



Ministerstwo Zdrowia



# NIE BO TAK

## Scenariusze zajęć profilaktycznych dla uczniów klas VI – VIII

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych,  
realizowane na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Scenariusze zajęć dla klas VI – VIII szkół podstawowych  
pt. *Po co ten alkohol?* oraz *O mówieniu otwarcie*

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Ministerstwo Zdrowia

Zadanie współfinansowane ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych,  
realizowane na zlecenie Krajowego Centrum  
Przeciwdziałania Uzależnieniom



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

[fundacijapozaschematami.pl](http://fundacijapozaschematami.pl)

[pozaschematami@wp.pl](mailto:pozaschematami@wp.pl)



Fundacja  
Poza  
Schematami

ISBN 978-83-65956-45-3

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

# Wprowadzenie

Scenariusze zajęć dla klas VI – VIII pt. „Po co ten alkohol” oraz „O mówieniu otwarcie” wykorzystują materiały edukacyjne publikowane na portalu dla młodzieży [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl). Użytkownicy znajdą na nim treści na temat zachowań ryzykownych, w tym skutków picia alkoholu w młodym wieku, a także materiały w formie artykułów, interaktywnych zadań oraz filmów edukacyjnych, wspierające rozwijanie umiejętności psychospołecznych. Mogą być one również wykorzystywane jako pomoce dydaktyczne do prowadzenia zajęć profilaktycznych i psychoedukacyjnych z młodzieżą.

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VI – VIII

### Temat: Po co ten alkohol?

#### Cele zajęć

- zwiększenie wiedzy na temat pośrednich i bezpośrednich skutków picia alkoholu
- rozwinięcie umiejętności konstruktywnego zaspokajania potrzeb
- zachęcenie do refleksji na temat motywacji picia alkoholu

**Czas trwania:** 2 x 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	<i>Wprowadzenie</i>	Praca na forum	.....
2.	<i>Sposoby na potrzeby cz. 1 i cz. 2</i>	Praca w grupach, praca na forum	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Kartki papieru, długopisy</li><li>▶ Załącznik nr 1</li></ul>
3.	<i>Potrzeby i alkohol cz. 1 i cz. 2</i>	Praca w grupach, praca na forum	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Kartki papieru, długopisy, film „Alkohol a dorastanie” ze strony <a href="http://www.niebotak.pl">www.niebotak.pl</a></li><li>▶ Zadanie „Sprawdź, co wiesz na temat działania alkoholu” ze strony <a href="http://www.niebotak.pl">www.niebotak.pl</a></li></ul>
4.	<i>Podsumowanie zajęć</i>	Praca na forum	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Małe kartki papieru</li></ul>

## 1. Wprowadzenie.

Powiedz, że na dzisiejszych zajęciach będziecie rozmawiać na temat potrzeb i zdrowych oraz niezdrowych sposobów ich zaspokajania. Powiedz, że na koniec zajęć poprosisz uczniów o sformułowanie tematu zajęć.

Zapytaj uczniów, jakie potrzeby są ważne z ich punktu widzenia. Pojawiające się określenia potrzeb zapisujcie na tablicy.

### **Pytania pomocnicze:**

- Czego potrzebujecie, żeby dobrze się czuć fizycznie?
- Czego potrzebujecie, żeby dobrze się czuć psychicznie?
- Czego potrzebujecie, żeby dobrze się czuć w grupie/z innymi ludźmi?
- Czego potrzebujecie, żeby czuć się dobrze ze sobą?

**W podsumowaniu powiedz, że** nasze potrzeby mogą odnosić się do różnych aspektów naszego życia. Jeżeli wiemy, co jest nam potrzebne, łatwiej możemy o to zadbać.

