**SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ**

**TEMAT:** **Asertywność – sztuka bycia sobą**
**Cele:**
a) ogólny:
- kształtowanie postaw asertywnych;
b) szczegółowe:
- doskonalenie umiejętności odróżniania zachowań asertywnych od agresywnych i uległych
- rozpoznawanie zachowań asertywnych
- poznanie własnego poziomu swobody w różnych sytuacjach, co ma pomóc w zmianie zachowania i pozwolić na swobodne stosowanie umiejętności asertywnych

- kształcenie umiejętności asertywnego zachowania, poprzez ćwiczenie zachowań w konkretnych, aranżowanych na zajęciach sytuacjach.

**Metody:**
- pogadanka
- psychodrama
- praca z tekstem

**Środki dydaktyczne:**
- Teksty – opisy sytuacji
- Scenariusze scenek
- Karta rozpoznawania zachowań asertywnych, uległych i agresywnych.

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

**1. Sprawdzenie obecności, podanie celu lekcji.**

**2. Zawarcie umowy** – *prowadzący podaje i omawia reguły, jakie będą obowiązywały wszystkich na zajęciach :*

* Każdy ma prawo do własnego sądu.
* Nikt nie krytykuje i nie wyśmiewa kolegów.
* Nikt nie przeszkadza osobie, która się wypowiada.
* Staramy się aktywnie uczestniczyć w zajęciach.
* Jeśli nie chcemy zabierać głosu, mówimy: „nie wypowiadam się”.

**3. Ćwiczenie – agresja, asertywność, uległość.**
Nauczyciel umieszcza na tablicy trzy pojęcia: zachowanie agresywne, zachowanie asertywne, zachowanie uległe. Następnie daje uczniom do odczytania opisy trzech sytuacji **(Załącznik 1).** Nauczyciel prosi o skomentowanie tych sytuacji oraz pomaga nazwać zaprezentowane w nich postawy:

SYTUACJA 1 – zachowanie uległe; można było grzecznie przeprosić brata i powiedzieć, że pomocy przy zadaniu udzieli mu się później.
SYTUACJA 2 – zachowanie agresywne; osoba proszona o pomoc zachowała się niegrzecznie i zlekceważyła prośbę koleżanki.
SYTUACJA 3 – zachowanie asertywne; osoba, od której pożyczono płytę z filmem wyjaśniła, co czuje oraz stanowczo poprosiła o jej zwrot. Przy tym nie była niegrzeczna.

**4. Krótka pogadanka: Zachowanie uległe, asertywne i agresywne.**

 **I ULEGŁOŚĆ** – postawa charakteryzująca się respektowaniem praw innych osób i lekceważeniem praw własnych. Nie uwzględniamy więc swoich potrzeb, poglądów, odczuć.
Ulegamy, bo chcemy być grzeczni, uniknąć konfliktów, boimy się reakcji innych ludzi. Pozwalamy jednak, by nas lekceważono. Jesteśmy często nieuczciwi w stosunku do samych siebie, a to obniża naszą samoocenę.
Przekaz brzmi: Liczą się twoje myśli, odczucia i potrzeby i nie ważne, czego chcę ja.
**II AGRESJA** – postawa charakteryzująca się uwzględnieniem praw własnych przy jednoczesnym
lekceważeniu praw innych ludzi. Charakterystyczna jest tu postawa dominacji.
Jesteśmy agresywni, bo chcemy zwrócić na siebie uwagę, zademonstrować swoją władzę, wyładować złość. Nasza samoocena rośnie, ale otoczenie może nas odrzucić.
Przekaz brzmi: Liczą się moje myśli, odczucia i potrzeby i nie ważne, czego ty potrzebujesz.

**III ASERTYWNOŚĆ** – polega na bronieniu własnych praw, przy jednoczesnym uznawaniu praw
innych osób. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów
sumienia i złości, gniewu i strachu. Asertywność to bardzo przydatna
umiejętność, dzięki której możemy otwarcie wyrażać siebie, nie raniąc przy tym innych. Wzmacniamy poczucie własnej wartości, mamy szacunek dla siebie i innych. Otoczenie może nas jednak krytykować za to, że odważnie wyrażamy swe odczucia.
Przekaz brzmi: Ja to widzę w ten sposób, ale chciałbym wiedzieć, co ty o tym sądzisz.
Może uda nam się znaleźć wspólne rozwiązanie.

**5. Ćwiczenie – Karta rozpoznawania zachowań asertywnych, uległych i agresywnych.**
Uczniowie otrzymują od nauczyciela Karty zachowań **(Załącznik 2).** Każdy wypełnia je indywidualnie. Wybrani uczniowie czytają kolejno po jednej sytuacji i omawiają je, a grupa wyraża swoje zdanie. Na koniec nauczyciel pyta, czy łatwo jest zakwalifikować reakcje ludzkie do poszczególnych rodzajów zachowań, oraz z którymi było najwięcej problemów?

