

KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWAWCZYCH

TEMAT: CHCEMY BYĆ SOBĄ – jesteśmy asertywni.

Prowadząca:

Data:

Cele:

- Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,
- Przełamywanie barier emocjonalnych,
- Wyrażania swoich uczuć,
- Utrwalanie zachowań asertywnych,
- Kształcenie umiejętności asertywnego odmawiania,

Zadanie:

- Zajęcia profilaktyczne,

Spodziewane efekty:

- Uczeń potrafi zdefiniować pojęcie asertywności,
- Potrafi odróżnić zachowania asertywne od agresywnych i uległych,
- Uczeń potrafi wyrażać swoje uczucia, potrzeby, zdanie,

Metody:

- oparte na posługiwaniu się słowem - pogadanka,
- oparte na działalności praktycznej uczniów – przedstawianie scenek przez uczniów ,

Pomoce:

- ankieta ewaluacyjna

Przebieg zajęć:

1. Powitanie
2. Wprowadzenie do tematu, przedstawienie celu zajęć, celem jest ćwiczenie zachowań asertywnych.
3. Przypomnienie zasad kontaktu grupowego.
4. Ćwiczenia wstępne – mające na celu rozluźnienie, zmniejszenie napięcia, przygotowanie do odgrywania scenek.

Gra w śnieżki

Uczniowie stają swobodnie w różnych miejscach sali i udają, że biją się śnieżkami

Chodzenie

Uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Co jakiś czas zmieniamy polecenia: chodzimy jak ludzie smutni, zamyśleni, radośni, po gorącym piasku, po śnieżnych zaspach.

5. Burza mózgów

Co to znaczy być sobą? Uczniowie udzielają odpowiedzi.

6. Wyobrażona historia

Grupa siada wygodnie, uczniowie odprężają się, zamykają oczy. Mają wyobrazić sobie siebie w następującej sytuacji:

Kolega poprosił cię, żebyś mu pomógł znaleźć różne rzeczy w bibliotece. Właściwie chciałeś w tym czasie potrenować na sali gimnastycznej, ale w końcu postanowiłeś mu pomóc. Kiedy przychodzisz do biblioteki, kolegi tam jeszcze nie ma. Czekasz, pamiętając, że do następnej lekcji pozostała tylko godzina. Kolega pojawia się po 20 minutach.

Uczniowie zastanawiają się jakby zareagowali w takiej sytuacji. Odbywa się dyskusja.

Jak czuliście się kiedy kolega pojawił się?

Co w takiej sytuacji powiedzielibyście do niego?

Jak on by się z kolei poczuł?

Jaki wpływ miałyby to na łączące was stosunki?

Omawiamy zachowania agresywne, uległe, asertywne.

Dzielimy uczniów na 3 grupy. Każda z grup będzie musiała przedstawić scenkę, ukazując następujące zachowania: asertywne, uległe i agresywne.

7. Nie dziękuję – doskonalenie umiejętności asertywnego odmawiania.

Uczniowie dobierają się trójkami. W każdej z nich dwie osoby odgrywają scenkę, trzecia jest obserwatorem. Zadaniem jednego uczestnika jest namawianie drugiego do zrobienia czegoś na co nie ma ochoty (zjedzenie trzeciego ciastka, zapalenie papierosa, wypicie wódki, zatańczenie). Drugi uczeń reaguje na to odmową bądź akceptacją. Obserwator ocenia zachowanie tj. czy było ono agresywne, uległe czy asertywne i wymienia zachowania, które na to wskazywały.

Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie wspólnie omawiają swoje doświadczenia.

Czy łatwo jest odmówić?

Jak się czuli namawiając kogoś kto konsekwentnie odmawiał?

Jak zwykle reagują w sytuacjach?

8. Podsumowanie

Podsumowanie pozwala przemyśleć uczestnikom to czego się nauczyli i uświadomić sobie czego doświadczyli w czasie zajęć. Prosimy uczniów, aby dokończyć zdania:

Zrozumiałem, że.....

Uświadomiłem sobie, że....

Jestem pewny, że...

Najbardziej podobało mi się ćwiczenie...

Zajęcia te pozwoliły mi....

9. Podziękowanie za wspólne spotkanie

Opracowała:

mgr Marzena Myk