

KONSPEKT 1
ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ, ŻYĆ W ZGODZIE Z INNYMI
czyli
o asertywności

Cele:

Po zajęciach uczestnicy:

- będą świadomi, że asertywne zachowanie jest jednym z ich praw;
- będą potrafili zdefiniować asertywność;
- będą potrafili rozpoznać zachowanie bierne, asertywne i agresywne.

Lp.	Przebieg	Materiały	Czas
1.	<p>„Mam prawo” – wstęp do asertywności – prawa jako podstawa asertywności.</p> <p>Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki a na środku sali kładzie kredki. Prosi, by każdy z uczestników zajął miejsce w pewnym oddaleniu od innych, a po usłyszeniu polecenia pracował w ciszy i samotności aż do momentu zakończenia zadania. Za chwilę poprosi ich, by narysowali rysunek na pewien temat – zdolności plastyczne nie mają tu żadnego znaczenia. Każdy z uczestników może narysować co tylko zechce, co jego zdaniem będzie ilustracją do tematu. Ten temat to: „Mam prawo do...”. Uczestnicy wykonują zadanie przez 5 minut.</p> <p>Po upływie tego czasu prowadzący prosi uczestników, by opowiedzieli o swoich rysunkach.</p> <p>Prowadzący podsumowuje dyskusję i prosi uczestników, by powiedzieli do czego mają prawo. Ich odpowiedzi (hasłowo) zapisuje na papierze. Prosi o wybranie trzech, najważniejszych ich zdaniem praw – zapisuje je na tablicy.</p>	Flipchart, marker, kredki, kartki	15 min
2.	<p>Granice mojej wolności – przestrzeganie praw innych jako podstawa asertywności.</p> <p>Prowadzący wręcza każdemu z uczestników po dwie małe kartki. Prosi, by pamiętając o swoich prawach z poprzedniego ćwiczenia, wybrał dwie cenne, wartościowe rzeczy (zjawiska, osoby itd.) ze swojego życia, a następnie zapisał je na kartce (na każdej z nich po jednej).</p>	Ołówki, karteczki, delikatny sznurek, balony, nożyczki	15 min

Projekt realizowany w ramach programu Obywatele dla Demokracji, finansowanego z Funduszy EOG. Projekt ma na celu zmniejszenie zjawiska stosowania mowy nienawiści w Internecie wśród uczniów gimnazjów z terenu woj. lubelskiego i woj. podkarpackiego. Projekt jest finansowany w kwocie 346473,00 zł.

www.eegrants.org www.hateover.pl www.eegrants.hu

	<p>Następnie wręcza każdemu z uczestników po dwa kawałki sznurka i dwa balony. Prosi, by do każdego z balonów wrzucić po jednej z kartek, a potem nadmuchać balony i przywiązać je sobie do kostek – po jednym do każdej nogi.</p> <p>Uczestnicy stają w kręgu. Po rozpoczęciu ćwiczenia będą mogli poruszać się po całej sali. Ich zadaniem będzie rozdeptać cudze balony, zachowując przy okazji swoje własne. Na wykonanie zadania uczestnicy będą mieli dwie minuty.</p> <p>Po ćwiczeniu prowadzący pyta, komu udało się zachować swoje wartości w balonach? Jak uczestnicy czuli się, kiedy udało im się komuś rozdeptać balon? A jak, kiedy to ich balon pękł? A gdyby te cenne wartości, które zapisali na kartkach, były przez kogoś faktycznie zniszczone, „rozdeptane”? Po to, by ten ktoś mógł wygrać, osiągnąć sukces, postawić na swoim?</p>		
3.	<p>Czym jest asertywność?</p> <p>Prowadzący wyjaśnia, że asertywność to umiejętność, która polega na obronie własnych praw, lecz jednocześnie z respektowaniem praw innych. Aby być asertywnym, należy najpierw wiedzieć, do czego ma się prawo, czego się chce. Należy również być wrażliwym na drugiego człowieka. Asertywność to życie w zgodzie z sobą samym: dlatego czasem asertywnie jest postępować nieasertywnie – jeśli uważamy, że to właściwe zachowanie.</p> <p>Asertywność znajduje się pomiędzy dwoma przeciwnymi biegunami – agresywnością, gdzie podmiot pragnie jedynie własnego dobra i nie dba o dobro innych; i biernością, gdzie podmiot rezygnuje z własnego dobra na rzecz praw innych.</p> <p>Jakie uczucia mogą się pojawić</p> <p>Nawiązanie do doświadczeń uczestników: czy doświadczali w życiu takich sytuacji? W szkole? W domu? A może z konkretnymi osobami? Czy zawsze tak samo czy inaczej w różnych sytuacjach?</p>	Prezentacja „Who is who?”, projektor	10 min

	<p>Nawiązuje do poprzednich ćwiczeń: jak uczestnicy czuliby się, pozbawieni swoich praw? W jakich sytuacjach ludzie rezygnują z tego, do czego mają prawo? W jakich sytuacjach wartości innych osób są niszczone przez innych? Jakie reakcje w innych budzi bierność? Jakie agresywność? A asertywność?</p> <p>Na zakończenie (nieco w żartobliwej formie) prowadzący prosi, by w prezentacji „Who is who” uczestnicy określili charakter postaci filmowych: jest on asertywny, bierny czy agresywny?</p>		
4.	<p>Wyzwanie na zadanie.</p> <p>Prowadzący zachęca uczniów, by w przeciągu nadchodzącego tygodnia przeprowadzili wywiad z dowolnie wybraną osobą. Tematem wywiadu jest: „Było mi trudno, lecz zachowałem się asertywnie i jestem z tego dumny”.</p>		
			<p>Razem: 45 min</p>

* może też przed zajęciami przygotować za pomocą taśmy malarskiej tyle kwadratów, ilu jest uczniów w klasie. Wówczas każdy z uczestników powinien zająć jeden kwadrat.