

Scenariusz lekcji otwartej

Temat: Trening asertywności. Czy asertywność jest ważna w naszym życiu?

1. Prowadzący: Anna Kozak-Ksycka
2. Czas trwania zajęć: 45 min.
3. Odbiorcy: klasa pierwsza liceum
4. Cel główny: kształtowanie wśród uczniów postaw asertywnych, pełnych wzajemnego szacunku i akceptacji
5. Cele szczegółowe:
 - Uczeń potrafi:
 - wyjaśnić, czym jest asertywność,
 - podać przykłady komunikatów asertywnych.
 - Uczeń rozumie:
 - jak zastosować komunikaty asertywne w codziennym życiu,
 - różnice pomiędzy postawą asertywną, uległą i agresywną,
 - związek między byciem asertywnym a dbaniem o własne potrzeby i granice.
6. Forma zajęć:
 - praca w grupach,
 - praca z całą klasą.
7. Metody:
 - metoda podająca: mini wykład;
 - metoda aktywizująca: burza mózgów;
 - metoda praktyczna: ćwiczenia praktyczne;
 - metoda eksponująca: prezentacja.
8. Materiały/ pomoce: laptop, rzutnik, prezentacja, karty z ćwiczeniami praktycznymi.
9. Przebieg:

Część I teoretyczna (ok. 10 min.):

- Powitanie.
- Sprawdzenie obecności.
- Wprowadzenie do zajęć, określenie celów.
- Burza mózgów: uczniowie wskazują własne skojarzenia ze słowem „asertywność”, następnie prowadzący podaje definicję tego pojęcia.

Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- wrażliwość na innych ludzi,
- stanowczość.

Asertywność polega na tym, że wiemy, czego chcemy i potrafimy to komunikować, to mówienie „NIE” w sposób nienaruszający innych, bez przerzucania odpowiedzialności na innych.

- Burza mózgów: wprowadzenie pojęcia granic osobistych. Prowadzący zadaje pytanie: czym dla uczniów jest pojęcie granic osobistych? W jaki sposób odczuwamy ich naruszenie?

Każdy wyraża własne zdanie na ten temat i określa swoje granice, które są bardzo subiektywne i wpływają na nasz dobrostan psychiczny oraz relacje z innymi ludźmi. Granice pozwalają odróżnić, co jest moją potrzebą, a co jest potrzebą cudzą.

Naruszenie granic:

Swoje granice odkrywamy często gdy ktoś je naruszy, możemy wtedy czuć:

– zaciśnięcie szczęk, – podwyższone tętno, – lęk, – mrowienie dłoni;	– ucisk w skroniach, – przyływ energii, – irytację, – złość,	– osłabienie, – wyciszenie, – senność – chęć walki/ ucieczki
--	--	--

- Mini wykład: wprowadzenie pojęcia piramidy potrzeb Masłowa. Odniesienie do różnorodności potrzeb każdego człowieka, powiązanie z pojęciem granic osobistych.
- Mini wykład: zapoznanie uczniów z 3 typami zachowań:
 - postawa uległa (poddawanie się),
 - postawa agresywna (walka o swoje prawa, nie szanowanie innych),
 - postawa asertywna (szanowanie własnych i cudzych praw).
- Burza mózgów: prowadzący zadaje pytanie: w jaki sposób możemy asertywnie komunikować swoją odmowę?

„Nie chcę...”

„Nie podoba mi się...”

„Nie jestem przekonana...”

„Nie czuję się komfortowo...”

„Wolę nie...”

„Nie mam zgody na...”

„Cieszę się, że masz inne zdanie na ten temat. Przynajmniej mamy o czym porozmawiać”.

„Masz prawo tak uważać, ja mam prawo mieć własne zdanie na ten temat”.

