

**Temat zajęć: AGRESJA CZY ULEGŁOŚĆ? NIE! – BĄDŹ ASERTYWNY!**

**Odbiorcy:** uczniowie starszych klas szkoły podstawowej.

**Czas:** 90 lub 45 minut, jeśli każda grupa odgrywa tylko jedną scenkę.

**Cele:**

- uczeń poznaje definicję asertywności
- rozróżnia zachowania asertywne, agresywne, uległe
- używa umiejętności asertywnych
- kształtuje umiejętności pracy w grupie.

**Metody i formy pracy:** grupowa, scenki dramatyczne, dyskusja, burza mózgów – szukanie rozwiązań asertywnych.

**Materiały:** trzy arkusze dużego papieru z konturami sylwetek ludzkich – jedna z nich przedstawia człowieka agresywnego, druga – uległego, trzecia – asertywnego\*; podpisy do sylwetek: POSTAWA AGRESYWNA, POSTAWA ULEGŁA, POSTAWA ASERTYWNA; kartki z opisanymi sytuacjami oraz czyste, na których będą pisać uczniowie, klej (jeśli kartki nie są samoprzylepne).

**Źródła:** R. Alberti, M. Emmons, *Asertywność*, tłum. M. A. Michalski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

**Przebieg zajęć**

Zajęcia są wprowadzeniem do cyklu zajęć o asertywności.

1. Po czynnościach organizacyjnych nauczyciel dzieli klasę na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje dwie kartki z opisem zachowania agresywnego i uległego (załącznik). Zadanie polega na:

- a) odegraniu scenki zgodnie z każdym opisem
- b) nazwaniu przez osoby występujące w scenie uczuć, jakie im towarzyszyły – co czuły w danej sytuacji.

2. Po każdej scenie następuje moment refleksji – uczniowie nazywają zaprezentowane postawy – agresywne i uległe. Przyklejają podpisy nad sylwetkami postaci agresywnej i uległej. Dokonują oceny postaw zaprezentowanych w scenkach – czy były właściwe, co osiągnęła każda z osób zachowujących się agresywnie lub ulegle.

Uwaga! Prawdopodobnie niektóre z zachowań agresywnych będą przez uczniów aprobowane, postrzegane jako adekwatne do sytuacji albo nieuznawane za agresywne (np. reakcja Joli na to, że koleżanka nie zwróciła jej pożyczonej rzeczy). Warto wówczas poświęcić trochę więcej czasu na rozmowę. Wniosek wypływający z ćwiczenia powinien być taki, że żadna z zaproponowanych scenek nie przedstawia rozwiązania problemu. Każda rani uczucia którejś z osób.

Po omówieniu każdej scenki uczniowie przyklejają opisy sytuacji na odpowiednich arkuszach z sylwetkami.

Scenki, w których punktem wyjścia jest ta sama sytuacja, powinny być odgrywane bezpośrednio po sobie.

3. Po odegraniu i omówieniu każdej pary scenek następuje burza mózgów – poszukiwanie takiej reakcji na

---

\* Rysunek powinien ilustrować te trzy postawy, np. człowiek uległy, przedstawiony z profilu mógłby kulić ramiona, garbić się, agresywny – przyjąć postawę boksera przed walką; asertywny – być wyprostowany, naturalny; łatwiejszy sposób prezentacji trzech postaw to symboliczne narysowanie twarzy – agresywnej, pełnej złości, wystraszonej, uśmiechniętej.

daną sytuację, żeby nie miała ona ani charakteru agresywnego, ani nie cechowała się uległością, a co za tym idzie – nie sprawiała przykrości, nie raniła, pozwoliła pozostać uczestnikom zdarzenia w dobrych relacjach.

**Przykładowe rozwiązania:**

Ola stanowczo, ale grzecznie odmawia słowami: „Dziękuję, nie piję”. Proponuje, żeby bawić się bez alkoholu, bo rozmowa czy taniec z osobą pijaną nie jest wcale przyjemna. Jeśli jej propozycja zostanie odrzucona i Ola nadal będzie namawiana do picia, żegna się z kolegami i wychodzi.

Jola potrzebuje koraliki, które pożyczyła koleżance. Dzwoni do niej i stanowczo, ale uprzejmie prosi ją o oddanie koraliki i daje do zrozumienia, że należy wywiązywać się z ustalonych terminów.

Marek podchodzi do nauczyciela i informuje go szczerze o przyczynie zawalenia sprawdzianu. Prosi o możliwość poprawienia.

Koleżdy proszą wychowawcę lub nauczyciela biologii, aby ten przeprowadził lekcję wychowawczą na temat higieny wieku dojrzewania. Jeden z kolegów lub nauczycieli może porozmawiać z Pawłem, delikatnie powiedzieć, że dostrzega jego problem, doradzić, który antyperspirant jest skuteczny.

Każdą propozycję należy zapisać i przykleić kartkę przy sylwetce przedstawiającej osobę asertywną.

4. Nauczyciel informuje uczniów, że wypracowane przez nich rozwiązania są asertywne. Przedstawia najprostszą definicję asertywności. Może być ona następująca:

**Asertywność** – nabyte zachowanie, dzięki któremu można otwarcie wyrażać swoje myśli, uczucia czy przekonania, nie raniąc uczuć i poglądów innych. Ludzie posiadający tę umiejętność potrafią bez złości, obaw czy wyrzutów sumienia powiedzieć „nie”.