**6. Psychodrama.**
Nauczyciel dzieli klasę na zespoły. Każdy zespól ma do odegrania zaproponowaną scenkę. Nauczyciel sugeruje przy tym, iż każdą ze scenek ma charakteryzować asertywny sposób zachowania **(Załącznik 3).**Po odegraniu scenek nauczyciel podaje pytania typu:
- Czy to na pewno były zachowania asertywne (a nie agresywne, czy uległe)?
- Czy łatwo być asertywnym?
(Jeżeli wystarczy czasu uczniowie obejrzą krótki film dydaktyczny dotyczący asertywności).
7. Na zakończenie i podsumowanie lekcji uczniowie odpowiadają na pytanie: Dlaczego warto być asertywnym?

8. Ocena pracy uczniów.

9. Ewaluacja **(Załącznik 4)**

**Załącznik 1**

**SYTUACJA 1**

Młodszy brat prosi cię, abyś pomógł mu odrobić zadanie domowe z fizyki. Ty akurat uczysz się do ważnego sprawdzianu. Odpowiadasz mu:
- No dobrze, właściwie uczę się do sprawdzianu, ale zrobię z tobą to zadanie.

**SYTUACJA 2**

Koleżanka z klasy ma pewien problem i prosi cię o radę. Odpowiadasz:
- Skąd mam wiedzieć, jak ci pomóc?! To jest twoja sprawa, daj mi święty spokój!

**SYTUACJA 3**

Trzy tygodnie temu pożyczyłeś koledze płytę ze swoim ulubionym filmem i do tej pory ci jej nie oddał, chociaż obiecał zwrócić po tygodniu. Dzwonisz do niego i mówisz:
- Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją zwrócić jutro, bo ja też chętnie bym ją obejrzał?

**Załącznik 2**

**„ROZPOZNAJEMY ZACHOWANIA”**

*Poniższe reakcje na opisane sytuacje oznacz odpowiednio:*

AS – jeśli reakcja jest, twoim zdaniem ASERTYWNA;

U – jeśli reakcja jest ULEGŁA

AG – jeśli reakcja jest AGRESYWNA

|  |  |
| --- | --- |
| **SYTUACJA** | **REAKCJA** |
| 1. Podczas lekcji kolega prosi cię, byś pożyczył mu kartkę. | Ty to ciągle coś wyłudzasz.  |
| 2. Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz. | Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź. |
| 3. Mama prosi cię, żebyś jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje. | No dobrze, co prawda właśnie odrabiałem pracę domową, ale... |
| 4. Czekasz w kolejce przy barze, kiedy ktoś „wskakuje przed ciebie” i zostaje obsłużony przed tobą. | Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz. |
| 5. Jeden z graczy twojej drużyny piłkarskiej oskarża cię, że nie wysiliłeś się zbytnio podczas ostatniego meczu. | Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Wydawało mi się, że gram dobrze.  |
| 6. Kolega ma pewien problem i prosi cię o radę. | Skąd mam wiedzieć, co zrobić? To jest twoja sprawa. |
| 7. Akurat wtedy, kiedy nadawany jest twój ulubiony program telewizyjny, ktoś z domowników chce oglądać inny program. | Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja mogę zająć się czymś innym. |
| 8. Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i do tej pory nie oddał jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach. | Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją jutro zwrócić. |
| 9. Na przyjęciu ktoś częstuje cię koktajlem mówiąc, że nie zawiera on alkoholu. Uważasz, że to nie prawda. | Spływaj, nie tknę tego! |

**Załącznik 3**

**Scenka 1**
Jesteś u koleżanki. Jest późno i musisz szybko wrócić do domu. Brat koleżanki proponuje, że cię zawiezie. Ty jednak wyczuwasz od niego zapach alkoholu. Odmów w sposób asertywny.

**Scenka 2**
Na dyskotece chłopak, który ci się od dawna bardzo podoba, wreszcie zwrócił na ciebie uwagę. Proponuje ci wyjście na papierosa, ale ty nie znosisz dymu papierosowego i nie palisz. Chciałabyś być miła. Co zrobisz, chcąc się asertywnie zachować?

**Scenka 3**
Twoja klasa idzie na wagary. Jesteś wśród osób, które chcą zostać w szkole. Spróbuj się zachować w sposób asertywny.

**Scenka 4**
Jesteś z grupą przyjaciół. Zbliża się do was dziewczyna z twojej klasy. Jeden z kolegów zaczyna ją niegrzecznie zaczepiać. Przekonaj go w sposób asertywny, by przestał.

**Scenka 5**

Koleżanka poprosiła cię, żebyś wytłumaczyła jej zadanie z fizyki. Mimo, że nie masz zbyt wiele wolnego czasu, zgodziłaś się. Umówiłyście się, że dziś po południu przyjdziesz do niej do domu i będziecie pracować. Przyszłaś, a okazało się, że koleżanki nie było, zapomniała i umówiła się z kolegą do kina.

**Załącznik 4**

**Ewaluacja zajęć**

***Proszę o dokończenie poniższych zdań:***

W czasie zajęć dowiedziałem się więcej o.............................................................................................

Podobało mi się......................................................................................................................................

Trudne dla mnie było..............................................................................................................................

Ogólnie sądzę, że zajęcia były................................................................................................................