

„ASERTYWNY – TO ZNACZY BEZPIECZNY”



mgr Liliana Kosińska

Gimnazjum Nr 1
77 – 100 Bytów
ul. Mierosławskiego 7
woj. pomorskie
tel. (0-59) 822-25-57

Od 17 lat pracuję w zawodzie nauczycielskim.
Od 2 lat w gimnazjum, na świetlicy. W celu uzyskania lepszych efektów pracy z młodzieżą oraz ze względu na specyficzny wiek moich uczniów napisałam autorski „**Program pracy opiekuńczo – wychowawczej z elementami profilaktyki**”.
Do niego opracowałam szereg scenariuszy zajęć, które z powodzeniem można realizować na godzinach wychowawczych.

Jeden z nich postanowiłam zaprezentować w ramach II edycji konkursu dla nauczycieli i wychowawców na scenariusz zajęć edukacyjnych dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży „**Jestem bezpieczny**”.

Dlaczego wybrałam właśnie ten scenariusz?

Otóż miałam niedawno okazję realizować go z klasą II gimnazjalną.
W związku ze zbliżającymi się wakacjami postanowiłam podjąć taki właśnie temat.
Młodzież gimnazjalna to wiek dorastania, dojrzewania, poszukiwań oraz kwestionowania istniejących zasad. Często ma problem z nazwaniem tego, co jest dla niej ważne.
Dlatego należy rozmawiać z nią o różnych zagrożeniach współczesnej cywilizacji, o tym jak mają się przed nimi bronić i jak z nimi walczyć.

Trudno przewidzieć czy młodzi ludzie po zakończeniu zajęć będą potrafili odmówić, gdy ktoś będzie ich częstował używkami, namawiał do robienia złych rzeczy.
Młodzi ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, co ich czeka, kiedy spotykają przypadkowych ludzi, a ci proponują im rzeczy, o których im się nawet nie śniło.
Jednak mam nadzieję, że będą w stanie bronić swoich własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych. Będą umieli wyrażać swoje potrzeby, poglądy i odczucia, będą potrafili poradzić sobie w każdej trudnej sytuacji, uwierzą w siebie, po prostu... będą czuli się bezpiecznie.

Tego życzyłabym im z całego serca.

Temat zajęć: „Asertywny – to znaczy bezpieczny”

Adresaci: młodzież gimnazjalna (13 – 16 lat), klasa licząca 24 – 25 osób

Czas trwania zajęć: 2 x 45 minut

Cele zajęć:

Uczeń w trakcie zajęć:

- poznaje sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- nabywa umiejętność przewidywania konsekwencji swoich czynów,
- uczy się skutecznie odmawiać, mówić „NIE” bez lęku i wyrzutów sumienia,
- rozwija poczucie odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo,
- dostrzega poczucie własnej wartości, swoje mocne strony,
- potrafi wczuć się w rolę, która jest wyrazem twórczego rozwiązywania problemów,
- potrafi racjonalnie wykorzystać czas wolny jako alternatywę dla zagrożeń współczesnej cywilizacji,

Formy pracy:

- praca z całą klasą
- praca w 3 grupach (po około 8 osób w każdej)
- praca indywidualna

Metody pracy:

- spotkanie w kręgu,
- dyskusja,
- drama
- „drzewko decyzyjne”,
- „burza mózgów”,
- „metaplan”,
- technika zdań niedokończonych,

Pomoce do zajęć:

- karta pracy nr 1 – scenki do dramy,
- karta pracy nr 2 – „drzewko decyzyjne”,
- karta pracy nr 3 – „metaplan”,
- kolorowe pisaki,
- kolorowe piłeczki,
- znak „STOP” dla każdego ucznia,

Przebieg zajęć:

CZEŚĆ I: 45 minut

1. Powitanie

Uczniowie chodząc po sali witają się „każdy z każdym” przy pomocy dowolnych ale przyjaznych gestów oraz starając się używać miłych słów. Nauczyciel także bierze udział w powitaniu.