- Prowadzący zaznajamia uczniów z dwoma technikami asertywności:
 - Technika zdartej płyty: polega na powtarzaniu wciąż tej samej odpowiedzi, mimo ponawianych namów rozmówcy, np. „Mówiłem ci, że nie mam ochoty iść na spacer do parku”. Charakteryzuje ją brak dalszych tłumaczeń i prób wchodzenia w dyskusję.
 - Jujitsu: technika odmowy polegająca na cierpliwym wysłuchaniu argumentów drugiej osoby a następnie na grzecznym przedstawieniu swojego zdania lub decyzji. Charakterystyczną cechą tej techniki jest niewchodzenie w polemikę i nietłumaczenie powodów swojej decyzji.
 - Komunikaty „ja”: polega na wyrażaniu komunikatów w 1. osobie. Pozwala na wyrażanie własnych emocji i potrzeb bez oskarżania innych. Np. „Czuję się zaniepokojona, gdy spóźniasz się do domu, jesteś dla mnie ważny i martwię się o ciebie”.
 - „Jestem zdenerwowany...”
 - „Czuję się urażony...”
 - „Nie podoba mi się...”
 - Technika odroczenia: ta technika daje czas na przemyślenie odpowiedzi i pozwala na uniknięcie presji. Np. „Słuchaj, muszę to przemyśleć i odpowiem jutro”.
 - Technika kompromisu: jeśli możliwe jest połączenie własnych potrzeb z potrzebami drugiej osoby. Np. „Nie mogę poświęcić ci dzisiaj tyle czasu, ile bym chciała, ale możemy spotkać się jutro”.
 - Zastłona dymna: technika stosowana najczęściej w sytuacji doświadczania agresji słownej, polega na pozornym przyjmowaniu kierowanej do nas krytyki, nie kontratakujemy, osoba atakująca zaczyna dostrzegać absurdalność swoich argumentów.

Część II praktyczna (ok. 25min.):

Uczniowie dzielą się na grupy i wykonują przydzielone im zadania. Każda z grup odgrywa daną scenkę ukazując główny problem, jednocześnie wskazując możliwości wyjścia z danej sytuacji z zachowaniem zasady stosowania komunikatów asertywnych.

Każde wystąpienie jest omawiane. Wskazywane są przez prowadzącego mocne strony każdej odegranej scenki.

Scenka 1

Kasia rozpoczęła właśnie nową pracę w restauracji. Jedną z kelnerek (Iza), która pracuje dłużej, pozwala sobie w stosunku do Kasi na bardzo raniące zachowania, tj. wytykanie błędów przy klientach, wyśmiewanie jej ubioru, ubliżanie, wykorzystywanie statusu bycia nowym pracownikiem do wykonywania najcięższych prac w restauracji.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie 2 osoby do odegrania scenek: kelnerkę Kasię oraz jej koleżankę Izę. Przedyskutujcie sposób na odegranie scenki. Zastanówcie się, co może zrobić Kasia, aby zmienić krzywdzącą dla siebie sytuację, w jaki sposób w klimacie postawy asertywnej powinna powiedzieć: „NIE”?

Scenka 2

Wiktor jest pracownikiem banku. Ma w swoim dziale bliskiego kolegę Tomka, który jest kierownikiem i wysługuje się nim i na każdym kroku, przerzuca na niego odpowiedzialność za wykonywanie swoich obowiązków: raportowanie postępów całego działu, prowadzenie dokumentacji, itp. - te działania zajmują Wiktorowi bardzo dużo czasu i zaczynają go bardzo męczyć.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie 2 osoby do odegrania scenek: Wiktora i Tomka. Zastanówcie się, co może zrobić Wiktor, aby zmienić swoją sytuację a jednocześnie zachować przyjaźń?

Scenka 3

Natasza i Robert są od pół roku parą. Robert chce przenieść ich znajomość na wyższy poziom i przedstawić Nataszę swoim rodzicom, na co dziewczyna nie jest gotowa. Nie chce zranić uczuć Roberta, ale chce też zadbać o siebie.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie 2 osoby do odegrania scenek: Nataszę i Roberta. Zastanówcie się, w jaki sposób Natasza może zadbać o siebie nie raniąc uczuć Roberta?

Scenka 4

Ala i Asia są przedszkolankami. Razem przygotowały zajęcia dla dzieci w ramach zajęć otwartych dla rodziców. Całe wydarzenie zostało przez Asię pięknie pokazane na fb. Jednak na wszystkich zdjęciach była tylko Asia. Ala poczuła się urażona, bardzo ciężko pracowała nad tym przedsięwzięciem, a mimo to, to jej koleżanka Asia została wyróżniona za tą aktywność przez dyrektora. Ala czuje, że Asia przypisała sobie wszystkie jej zasługi.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie 2 osoby do odegrania scenek: Alę i Asię.