5. Podsumowanie.

Dlaczego warto zachowywać się asertywnie? Uczniowie podają plusy zachowania asertywnego, które nauczyciel zapisuje na tablicy lub arkuszu papieru.

**Zachowanie asertywne:**

- nie rani, nie budzi złości ani poczucia krzywdy
- pozwala być wiernym sobie i służy obronie własnej godności
- cechuje się respektowaniem praw innych osób
- pozytywnie wpływa na relacje między ludźmi – mówię, co myślę, ale nie obrażam innych
- umożliwia autorefleksję
- jest bezpośrednie i stanowcze – osoba asertywna komunikuje innym, że nie zgadza się na to, by jej prawa były łamane
- podnosi jakość życia
- inne adekwatne odpowiedzi zaproponowane przez uczniów.

### Załącznik

Opisy sytuacji do scenek dramatycznych. Jeśli czasu jest mało, każda grupa może odegrać po jednej scenie.

#### Grupa pierwsza

Ola wybrała się na imprezę do swojej koleżanki Kasi. Oprócz obu dziewczyn jest jeszcze kilka osób z klasy. Młodzież świetnie się bawi, w pewnym momencie jeden z kolegów proponuje alkohol. Ola reaguje wręcz histerycznie, krzyczy na kolegę, że jest alkoholikiem i że ona nie zamierza bawić się dalej w towarzystwie upadłej młodzieży. Grozi również poinformowaniem rodziców swojej koleżanki, że ta pozwoliła wnieść do domu alkohol. Ola swoim zachowaniem osiągnęła niewiele, zepsuła dobrą zabawę i straciła sympatię koleżanek i kolegów.

*Ola zareagowała agresywnie.*

Uczniowie urządzą sobie zabawę o nazwie *kebab*. Polega ona na tym, że kiedy ktoś zostawi swój plecak, wyrzucają z niego zawartość pod nieobecność właściciela. Przewlekają plecak na lewą stronę, pakują do niego rzeczy i zapinają. Coś takiego spotkało Hanię. Nie podobało się jej, że ktoś grzebie w jej plecaku i sprawdza jego zawartość. Nie chciała jednak narażać się kolegom i nie zareagowała. Nie powiedziała, co o tym myśli. Przepakowała swój plecak bez słowa.

*Hania zachowała się ulegle*

Wersja druga – poleciała na skargę do dyrekcji.

#### Grupa druga

Uczniowie urządzą sobie zabawę o nazwie *kebab*. Polega ona na tym, że kiedy ktoś zostawi swój plecak, wyrzucają z niego zawartość pod nieobecność właściciela. Przewlekają plecak na lewą stronę, pakują do niego rzeczy i zapinają. Coś takiego spotkało Hanię. Nie podobało się jej, że ktoś grzebie w jej plecaku i sprawdza jego zawartość. Rozzłoszczona poszła na skargę do dyrektora. Wynikła z tego straszna awantura. Koledzy przestali się odzywać do Hani.

*Hania zareagowała agresywnie*

Ola wybrała się na imprezę do swojej koleżanki Kasi. Nigdy wcześniej nie piła alkoholu. Na imprezie kolega proponuje alkohol. Dziewczyna, żeby nie narażać się znajomym, ulega namowom i pije razem z innymi. Robi to wbrew swoim przekonaniom i zasadom.

*Ola zachowuje się ulegle.*

#### Grupa trzecia

Marek jest świetnym uczniem, mistrzem w przedmiotach przyrodniczych. Sytuacja rodzinna sprawiła, że chłopak nie mógł się dobrze przygotować do ważnego sprawdzianu z chemii i otrzymał ocenę niedostateczną. Na wieść o jedynce reaguje złością i obwinia nauczyciela, że sprawdzian był za trudny, a na wykonanie zadań było mało czasu.

*Marek zachowuje się agresywnie*

Paweł jest bardzo sympatycznym chłopakiem, ma poczucie humoru, chętnie angażuje się w życie klasy. Jednak nie jest lubiany, gdyż nie dba o higienę osobistą. Kolegów z klasy irytuje to, że kolega śmierdzi. Koledzy – mimo wielkiej niechęci do Pawła – dzielnie znoszą jego towarzystwo i nieprzyjemny zapach, który wydziela chłopak. Nie chcą mu sprawiać przykrości.

*Jest to przykład zachowania uległego*

#### Grupa czwarta

Paweł jest bardzo sympatycznym chłopakiem, ma poczucie humoru, chętnie angażuje się w życie klasy. Jednak nie jest lubiany, gdyż nie dba o higienę osobistą. Kolegów z klasy irytuje to, że kolega po prostu śmierdzi. Wyśmiewają się z Pawła, przezywają go, czym sprawiają mu przykrość.

*Koledzy przejawiają agresję*

Marek jest świetnym uczniem, mistrzem w przedmiotach przyrodniczych. Sytuacja rodzinna sprawiła, że chłopak nie mógł się dobrze przygotować do ważnego sprawdzianu z chemii i otrzymał ocenę niedostateczną. Marek załamuje się, jest mu przykro, wręcz wstydzony otrzymanej oceny. Nie prosi nauczyciela o możliwość poprawy oceny.

*Marek zachowuje się w sposób uległy*