

**KONSPEKT 4  
POD GÓRKĘ  
czyli  
o sytuacjach, w których trudno być asertywnym**

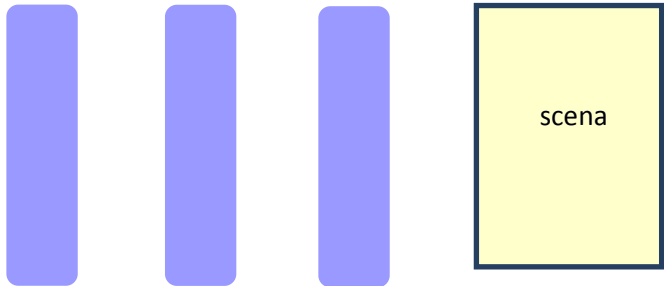
Cele: Po zajęciach uczestnicy:

- będą potrafili wskazać sytuacje, w których szczególnie trudno jest im zachować się asertywnie;
- udoskonali swoje umiejętności zachowywania się w sposób asertywny.

Lp.	Przebieg	Materiały	Czas
1.	<p><b>Sytuacje, w których trudno zachować się asertywnie.</b></p> <p>Prowadzący krótko przypomina uczestnikom o trzech możliwych rodzajach postaw - asertywnej, agresywnej i biernej – i o charakterystycznych dla nich rodzajach zachowania.</p> <p>Następnie prosi uczestników, aby zastanowili się nad rodzajami sytuacji, w których jest im szczególnie trudno zachować się asertywnie – kiedy częściej korzystają z postawy agresywnej lub biernej. Prosi, aby każdy uczestnik wziął tyle małych kartek, ile potrzebuje i na każdej z nich zapisał po jednym rodzaju takiej sytuacji.</p> <p>W połowie pracy grupy prowadzący może bez komentarza rozłożyć na środku sali kartoniki z załącznika 18 - „Wtedy może być trudno” jako inspirację dla uczestników.</p> <p>Następnie prowadzący prosi, by wszystkie kartki złożyć na jeden stos. Prowadzący odczytuje po kartce – zadaniem uczestników będzie ułożyć je jak promienie dookoła, grupując je w większe kategorie znaczeniowe.</p> <p>Po wykonaniu zadania prowadzący omawia wyniki. Prosi, by chętne osoby wypowiedziały się, która z sytuacji uznali za trudną dla nich i dlaczego.</p>	Małe kartki, ołówek, załącznik 18 - „Wtedy może być trudno”.	15 min
2.	<p><b>Teatr forum – ćwiczenia postawy asertywnej.</b></p>	Rekwizyty, załącznik 19	20 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](http://www.eegrants.org) [www.hateover.pl](http://www.hateover.pl) [www.eegrants.hu](http://www.eegrants.hu)

	<p>W tej części zajęć uczestnicy mają za zadanie doskonalić swoje umiejętności w zachowaniu postawy asertywnej. Prowadzący ma do wyboru dwie drogi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Na podstawie pierwszego ćwiczenia wybrać sytuacje, w którym jego uczestnikom jest szczególnie ciężko zachowywać się asertywnie i na bieżąco stworzyć w oparciu o nie sytuacje ćwiczeniowe (trudniejszy sposób, polecany bardziej dojrzałym grupom);</li> <li>Skorzystać z sytuacji przygotowanych w załączniku 19 - „Teatr forum – asertywność” (sposób łatwiejszy, polecany mniej dojrzałym grupom).</li> </ol> <p>Teatr forum to jedna z technik dramowych. Polega na umożliwieniu uczestnikom wejścia w rolę i rozwiązywaniu problemów z poziomu odgrywanej postaci. Pomieszczenie należy przygotować w taki sposób, by z przodu znajdowała się scena z rekwizytami, z tyłu zaś miejsce dla uczestników (jak na rysunku poniżej):</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Na początku prowadzący powinien naszkicować sytuację problemową. Po wprowadzeniu uczestnicy muszą zdecydować, o czym powinny porozmawiać postacie – zdefiniować ich główny problem. Dla każdej z postaci powinien być przygotowany charakteryzujący ją rekwizyt.</p> <p>Prowadzący prosi uczestników o zgłoszenie się chętnych do zagrania wybranych postaci. Chętni mają założyć/wziąć przygotowane dla ich postaci rekwizyty i przeprowadzić rozmowę, starając się rozwiązać problem. W czasie trwania sytuacji uczestnicy z publiczności mają prawo w dowolnym momencie klasnąć i tym samym zatrzymać sytuację. Klasnięcie służy temu, aby osoba z publiczności, która ma pomysł na rozwiązanie sytuacji mogła wejść na scenę i „zamienić” dowolnie wybraną przez siebie postać (dotychczas grający aktor wraca do publiczności, zastępuje go nowy). Przejmuje także rekwizyt określający graną postać. Takich zmian może być wiele – ograniczeniem jest jedynie czas, rozwiązanie konfliktu lub zdrowy rozsądek (zmiany co pięć sekund nie dadzą żadnemu z aktorów szans na rozwiązanie konfliktu).</p>	<p>– „Teatr forum – asertywność”</p>	
<p>3.</p>	<p><b>Wyzwanie na zadanie.</b></p> <p>Prowadzący rozdaje każdemu z uczestników po kartce. Prosi, by podjęli wyzwanie i przeciągu nadchodzącego tygodnia, do następnych zajęć, spróbowali zachować się asertywnie w sytuacji, która była dla nich trudna.</p>		<p>5 min</p>

	<p>Wybrana sytuację uczestnik powinien zapisać na kartce, a po złożeniu jej – zapisać na niej swoje imię i nazwisko.</p> <p>Podczas kolejnych zajęć uczestnicy powinni otrzymać swoje kartki i odpowiedzieć, czy udało im się zrealizować postanowienie. Chętni mogą opowiedzieć, jak im się to udało/nie udało i dlaczego.</p>		
<b>Razem:</b>			<b>45 min</b>