Zastanówcie się, co może zrobić Ala, aby wyjaśnić sytuację a jednocześnie jej nie zaognić?

Scenka 5

Gosia ma swój styl, jest barwnym ptakiem, lubi kolorowe ubrania, nieszablonowe połączenia i stylizacje. Chce zostać projektantką mody. Jej koleżanka (bądź chłopak- możecie wybrać) bardzo krzywdząco komentuje jej ubiór: „ślepa jesteś, że nie widzisz, że to nie pasuje?”, „jejku, jak ty wyglądasz?”, „ja tak z tobą nie wychodzę”.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie osoby do odegrania scenek, możecie zaangażować więcej osób. Zastanówcie się, co może zrobić Gosia, aby zadbać o siebie i postawić jasną granicę w klimacie postawy asertywnej.

Scenka 6

Dawid od lat przyjaźni się z Kacprem, niestety, w ostatnim czasie zauważył, że przyjaciel bierze narkotyki. Co gorsza - proponuje je także Dawidowi. Dawid jest przeciwny narkotekom, wie, co chce osiągnąć w życiu i nie chce tego zaprzepaścić jedną głupią decyzją.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie 2 osoby do odegrania scenek: Dawida i Kacpra. Zastanówcie się, co może zrobić Dawid, jak powinien zachować się w sytuacji bycia częstowanym narkotykami? Czy może zrobić coś dla Kacpra?

Scenka 7

Ida i Kaja są studentkami i razem wynajmują mieszkanie. Z Kają zerwał chłopak, dziewczyna jest załamana i rozżalona. Ida ją pociesza. Mija właśnie tydzień od rozstania i ma już dosyć, chciałaby się pouczyć do egzaminu, a Kaja wciąż przesiaduje w jej pokoju i wypłakuje oczy.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie 2 osoby do odegrania scenek: Idę i Kają.

Zastanówcie się, co może zrobić Ida, jak powinna zadbać o własne potrzeby. Czy może zrobić coś dla koleżanki?

Scenka 8

Jesteście na zakupach w markecie. Stoicie już w kolejce do kasy, a za wami jakaś matka wrzeszczy na dziecko: „zamknij się bachorze”, „uspokój się, bo wstyd mi robisz”, „nic ci nie kupię”, „jak się nie uspokoisz, to w domu dostaniesz lanie”.

Zadanie dla grupy: wybierzcie spośród siebie osoby do odegrania scenek. Pokażcie, co zrobilibyście w tej sytuacji?

Część III- podsumowanie (ok. 5 min.):

Praca w grupach: każda z grup odpowiada na pytanie:

- jakie prawa daje mi asertywność?

1. MASZ PRAWO:

Sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje.

2. Posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia.
3. Odpowiadać: „nie” na prośby.
4. Prosić o różne rzeczy.
5. Popelniać błędy.
6. Zachowywać się asertywnie.
7. NIE zachowywać się asertywnie.
8. Zmieniać zdanie.
9. Zastanawiać się.
10. Odczuwać i wyrażać ból.
11. Być samemu.
12. Prosić o informacje osoby, które posiadają większą wiedzę.
13. Mówić: „nie wiem” i „nie rozumiem”.
14. Protestować przeciw nieuczciwości i niesprawiedliwości.
15. Nie brać odpowiedzialności za problemy innych ludzi.
16. Być „innym” i akceptować siebie
17. Być sobą.
18. Do swoich emocji.
19. Dbać o siebie.

Część IV- ewaluacja zajęć (ok. 5min.):

Dokonanie przez uczniów anonimowej oceny zajęć z użyciem przygotowanych wcześniej krótkich kwestionariuszy ankiety.

Bibliografia:

1. M. Stańczyk, Kurs: „Webinarowe lato”, 2021r.
2. Wykłady prof. Z. Bielana, UAM 2012r.
3. P. Oleś, Psychologia człowieka dorosłego, Wyd. PWN, Warszawa 2019r.
4. Psychologia. Podręcznik akademicki, J. Strelau (red.), Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017r.
5. Udział w szkoleniu Akademii Librus: „Asertywność w pracy nauczyciela”, J. Pomagruk, 2025.
6. Udział w szkoleniu Akademii Librus: „Techniki asertywne w pracy nauczyciela”, J. Pomagruk, 2025.