

- 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)**

****Uwaga:** Podczas zapisywania tego punktu, warto wyjaśnić uczniom, że stanowcze „nie zrobię”, „nie dam” jest silniejsze od „nie mogę”, które uzależnia działanie/zachowanie od przeszkód zewnętrznych. Innymi słowy, rozmywa poczucie własnej odpowiedzialności za dokonywane wybory.

4. Nauczyciel ponownie dzieli klasę na pary. Zadaniem każdej z nich jest przygotowanie i przećwiczenie krótkiego dialogu, dotyczącego sytuacji odmawiania (jedna osoba do czegoś zachęca i namawia swojego partnera, druga odmawia). Pary losują tzw. tropy – karteczki z hasłowo zaszyfrowanymi tematami rozmów. Wśród tropów proponujemy ująć:

- zachęcanie do grania w karty na pieniądze;
- prośba o pożyczanie pieniędzy;
- namawianie do grania w brutalne gry komputerowe;
- namawianie do wyciągania pieniędzy od rodziców.

Pary ochotników prezentują swoją pracę na forum klasy. Uczniowie wspólnie starają się ocenić, która z zaprezentowanych rozmów została przeprowadzona zgodnie z przedstawionymi regułami asertywnej odmowy. W przypadku, gdy wypracowane w parach dialogi nie są zgodne z zasadami asertywnej odmowy, nauczyciel może wspólnie z uczniami zastanowić się, w jaki sposób można je zamienić w asertywną odmowę.

5. Nauczyciel wprowadza uczniów do kolejnego etapu ćwiczenia. Wyjaśnia, że w drugiej części zadanie będzie nieco trudniejsze. Tym razem przećwiczą w parach wykorzystanie tzw. asertywnej interwencji. Jest ona stosowana w sytuacji, kiedy ktoś – mimo naszego stanowczego „nie” – nadal próbuje nas do czegoś nakłonić czy namówić.

Nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru kolejne etapy asertywnej interwencji wyjaśniając ich znaczenie:

- 1) Udzielanie informacji – zwróć uwagę osobie namawiającej na jej niestosowne (natrętne) zachowanie (np. przedszasz z tym namawianiem).
- 2) Wyrażanie uczuć – nazwij emocje wywołane zachowaniem tej osoby (np. irytuje mnie Twoje natrętne zachowanie).
- 3) Wyrażenie swoich oczekiwań – wyraż swoje oczekiwania (np. słuchaj mam tego dość, chcę żebyś przestał mnie namawiać).

4) Przywołanie zaplecza – poinformuj o tym, co zrobisz, jeśli osoba namawiająca nie zmieni swojego zachowania (np. jeśli nie przestaniesz, nasza rozmowa się skończy).

5) Skorzystanie z zaplecza – wciel w życie to, co zapowiedział(a)eś (np. dalej z Tobą nie rozmawiam - do widzenia).

6. Nauczyciel zapowiada, że powyższą interwencję uczniowie przećwiczą we wcześniej wybranych parach. Podobnie jak w pierwszej części ćwiczenia pary ochotników prezentują swoją pracę na forum klasy i omawiają w podobny sposób.

Uwaga: W związku z tym, że młodzież może mieć wątpliwości, dotyczące skuteczności asertywnej odmowy i może próbować podważać jej sens, warto zachęcić młodzież do omówienia tych wątpliwości. W swobodnej dyskusji warto zwrócić uwagę na fakt, że wątpliwości mogą być wynikiem poczucia bezradności, bezsilności, które rodzą się, zwłaszcza w sytuacji, kiedy ktoś silniejszy narusza nasze granice. Co więcej, można pokusić się o hipotezę, że podważanie takiego sposobu komunikacji pojawia się w efekcie rozczarowania, kiedy okazuje się, że nie ma idealnego sposobu na poradzenie sobie w każdej sytuacji. Mimo to warto podkreślić, że asertywna odmowa jest dobrym sposobem na wyrażenie swojej niezgody na jakąś propozycję z poszanowaniem siebie i drugiej osoby. Taką dyskusję z uczniami można przeprowadzić w formule tzw. dyskusji oksfordzkiej pt. „Warto być asertywnym czy nie warto?”. Sposób przeprowadzenia dyskusji oksfordzkiej został przedstawiony w materiałach edukacyjnych w Remedium nr 10 (236) 2012 r.

7. Podczas podsumowania zajęć nauczyciel odwołuje się do ćwiczenia, dotyczącego psychologicznych granic. Podkreśla, że tym, co pomaga i ułatwia asertywne odmawianie, jest wiedza o tym, co jest dla nas ważne, potrzebne i o tym, co mieści się w naszych psychologicznych granicach, a co poza nie wykracza.

Zadanie domowe:

Nauczyciel prosi uczniów, aby każdy z nich sformułował po 5 przykładów asertywnych odmów kierowanych do:

- rodziców,
- koleżanki/kolegi,
- brata/siostry.

Temat: Krytyka czy informacja zwrotna?

- CELE:**
- zwiększenie umiejętności formułowania konstruktywnych informacji zwrotnych
 - wzrost umiejętności posługiwania się komunikatem JA
 - wzrost umiejętności służących budowaniu relacji i współpracy

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- flamastry
- karteczki samoprzylepne, plansza z komunikatem JA

CZASTRWAŃIA: 2x45min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę lekcji pytając ich o skojarzenia ze słowem „krytyka”. Wypowiedzi uczniów w sposób hasłowy zapisuje na dużym arkuszu papieru. Prawdopodobnie wśród skojarzeń pojawi się największe hasła mających negatywną konotację. Pojęcie kry-

tyka zwykle bowiem kojarzy się z czymś nieprzyjemnym lub przykrym.

2. Nauczyciel dzieli klasę na zespoły 4-5-osobowe. Zadaniem każdego z nich jest wypisanie jak największej ilości pozytywnych aspektów krytyki. Pytania pomocnicze mogą brzmieć następująco: