

Agresja, uległość, asertywność – jak umiejętnie odmawiać?

Cele:

- **Nabycie umiejętności asertywnego zachowania w różnych sytuacjach społecznych.**
- **Umiejętność wyrażania i obrony swoich praw.**
- **Uświadomienie korzyści wpływających z umiejętności odmawiania.**

1. Mini scenki – uczniowie oceniają na ile asertywne są poniższe wypowiedzi.

a) Starszy pan w mocno podeszłym wieku prosi kobietę stojącą już blisko lady w kolejce do pieczywa, aby pozwoliła mu kupić chleb bez kolejki. Kobieta odpowiada: My wszyscy tu przyszliśmy po chleb. My też musimy jeść, nie tylko pan jest głodny. Mam może tu przyjść jeszcze raz za pół godziny, bo pan jest na emeryturze, a my wszyscy spieszymy się do pracy. – **Odpowiedź agresywna**

b) Jedziesz pociągiem. Mówisz do osoby siedzącej przy oknie w twoim przedziale: Duszno mi. Proszę niech pan uchyli okno. – **Wypowiedź asertywna**

c) Chcesz kupić dwie pomarańcze. Sprzedawca dokłada trzecią, waży i mówi: „Są bardzo soczyste, niech pani weźmie pół kilo”. Nie chcesz aż tyle, odpowiadasz: Dobrze, niech będzie. – **Zachowanie uległe**

2. Mini wykład. Prowadzący przedstawia w formie krótkiego wykładu zagadnienie asertywności.

Asertywność to pewnego rodzaju zachowanie pozwalające nam konkretnie i zdecydowanie wyrażać nasze potrzeby, chęci i uczucia innym ludziom – bez naruszania w jakikolwiek sposób ich praw, uczuć i pragnień. Asertywność oznacza w istocie szacunek dla siebie i innych.

Asertywność to umiejętność wyrażania samego siebie.

Chcąc być asertywni **musimy**:

- Zdecydować, czego chcemy,
- Zdecydować, czy jest to uczciwe,
- Wyrazić o to prosić,
- Nie bać się podejmowania ryzyka,
- Być wyciszeni i odprężeni
- Otwarcie wyrażać nasze uczucia
- Wyrażać i przyjmować uczciwą krytykę.

Nie wolno nam:

- „Owijać w bawełnę”,
- Chować się za czyimiś plecami
- Znęcać się
- Zwymyślać kogoś
- Ukrywać, tłumić swoje uczucia

3. Asertywność – Ćwiczenie. Uczniowie odpowiadają na pytania, badając na ile asertywne są ich zachowania. (Załącznik)

4. Wnioski wyciągnięte na podstawie wykonanego ćwiczenia. Uczniowie analizują tabelę: Asertywność, uległość, agresja – tabela. Zachowania i przekaz.

AGRESYWNOSĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOSĆ
<p>Zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych. • Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając. • Nie słuchamy innych. • Podejmujemy decyzje nie uwzględniając praw innych. • Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne. 	<p>Zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekceważymy własne prawa pozwalając innym je naruszać. • Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć. • Zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów. 	<p>Zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych. • Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia. • Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.
<p>Przekaz brzmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej. • Takie są moje odczucia – twoje się nie liczą. • Tak oto wygląda ta sytuacja. Nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz.. 	<p>Przekaz brzmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę. • Liczą się twoje odczucia, a nie moje. • Ważne jest jak ty widzisz tę sytuację. 	<p>Przekaz brzmi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Takie jest moje zdanie. • Tak to odczuwam. • Tak oto widzę tę sytuację. • Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz. Może uda nam się znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.

5. Nauczyciel dzieli klasę na grupy kilkuosobowe (4-5). Uczniowie w grupach próbują zastanowić się nad pytaniami: Dlaczego zachowujemy się agresywnie, uległe, asertywnie. Co ryzykujemy poprzez takie zachowania. Grupy wspólnie wypełniają tabelę.

Dlaczego zachowujemy się agresywnie?	Co ryzykujemy?
Dlaczego zachowujemy się ulegle?	Co ryzykujemy?
Dlaczego zachowujemy się asertywnie?	Co ryzykujemy?

Następnie przedstawiciele grup relacjonują swoje odpowiedzi. Proponowane odpowiedzi zapisywane są na tablicy.

Przykładowe odpowiedzi:

<p>Dlaczego zachowujemy się agresywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bomy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy. • Nie wierzymy w samych siebie. • Wcześniej okazywało się to skuteczne. • Chcemy zwrócić na siebie uwagę. • Chcemy zademonstrować swoją władzę. • Chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań).Chcemy manipulować innymi. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konflikty w stosunkach z innymi ludźmi (czują się zagrożeni) • Utratę szacunku dla samego siebie. • Utratę szacunku dla innych. • Będziemy nielubiani. • Poważny stres. • Dojdzie do przemocy. • Rezultaty przeciwne do zamierzonych.
---	--

<p>Dlaczego zachowujemy się ulegle?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boimy się utraty aprobaty ze strony innych. • Boimy się reakcji innych. • Uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie. • Chcemy uniknąć konfliktów. • Chcemy manipulować innymi. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utratę poczucia własnej wartości. • Poczucie krzywdy, złość, frustrację. • Zachęcanie innych do dominacji. • Wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć.
<p>Dlaczego zachowujemy się asertywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jesteśmy zadowoleni z siebie i z innych. • Mamy szacunek dla siebie i innych. • Pomaga nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb. • Dzięki temu mniej raniemy innych. • Dzięki temu rośnie wiara w siebie. • Daje to poczucie kontroli nad własnym życiem. • Jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie i innych. 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Będziemy nie lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia. • Etykietę człowieka idącego przez życie przebojem. • Zmiany w naszych relacjach z innymi.

6. Ocena wypowiedzi – uczniowie czytają krótkie dialogi i w grupach klasyfikujące jako agresywne, uległe lub asertywne. (Załącznik Sytuacja – Odpowiedź)

7. Podsumowanie zajęć:

Nauczyciel pyta uczniów czy nauczyli się czegoś nowego podczas lekcji, nad czym chcieliby jeszcze popracować, czy jakieś informacje będą mogli wykorzystać w życiu codziennym.