

**KONSPEKT 3**  
**SZANUJMY SIĘ**  
**czyli**  
**o asertywności w grupie**

Cele: Po zakończeniu zajęć uczestnicy:

- będą potrafili wskazać utrudnienia i ułatwienia w korzystaniu z zachowań asertywnych przez jednostkę, gdy znajduje się ona w grupie;
- rozwiną swoje umiejętności stosowania zachowań asertywnych w grupie.

Lp.	Przebieg	Materiały	Czas
1.	<p><b>Asertywna jednostka = asertywna grupa?</b></p> <p>Prowadzący prosi uczestników, by wybrali sobie dowolne miejsce w sali i stanęli w nim nieruchomo i bez słowa przez trzy minuty. Informuje, że poinformuje o upływie czasu słowami „start” i „stop”. Po tym komunikacie oznajmia: „start” i odlicza trzy minuty bacznie obserwując zachowanie grupy.</p> <p>Przed zajęciami należy wybrać jednego z uczestników i powiedzieć mu, jakie polecenie otrzyma klasa. Jego zadaniem będzie próba „wytrącenia z równowagi” pozostałych uczestników: może mówić do nich, dotykać ich, próbować zmienić ich pozycję, wygłupiać się – itd. – spróbować sprowokować innych uczestników do jakiegokolwiek reakcji. Należy ustalić jakie zachowania wobec innych będą dopuszczalne, a jakie nie.</p> <p>Prowadzący nie powinien reagować na pytania i zachowania grupy, jedynie je obserwować, zaś po upływie trzech minut powiedzieć „stop” i zaprosić wszystkich uczestników do kręgu.</p> <p>Prowadzący powinien zadać pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czy zachowanie „prowokatora” spowodowało jakieś widoczne reakcje? Spowodowało pojawienie się jakichś myśli? Jeśli tak, dlaczego? Co sprawiło, że pojawiły się pomimo polecenia bezruchu i braku komentarza?</li> <li>- czy gdyby każdy z nich wykonywał to ćwiczenie indywidualnie, reakcja mogłaby być inna?</li> </ul>		10 min

	<p>- czy to ćwiczenie wyglądałoby inaczej, gdyby nie zachowanie „prowokatora”?</p> <p>Prowadzący podsumowuje dyskusję i nawiązuje do zachowania ludzi w grupach. Inne osoby mają wpływ na nasze postawy i zachowanie: czasem będąc w grupie posuwamy się do tego, do czego nie bylibyśmy zdolni samotnie – zarówno w pozytywnym i w negatywnym sensie.</p> <p>Na zakończenie prowadzący pyta także , jaki wpływ może wywrzeć grupa na jednostki jeśli chodzi o asertywne zachowania. Wyjaśnia, że dzisiejsze zajęcia będą poświęcone temu, jak grupa może reagować asertywnie na różne sytuacje.</p>		
2.	<p><b>Wprowadzenie – reguły zajęć.</b></p> <p>Dalsza część zajęć będzie polegała na szukaniu rozwiązań dla różnych trudności i wyzwań stojących przed przykładową grupą. Można poprowadzić je na dwa sposoby:</p> <p>a) uczestników podzielić na trzy grupy (można do tego użyć trzech rodzajów cukierków). Prowadzący będzie odczytywał trudną sytuację a grupy będą wspólnie pracowały nad jej rozwiązaniem. Odpowiedzi będą prezentowane przez przewodniczącego grupy na forum (sposób pracy polecany mniej dojrzałym grupom);</p> <p>b) uczestników należy podzielić na trzy grupy. Każdorazowo przed odczytaniem przez prowadzącego trudnej sytuacji grupa będzie wyłaniała spośród siebie przedstawiciela (za każdym razem innego). Przedstawiciele będą zajmowali miejsca na środku sali i to oni będą mieli za zadanie w przeciągu pięciu minut znaleźć rozwiązanie sytuacji. Przedstawiciel przez okres ostatnich dwóch minut może konsultować się z grupą (przez początkowe trzy minuty grupa powinna pracować nad wyszukaniem rozwiązania równoległe z przedstawicielem). Przedstawiciel opowiada na forum o wypracowanym rozwiązaniu (sposób pracy polecany bardziej dojrzałym grupom).</p>		5 min
3.	<p><b>Rozwiązywanie sytuacji trudnych.</b></p> <p>Prowadzący odczytuje sytuacje z załącznika 17 „Asertywna grupa”. Grupy pracują, po czym prezentują swoje rozwiązania. Prowadzący podsumowuje dyskusję i wskazuje na silne strony wypracowanych rozwiązań lub dodaje inne.</p>	Załącznik 17 – „Asertywna grupa”	25 min

4.	<b>Wyzwanie na zadanie.</b>  Zadaniem uczestników będzie znalezienie osoby, która jest dla nich wzorem asertywności i opowiedzenie o niej na przyszłych zajęciach.		5 min
<b>Razem:</b>			<b>45 min</b>

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)