## 2. Sposoby na potrzeby.

**Modyfikacja dla realizatorów zajęć w klasach VI: rekomendujemy przydzielenie grupom po jednym hasle określającym potrzebę: poczucie się dorosłym, poprawienie humoru, zrobienie czegoś ciekawego/nowego, zyskanie sympatii innych, zabicie nudy.**

**CZ. 1.** Podziel uczniów na grupy. Wyjaśnij, że każda z grup wylosuje po dwa-trzy hasła (w zależności od liczby grup, załącznik nr 1). Zadaniem grup jest wymyślenie dwóch sposobów na zaspokojenie danej potrzeby. Mogą to być takie sposoby, których sami próbowali, ale także o których słyszeli, że mogą być skuteczne czy pomocne w podobnych sytuacjach. Następnie poproś grupy, aby zgodnie z ruchem wskazówek zegara przekazały sobie wypełnione kartki. Koledzy i koleżanki z innych zespołów będą mieli za zadanie dopisanie kolejnych dwóch sposobów. Ten etap zadania kończy się

w momencie, kiedy każda z grup dopisze swoje pomysły w odniesieniu do wszystkich potrzeb.

**UWAGA\*** Kiedy kartki wrócą do pierwotnych grup, porozmawiajcie o wrażeniach z wykonanego zadania.

### **Pytania pomocnicze:**

- Która potrzeba wydała się wam najtrudniejsza do zaspokojenia, a która najprostsza? Od czego to zależało?
- Jak wpływały na was pomysły innych grup: czy ułatwiały wam wymyślanie własnych czy raczej utrudniały?

**W podsumowaniu powiedz, że** czasami może nam się wydawać, że istnieje tylko jeden sposób na zaspokojenie potrzeby, że jest tylko jedno rozwiązanie. Gdy się jednak nad tym zastanowimy dłużej, zwykle okazuje się, że tych sposobów może być więcej.

**UWAGA\*.** Przykładowe sposoby zaspokojenia poszczególnych potrzeb:

**Poczuć się dorosłym** – podjęcie pracy dorywczej, podjęcie samodzielnych decyzji, zaplanowanie swojej nauki, kariery, pomaganie innym, zaangażowanie się w wolontariat, prace na rzecz społeczności.

**Zrelaksowanie się** – zrobienie czegoś przyjemnego, masaż, aktywność sportowa, słuchanie muzyki, rower, basen.

**Poprawienie humoru** – obejrzenie komedii, rozmowa z przyjaciółmi, spotkanie towarzyskie, kąpiel, oglądanie filmów.

**Zrobienie czegoś nowego/ciekawego** – spróbowanie nowej dyscypliny sportowej, nawiązanie kontaktu z osobami, które robią coś ciekawego, opracowanie planu podróży, wycieczka do nowego miejsca.

**Pokonanie nieśmiałości** – udział w warsztatach rozwijających umiejętności społeczne, praca nad samooceną, ćwiczenie umiejętności inicjowania kontaktu w nowych sytuacjach.

**Zapomnienie o problemach** – obejrzenie filmu, pójście do kina, na wystawę, na koncert, na zakupy, spotkanie z przyjaciółmi, sport.

**Zyskanie sympatii lub akceptacji innych** – zaangażowanie się w działania na rzecz klasy, grupy, społeczności, zorganizowanie imprezy, pomaganie innym, bycie wobec innych w porządku, okazywanie innym zainteresowania.

**Poczucie się częścią grupy** – uczestniczenie w życiu klasy/grupy, okazywanie innym zainteresowania, otwartość na innych, inicjowanie wydarzeń grupowych, zorganizowanie wspólnego wyjścia/imprezy.

**Zabicie nudy** – czytanie książki, oglądanie filmu lub programu w Internecie, wyjście do kina, teatru, muzeum; spotkanie z przyjaciółmi, uprawianie sportu, spacer.

**Poradzenie sobie z problemem** – rozmowa z przyjaciółmi/kimś zaufanym, aktywne szukanie rozwiązania, szukanie informacji o możliwych rozwiązaniach, szukanie pomocy i wsparcia, sprawdzanie na co mamy wpływ, a na co nie.