2. Dyskusja jako wprowadzenie do zajęć i przedstawienie problemu

Uczniowie siadają w kręgu, tak aby każdy widział pozostałych. Nauczyciel przypomina o zasadach dobrej dyskusji. Następnie zadaje pytania:

- „Kiedy czujecie się bezpieczni?”
- „Kiedy czujecie zagrożenie?”
- „Jak wtedy reagujecie?”
- „Co rozumiecie pod pojęciem „zło”?”
- „Czy namawiał Was ktoś do złego?”
- „Jak zareagowaliście, co czuliście w tej sytuacji?”

Po przeprowadzonej dyskusji nauczyciel podsumowuje dyskusję, opierając się na wypowiedziach uczniów, iż w przypadku nakłaniania Nas do złego trzeba dobrze się zastanowić nad wyborem, bo konsekwencje nieprzemysłanej decyzji mogą być na całe życie. Przybliży pojęcie „asertywności”.

3. Drama

W drodze losowania kolorowych piłeczek klasę dzielimy na trzy grupy. Każda grupa otrzymuje **kartę pracy nr 1** z instrukcją. Wyłania spośród siebie lidera, który będzie obserwował poczynania grupy i czuwał nad prawidłowym przebiegiem przygotowań, a także osobę, która będzie nakłaniała do złego oraz osobę nakłanianą.

Czas na przygotowanie scenki, to 10 minut. Po tym czasie każda grupa prezentuje swoją scenkę sytuacyjną, a lider omawia przebieg przygotowań. Każde wystąpienie nagradzane jest brawami.

4. „Drzewko decyzyjne”

Każda grupa otrzymuje **kartę pracy nr 2**. Wspólnie uzupełnia ją zgodnie z instrukcją, na podstawie odegranych wcześniej scenek. Uzupełnione drzewko lider każdej z grup zawiesza na tablicy i przedstawia na forum klasy.

5. Podsumowanie części I

Uczniowie spotykają się w kręgu i każdy z nich dokańcza zdanie:
„Wiem, że uleganie złym namowom może.....”

CZEŚĆ II: 45 minut

1. Powitanie

Uczniowie siedząc w kręgu określają w skali od 1 do 5 stopień gotowości do zajęć, a następnie w tej samej skali swoje samopoczucie. Jeżeli jest złe, to mogą się podzielić swoim zmartwieniem na zasadzie: **„Wyrzuć z siebie, będzie Ci lżej”**.

2. Przypomnienie problemu zajęć

Uczniowie w skrócie przypominają, co robili na poprzednich zajęciach, jakim tematem się zajmowali. Przypominają również pojęcie „asertywności” i „bezpieczeństwa”.

3. Dyskusja połączona z „burzą mózgów”

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat dyskusji:

„Czy bycie asertywnym może oznaczać bycie bezpiecznym?”

Uczniowie przystępują do dyskusji, pamiętając o zasadach i mając do dyspozycji znak „STOP”, który podnoszą wówczas, gdy chcą zabrać głos w dyskusji. Dyskusja trwa do momentu wyczerpania argumentów lub udzielenia satysfakcjonującej odpowiedzi na postawione pytanie.

4. „Metaplan”

Grupy wyłonione wcześniej na drodze losowania kolorowych piłeczek, otrzymują **kartę pracy nr 3**. Tak jak w poprzednich zadaniach, lider czuwa nad pracą grupy, a po jej zakończeniu prezentuje jej efekt na forum klasy.

5. Podsumowanie zajęć techniką zdań niedokończonych

Uczniowie wraz z nauczycielem zasiadają w kręgu. Nauczyciel (w swoim imieniu) krótko informuje, że praca nad sobą i nabycie umiejętności odmawiania, szczególnie nieznanym osobom jest możliwa i bardzo potrzebna. Na zakończenie zajęć każdy uczeń kończy zdanie: **„W trakcie zajęć dowiedziałem(-łam) się i zrozumiałem(-łam), że.....”**

KARTA PRACY NR 1

Zadaniem grupy jest przedstawienie scenki sytuacyjnej.

a) Spośród siebie wyłóńcie:

- I postać – lider, a zarazem strażnik czasu, który będzie czuwał nad przygotowaniem, atmosferą pracy i czasem,
- II postać – to osoba nakłaniająca do złego czynu, „czarny charakter”,
- III postać – to „potencjalna ofiara”, osoba nakłaniana.

b) Na przygotowanie przeznaczamy 10 minut.

c) Zaprezentujcie swoją scenkę na forum klasy.

d) Powodzenia!

