

# Temat lekcji: Czy jestem asertywny?

Etap nauczania: Szkoła Podstawowa

## Wstęp

Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontaktach z innymi. Asertywność to zachowania, w których bezpośrednio, stanowczo i jednocześnie uczciwie wyrażamy swoje myśli, uczucia, życzenia, opinie czy postawy wobec drugiej osoby, ale jednocześnie respektujemy jej prawa do własnych myśli, uczuć, opinii, życzeń i postaw. Takie zachowania opierają się na założeniu, że każdy człowiek ma swoje prawa i trzeba te prawa szanować. Zachowania asertywne nie atakują i nie obrażają drugiej osoby. Zachowanie asertywne jest niezwykle istotną umiejętnością przy opieraniu się próbom nacisku. Uczą odmawiania, bez urażania uczuć innych. Dlatego w ramach godziny wychowawczej warto uczyć tych zasad i tych umiejętności.

## Cele operacyjne lekcji:

Po zajęciach uczeń potrafi:

- rozpoznać i nazwać zachowania: asertywne, uległe i agresywne;
- stanowczo, ale kulturalnie i łagodnie odmówić, a więc być asertywnym;
- okazać szacunek innej osobie;
- wyjaśnić swoje postępowanie;
- zachować się w trudnej sytuacji;

## Formy pracy:

- praca z całą klasą;
- praca zespołowa;

## Metody pracy:

- słowne: dyskusja, pogadanka;
- praktyczne: odgrywanie scenek;

## Pomoce dydaktyczne:

papier, flamastry, magnesy

## Przebieg zajęć:

1. Część wprowadzająca – po przywitaniu proponuję uczniom krótką pogadankę na temat tego, jak zachowują się względem siebie ludzie i co wtedy odczuwają. Następnie pytam uczniów, czy spotkali się już z pojęciem asertywności, czy wiedzą, co ono oznacza. Po krótkiej dyskusji wspólnie ustalamy definicję asertywności, którą następnie zapisujemy wyraźnie na tablicy.

### 2. Część właściwa:

a) Uczymy się odróżniać zachowania asertywne od uległych i agresywnych – uczniowie podają różnice pomiędzy tymi zachowaniami – efektem jest stworzenie planszy z tymi różnicami, którą umieszczam na tablicy (np. zachowania agresywne – krzyk, wskazywanie palcem, oczy niespokojne, zachowania uległe – głos proszący, zaciśnięte pięści, oczy zwrócone w dół, zachowania asertywne – głos spokojny, opanowany, postawa odprężona, bezpośredni kontakt wzrokowy, itd.)

b) Poznajemy „prawa asertywności” – dzielę klasę na cztery grupy i każdej grupie rozdaję rozsypankę wypowiedzi różnego typu (zał. nr.1). Uczniowie mają za zadanie wybrać wypowiedzi asertywne, które przyklejamy na tablicę.

c) Uczymy się odmawiać – 1) uczniowie w ustalonych wcześniej grupach wcielają się w bohaterów przygotowanych przeze mnie scenek, które nie są jednak zakończone. Ich zadaniem jest wymyślić takie argumenty, za pomocą których w kulturalny i łagodny sposób odeprą dawane im propozycje (zał. nr.2),

2) następnie uczniowie samodzielnie przygotowują scenki odmawiania: grupa namawia jednego ze swoich członków do – zapalenia papierosa, pójścia na wagary, wyłudzenia pieniędzy od młodszego kolegi, zrobienia psikusa nauczycielowi. Zadaniem wybranej osoby jest odmowa. Na koniec dyskutuję z

uczniami na temat argumentów, za pomocą których wybrana osoba odpierała dawane jej propozycje – czy były przekonujące, dobrze dobrane, uzasadnione, powiedziane stanowczo, ale grzecznie.

**3. Część podsumowująca** – czytamy wszyscy razem umieszczoną na tablicy definicję asertywności, następnie pytam uczniów, czy uważają, że warto być asertywnym. Na koniec dziękuję uczniom za współpracę i zachęcam ich do bycia asertywnym.

**Opracowała:** Anna Sałamaszyńska - Giza

## Załącznik nr.1

Gr.1

MUSZĘ SIĘ LICZYĆ Z INNYMI, CHOĆ NIE MAJĄ RACJI
NIC MI SIĘ NIE UDAJE
LICZĘ TYLKO NA INNYCH
MAM WIELE MOCNYCH STRON
NIE MUSZĘ BYĆ DOSKONAŁY
MAM PRAWO WYBIERAĆ SOBIE PRZYJACIOŁ

Gr.2

MAM PRAWO BYĆ SOBĄ
JESTEM WAŻNY
WIEM DOBRZE CO JEST DLA MNIE DOBRE
JESTEM DO NICZEGO
NIE WOLNO MI POPEŁNIAĆ BŁĘDU
MAM PRAWO PŁAKAĆ PRZY INNYCH

Gr.3

MUSZĘ WSZYSTKO WIEDZIEĆ
CHCĘ DBAĆ O SIEBIE
MUSZĘ BYĆ DOSKONAŁY, BO ZGINĘ
JESTEM W PORZĄDKU
BOJĘ SIĘ, CO INNI POWIEDZĄ
NIE MUSZĘ BRAĆ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA INNYCH

Gr.4

WSZYSTKIEGO SIĘ BOJĘ
MAM PRAWO CZEGOŚ NIE WIEDZIEĆ
NIE LICZĘ SIĘ DLA INNYCH
JESTEM KIMŚ WARTOŚCIOWYM
MAM PRAWO BYĆ ZAKŁOPOTANY
MAM PRAWO BYĆ ZMĘCZONY

## Załącznik nr.2

### SCENKA I

Jarek: Muszę już iść, mama kazała wrócić mi na ósmą.

Piotrek: Ale zabawa dopiero się rozkręca. Nie pękaj, wrócisz później i nic się nie stanie.

Grzesiek: Pewnie. Nie bądź takim maminsynkiem, co to – bez mamusi ani rusz?

Jarek:.....

### SCENKA II

Przemek: Ten Bartek z piątej „b” bardzo mnie denerwuje. Jakbyśmy nim tak potrząsnęli, to by może zmańdżał.

Adam: Nie wiem, co od niego chcesz. Zachowuje się normalnie.

Przemek: Co ty mówisz, głupi jest, a chodzi jakby zjadł wszystkie rozумы. Musimy mu pokazać, kto się liczy.

Adam:.....

### SCENKA III

Aśka: Cześć Olu, pożyczysz mi parę groszy, na chipsy ze sklepiku. Trochę zgłodniałam.

Ola: Ale jeszcze nie oddałaś mi pieniędzy, które pożyczyłam ci wczoraj. I tych sprzed tygodnia też jeszcze nie zwróciłaś.

Aśka: Jak będę je miała, tobie zwrócę w pierwszej kolejności.

Ewa: Olka, nie marudź. Daj jej i chodźmy wreszcie pod salę, bo spóźnimy się na lekcję.

Ola:.....

### SCENKA IV

Mama: Zobacz Beatko, jaką śliczną bluzkę ci kupiłam.

Beata: Wiesz mammo, ale w tym kroju źle się czuję, no i ten kolor!

Mama: Ty zawsze marudzisz! A ja wydałam tyle pieniędzy! Ostatni raz coś ci kupiłam!

Beata: .....