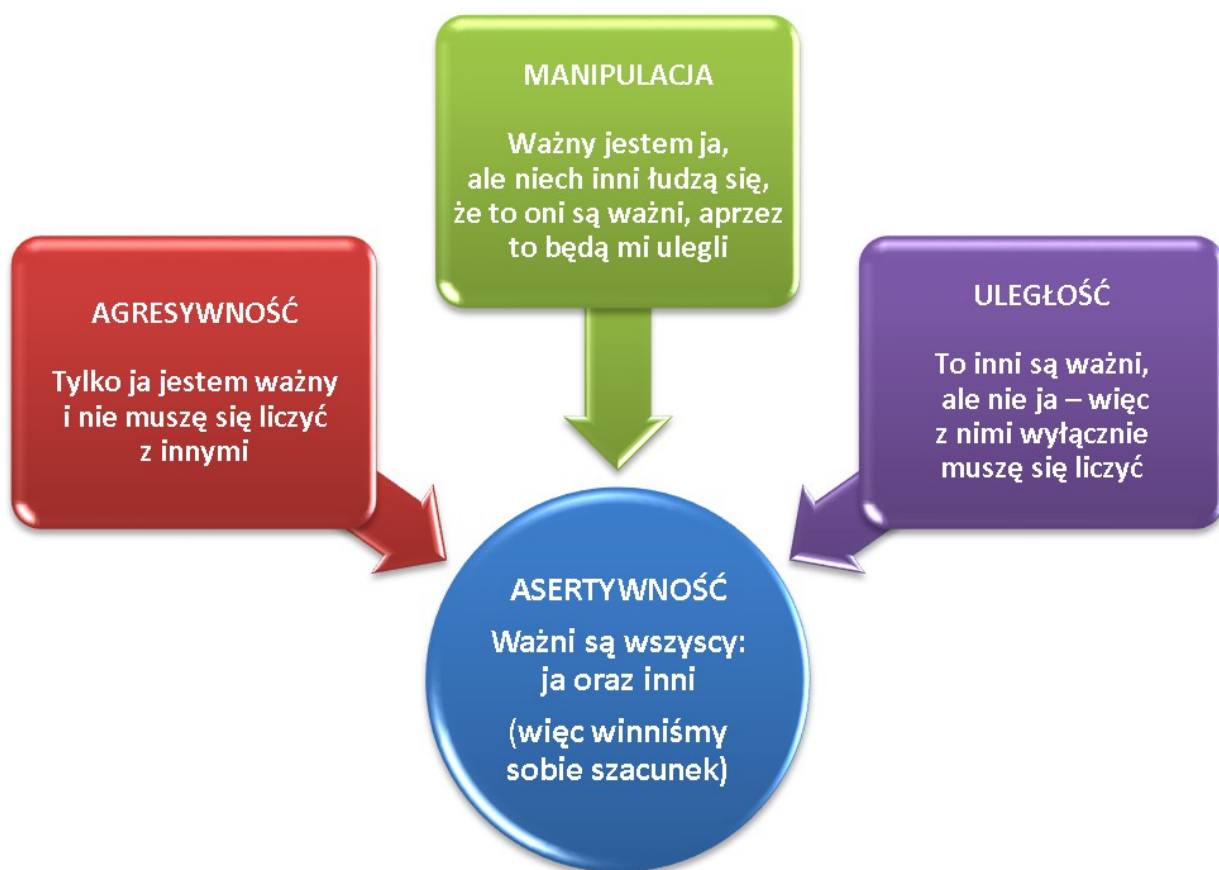
▲ **Asertywność** jest postawą, przejawiającą się w jasnym, szczerym, stanowczym wyrażaniu swojego „Ja” oraz w ochronie jego fizycznych i psychologicznych granic przed niepożądanymi zachowaniami ze strony innych.

▲ Jak każdą postawę wobec innych, asertywność scharakteryzować można jako system trzech współzależnych elementów:

- **elementu poznawczego:** sądów, przekonań, założeń, opinii na temat osób, których dotyczy postawa i relacji łączącej z nimi
- **elementu afektywnego:** emocjonalnego ustosunkowania do tych osób
- **elementu behawioralnego:** przejawianych wobec nich form zachowania związanych z ekspresją lub ochroną „Ja”

4. Nauczyciel prowadzi miniwykład. Kiedy stajemy się asertywni, jesteśmy bardziej autentyczni, bezpośredni, prawdziwi. Nie rządzi nami strach, obawa o to, co ta inna osoba sobie pomyśli. Nie rządzi nami też agresja, złość na kogoś, kto z nami rozmawia, ponieważ nie staramy się łamać swoich praw. Człowiek asertywny staje się bezpośredni i łatwiej poznać go naprawdę. On sam przestaje być podatny na manipulację psychiczną, terror, znęcanie się nad nim.

5. Wychowawca pokazuje uczniom planszę przedstawiającą różne postawy i modele zachowań. http://www.centrum-psychoterapii.pl/definicja_asertywnosci.htm



6. Uczniowie zapisują w zeszytach poniższą notatkę w formie punktów.

Asertywność polega m.in. na

- skutecznym odmawianiu innym, jeśli czegoś nie chcemy;
- obronie swoich własnych granic, poza które nie chcemy wyjść;
- radzeniu sobie z krytyką ze strony innych osób, ze świadomością, że mamy prawo do swojego zdania;
- nauce wyrażania własnych opinii, poglądów, potrzeb;

7. Wychowawca organizuje ćwiczenia na asertywne podejście do różnych sytuacji życiowych.

Dzieli uczniów na 5 grup, a każda grupa otrzymuje do odegrania scenkę. Sytuacja do scenki została wcześniej opisana na karteczkach rozdanych grupom.

A. Kamil po raz kolejny prosi cię o to, byś dał mu odpisać zadania z matematyki. Kilkakrotnie już mu uległeś, ponieważ podaje argumenty:

- jesteś dobrym kumplem, czy nie?
- to nic takiego, ja ci kiedyś pomogłem na polskim, więc bądź człowiekiem!
- zrozum mnie, nie czaję tej matmy, a mama się załamie, jak dostanę jedynkę! Będę miał szlaban na wszystkie wyjścia z domu co najmniej przez tydzień!

B. Grzesiek z kolegami z twojej klasy mają zamiar po raz kolejny pójść na wagary. Proponują ci wspólne opuszczenie lekcji, mówiąc:

- nie bądź tchórzem!
- przecież nic takiego się nie stanie!
- jedna nieobecność to dla ciebie pestka!

C. Dwóch kolegów namawia cię do spróbowania narkotyku. Mówią:

- zobaczysz, jakiego to daje kopa!
- jutro sprawdzian, a to pomaga w uczeniu się; zobaczysz, że jutro będziesz miał umysł jasny jak nigdy!

D. Przyjaciółka radzi ci, jak powinnaś przygotować się do randki. Mówi:

- załóż bluzkę z większym dekoltem; trzeba się trochę pokazać!

- weź tę minispódniczkę; do niej trzeba zrobić ostry makijaż!
- nie mów mu, że musisz wrócić przed 22.00, w końcu rodzice nic ci nie zrobią, jak przyjdiesz później!

E. Podczas dyskusji chcesz przestawić swoją opinię, ale wciąż przerywa ci współrozmówca. Notorycznie wchodzi ci w słowo, wyśmiewa twoją opinię, nie pozwala ci powiedzieć tego, co masz do powiedzenia na dany temat.

8. Wychowawca wraz z uczniami omawia każdą scenkę odegraną przez grupę; wspólnie z dziećmi zastanawiają się nad tym, jak powinno się zachować w danej sytuacji, jak należy asertywnie bronić własnych granic i praw; jakimi argumentami poprzeć swoje decyzje, aby nie prowokować konfliktu. Zauważa, że w trudnych sytuacjach, zamiast asertywności mogą się pojawić dwie postawy: - lęku, strachu przed odmową, a wtedy ulegamy osobie, która nas do czegoś namawia; agresji, złości, kiedy wchodzimy z innymi w konflikt. Rezultatem naszych działań nie może być ani jedno, ani drugie. Dążymy do KOMPROMISU, ale jasno i stanowczo dajemy do zrozumienia, że nie wolno przekraczać wyznaczonej przez nas granicy. Szanując siebie, jednocześnie możemy stanowczo zapowiedzieć sankcje wobec osoby, która usiłuje nam coś narzucić. Możemy też opowiedzieć danej osobie o własnych emocjach i odczuciach, które towarzyszą konkretnej trudnej sytuacji.

9. Uczniowie w grupach wykonują pracę plastyczną (jeśli jest to możliwe, na zajęciach plastycznych), plakaty na temat asertywności. Najładniejsze plakaty wychowawca umieszcza w szkolnej gablotce.