SCENKA I

**Pusta plaża, ani śladu kogoś, z kim można by porozmawiać.
Wszystko przez pogodę. Nawet w kawiarni przy moło pusto.
Usiądź wygodnie na ławce, zamknij oczy i wsłuchaj się w głos morza.**

Po kilku minutach ktoś nieznajomy podchodzi i pyta:

- **Hej, nie jest przypadkiem zbyt zimno na siedzenie na plaży.
Te słowa mogą być początkiem...**

SCENKA II

**Szkoła. Długa przerwa. Ewa nerwowo zerka na Ankę.
Od dawna są przyjaciółkami. Przed nimi klasówka z biologii.
Ewa nie przygotowała się, jest kompletnie „zielona”. Anka obkuta
„na blachę”. W pewnej chwili Ewa podchodzi do Anki i rzuca pytanie:
- **Nic nie umiem, zrywamy się?****

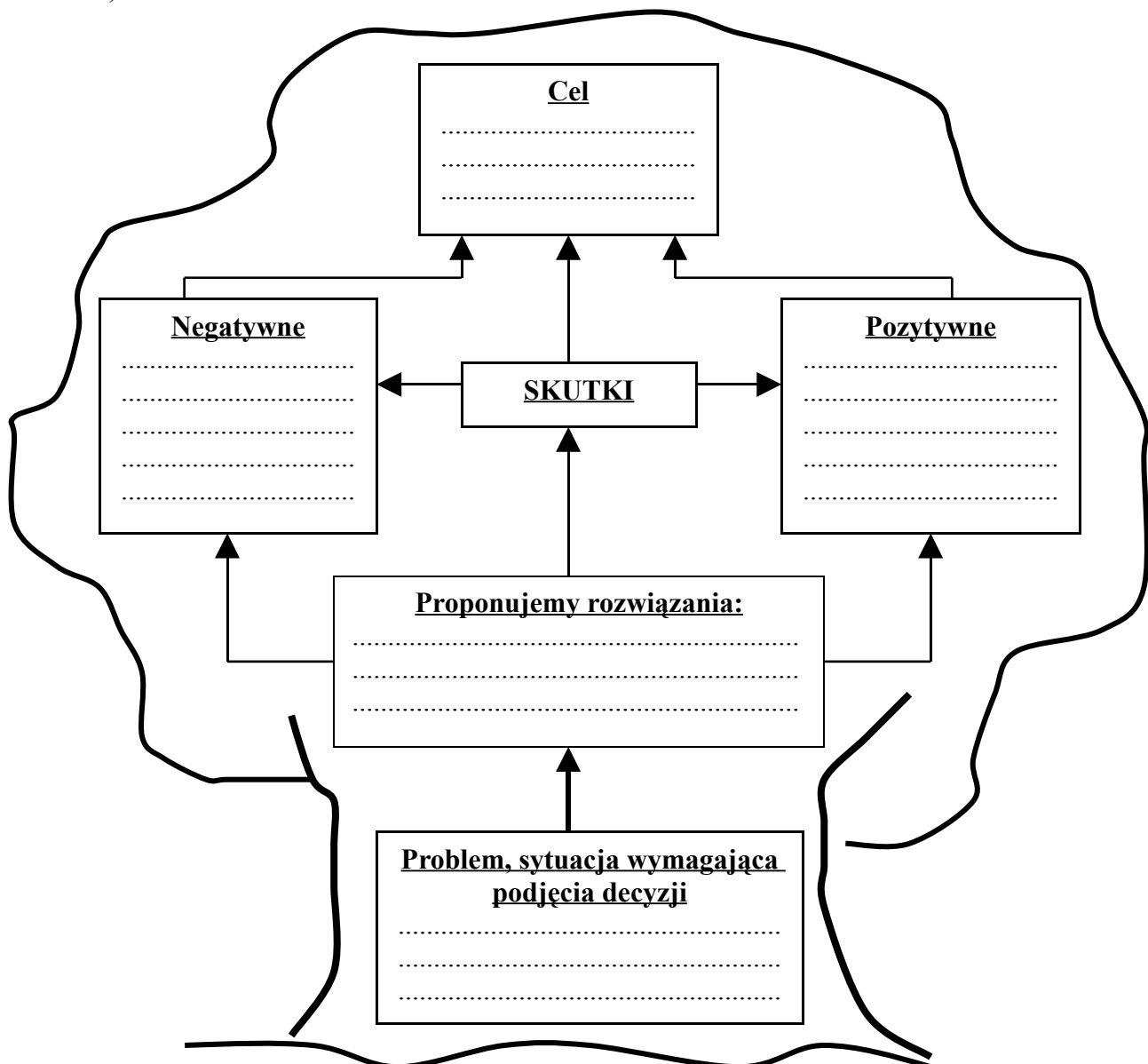
SCENKA III

**W parku na ławce siedzi grupka przyjaciół.
Rozmawiają o komputerach, to ich konik.
Nagle, jak spod ziemi staje przed nimi nieznajomy mężczyzna.
Proponuje im przetestowanie najnowszego hitu wśród gier komputerowych,
oczywiście w jego mieszkaniu.**

KARTA PRACY NR 2

Zastanówcie się nad tym, jak skutecznie odmawiać osobom, które nakłaniają nas do złego, bez lęku i wyrzutów sumienia. W dokonaniu wyboru pomoże Wam metoda „drzewka decyzyjnego”. Pamiętajcie, każdy pomysł jest dobry.

