

Scenariusz zajęć

Temat: Jak w sposób asertywny powiedzieć – Ja nie palę?

Cele zajęć:

- przekazanie podstawowych wiadomości na temat zachowań asertywnych
- uczenie się rozpoznawania swoich zachowań
- uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego
- przedstawienie metod skutecznego odmawiania
- stworzenie uczniom okazji do refleksji na temat prawa do ochrony własnego zdrowia

Oczekiwane efekty:

- uczniowie będą potrafili odmówić zapalenia papierosa
- poznają swoje mocne i słabe strony w sytuacji nacisku
- poznają podstawowe strategie mówienia „nie”
- zrozumieją, że mają prawo chronić własne zdrowie

Pomoce:

- opisy scenek na kartkach
- tablica

Czas: 45 minut

Metody pracy: odgrywanie scenek, dyskusja

Opis przebiegu zajęć:

- Wprowadzenie (5 min)

Ćwiczenie 1 (15 min)

1. Odgrywanie ról

1. Podział uczniów na 3- osobowe grupy.

2. Przydzielenie każdemu jednej z ról, wraz z opisem scenek: 1- osoba namawiana. 2- osoba namawiająca, 3-obszawator.

- uczniowie w czasie 3 minut odgrywają scenki.

3. Prośba skierowana do uczniów, aby opowiedzieli o swoich odczuciach (kto miał silniejsze argumenty, które argumenty odmowy były skuteczne, które natomiast okazały się nieskuteczne, w jaki sposób osoba namawiana opierała się presji osoby namawiającej)

4. Zamiana odgrywanych ról (każdy odgrywa wszystkie role i opowiada o swoich odczuciach)

5. Przeprowadzenie krótkiej dyskusji na temat: Czy łatwo jest odmawiać, gdy ktoś proponuje papierosa?

- zapytanie: Co możemy zrobić, aby uniknąć bycia namawianym lub skutecznie odmówić?

6. Podział tablicy na 2 części. Odpowiedzi zapisać na lewej połowie tablicy (np. odejdz od osoby, która namawia cię do czegoś złego, wyjdź z pomieszczenia, w którym ktoś robi coś złego, trzymaj się tych, którzy nie palą, zmień temat, zamień temat w żart, zaproponuj coś w zamian).

Ćwiczenie 2 (15 min)

1. Zapytać uczniów, czy znają pojęcie „asertywność”. Wyjaśnić, że jest to sposób wyrażania uczuć, myśli, życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych. Asertywność ma zastosowanie w różnych sytuacjach, między innymi właśnie wtedy, gdy ktoś nas do czegoś próbuje namówić, a my nie mamy na to ochoty.

2. Wyjaśnić, że podstawą zachowań asertywnych jest znajomość swoich praw. Prośba do uczniów, aby wymienili swoje prawa, do których mogą się odwołać, odmawiając zapalenia papierosa. Gdy uczniowie będą mieli problem z wymienieniem praw, można podać przykład (np.

mam prawo być zdrowym, mam prawo przebywać w pomieszczeniu, w którym nie śmierdzi, mam prawo mieć własne zdanie, mam prawo dokonywać wyborów). Odpowiedzi zapisać na drugiej połowie tablicy.

3. Powiedzieć, że gdy znamy nasze prawa, jesteśmy w stanie asertywnie odmawiać, czyli w sposób bezpośredni, uczciwy i stanowczy wyrazić swoją odmowę („nie”), bez pretensji i usprawiedliwień (zwrócić uwagę, że w odgrywanych scenkach często kłopot z odmową wynikał z tego, że osoba namawiana zaczynała się usprawiedliwiać, więc namawiający wysuwał coraz więcej argumentów). Dobrze jest odwołać się do swoich preferencji („wolę”, „chcę”, „postanowiłem”), bez zbędnego tłumaczenia. W zachowaniach asertywnych zaleca się technikę „zaciętej płyty”, która polega na sformułowaniu krótkiego, precyzyjnego i łatwego do zrozumienia stwierdzenia, a następnie na wielokrotnym powtarzaniu go, tonem spokojnym i stanowczym (np. „dziękuję, nie palę”). Ważne jest, aby język ciała był zgodny z komunikatem.

4. Zalecić, aby każdy z uczniów przygotował sobie takie własne stwierdzenie. Zaproponować, aby uczniowie ponownie podzielili się na 3- osobowe grupy i znów trzykrotnie odegrali swoje role, ale tym razem używając techniki „zaciętej płyty” i zasad asertywnego odmawiania.

5. Poprosić, aby na forum klasy uczniowie podzielili się swoimi odczuciami - czy teraz byli bardziej skuteczni jako odmawiający, czy było im łatwiej odmówić, jak czuli się namawiając, co zaobserwowali jako obserwatorzy.

- Część końcowa (7 min) – podsumowanie zajęć. Zapytanie uczestników, czego się nauczyli, co wynoszą z zajęć, co mogą zastosować w swoim życiu.

Załącznik

Osoba 1 - namawiany

Nigdy nie paliłeś papierosów, uważasz, że szkodzą i nie chcesz tego robić. Jeden z twoich kolegów przyniósł papierosy i namawia wszystkich, żeby spróbowali. Chcesz się trzymać z daleka od papierosów, ale większość twoich kolegów daje się namówić na palenie.

Osoba 2 - namawiający

Postanowiłeś przynieść papierosy, żeby zaimponować kolegom. Po lekcjach namawiasz kolegów do zapalenia papierosa. Większość się na to zgodziła, ale jedna osoba nie chce zapalić. Twoim zadaniem jest namówić kolegę do zapalenia papierosa.

Osoba 3 – obserwator

Twoim zadaniem jest w milczeniu obserwować rozmowę kolegów. Zwróć uwagę na to jakich argumentów używają, jak się zachowują (np. czy podnoszą głos). Kto Twoim zdaniem wychodzi zwycięsko z dialogu?