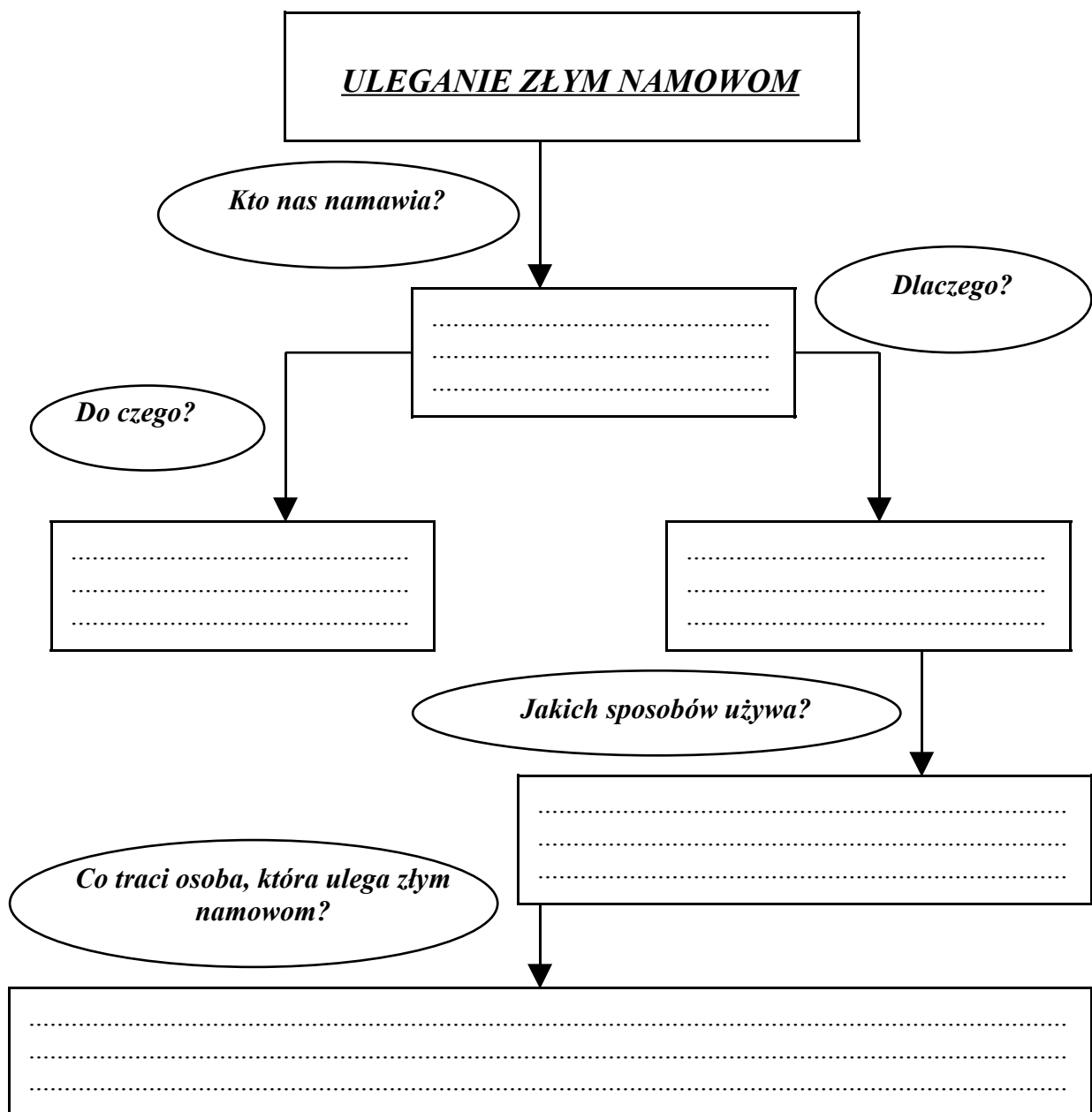
- a) Kartę zacznijcie wypełniać od dołu, zapisując problem do rozwiązania, na podstawie wcześniej odegranej przez Was scenki.
- b) Przedyskutujcie pomysły, wspólnie wybierzcie te, które Waszym zdaniem są najtrafniejsze i wpiszcie w okienko „Problem, sytuacja wymagająca podjęcia decyzji”.
- c) Teraz zastanówcie się nad „Skutkami” wybranych rozwiązań. Wpiszcie na kartę argumenty „za” i „przeciw”, pozytywy i negatywy.
- d) Zastanówcie się jeszcze raz wspólnie nad pozytywami i negatywami. Ze wszystkich pomysłów wybierzcie najlepsze i wpiszcie „Cel” skutecznego odmawiania, bycia asertywnym.
- e) Zaprezentujcie swoje „drzewko decyzyjne na forum klasy”.
- f) Powodzenia!



KARTA PRACY NR 3

Spróbujcie teraz wspólnie w grupie wypełnić „metaplan”.

- a) Odpowiedzcie na pytania, które znajdują się przy strzałkach.
- b) Odpowiedzi wpiszcie w okienka.
- c) Pamiętajcie, każdy pomysł jest dobry.
- d) Podsumowaniem Waszej pracy będzie odpowiedź/recepta na pytanie:
„Co można stracić, jeżeli ulegnie się złym namowom?”
- e) Po wykonaniu pracy, uzupełnieniu „metaplanu” zaprezentujcie efekt zadania na forum klasy.
- f) Powodzenia!



LITERATURA

1. **Brzezińska A.**
„Edukacja przez aktywne uczestnictwo”,
„Edukacja i Dialog” 9/1994
2. **King G.**
„Umiejętności terapeutyczne nauczyciela”,
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne,
Gdańsk 2003
3. **Alberti R., Emmos M.**
„Asertywność”,
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne,
Gdańsk 2003
4. **Rau K., Ziętkiewicz E.**
„Jak aktywizować uczniów”,
Oficyna Wydawnicza G&P,
Poznań 2004
5. **Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B.**
„Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie” – cz. I,
Zakład Wydawniczy SFS,
Kielce 2002
6. **Brudnik E.**
„Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie” – cz. II,
Zakład Wydawniczy SFS,
Kielce 2002