**CZ. 2.** Pozostając w tych samych zespołach, zadaniem grup będzie podzielenie zapisanych na kartkach sposobów na zaspokojenie potrzeb na konstruktywne i niekonstruktywne. Wyjaśnij, że te konstruktywne nie stwarzają ryzyka zrobienia sobie lub innym krzywdy. Po wykonaniu tej części zadania porozmawiajcie o tym na forum.

**Pytania pomocnicze:**

- *Jak wam się wykonywało tę część zadania?*
- *Dlaczego dany sposób wydał się wam konstruktywny lub niekonstruktywny?*
- *Jakie dyskusje/wątpliwości wywoływało kwalifikowanie do tego, co jest konstruktywne, a co niekonstruktywne?*
- *Co może nam pomóc w codziennych sytuacjach dokonywać takiego rozróżnienia?*

**W podsumowaniu powiedz, że** kiedy jesteśmy np. pod wpływem silnych emocji, może być nam trudno w pierwszej chwili ocenić, co jest dobre, a co jest dla nas szkodliwe.

Możemy łatwiej wówczas ulegać impulsom czy negatywnym wpływom innych ludzi. Dlatego zawsze warto dać sobie chwilę na przemyślenie sytuacji.

### **3. Potrzeby i alkohol.**

**CZ. 1. Praca na forum.** Obejrzyjcie wspólnie film umieszczony na stronie [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl). Zapytaj uczniów o wrażenia z filmu.

**Pytania pomocnicze:**

- *Co myślicie o picciu alkoholu w okresie dorastania?*
- *Jakie widzicie za i przeciw?*

**W podsumowaniu tej części powiedz, że** picie alkoholu w okresie dorastania niesie za sobą więcej szkód niż w okresie dorosłości. Wynika to przede wszystkim z tego, że alkohol oddziałuje na rozwijający się mózg, który swoją dojrzałość osiąga dopiero ok. 24. roku życia. Picie alkoholu przyczynia się w tym czasie do niszczenia komórek nerwowych w mózgu, co rzutuje na pogorszenie pamięci, myślenia, a tym samym na problemy w nauce. Nie jest to widoczne od razu. Podobnie jest w przypadku innych szkód zdrowotnych takich jak nowotwory czy zaburzenia hormonalne, które mogą być spowodowane picciem alkoholu. Wśród bezpośrednich skutków picia alkoholu można z kolei wymienić wypadki związane z brakiem ostrożności, narażenie się na nadużycie czy podejmowanie innych ryzykownych zachowań, np. sięganie po narkotyki. Dodaj, że dopóki samemu nie doświadczyło się negatywnych skutków działania alkoholu, może być trudno uwierzyć, że picie alkoholu w okresie dorastania jest tak ryzykowne.

**CZ.2. Praca w grupach.** Podziel uczniów na grupy. Każdej z grup przydziel po 1 lub 2 nazwy potrzeb z listy potrzeb i poproś, aby zastanowili się, jak alkohol może pomagać i przeszkadzać w zaspokajaniu danej potrzeby (Uwaga\*\*).

**Pytania pomocnicze:**

- Dlaczego picie alkoholu może dawać poczucie zaspokojenia danej potrzeby?
- Co myślicie o picciu alkoholu w odniesieniu do tych potrzeb?

**W podsumowaniu powiedz, że** czasami może się nam wydawać, że picie alkoholu może być pomocne i dostarczyć nam ciekawych wrażeń,

ale warto sobie zdawać sprawę z tego, jakie niesie za sobą zagrożenia. Poproś uczniów, aby w parach w swoich ławkach wykonali interaktywne zadanie „Sprawdź, co wiesz na temat działania alkoholu” na stronie [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl).

**UWAGA\*\*** „Za i przeciw” dotyczące picia alkoholu w kontekście potrzeb.

**Przykładowe odpowiedzi:**

POCZUĆ SIĘ DOROSŁYM	
<i>Alkohol jest czymś zarezerwowanym dla dorosłych; jego wypicie może dawać poczucie dorosłości.</i>	<i>Alkohol sprawia, że „puszczają” hamulce i człowiek słabiej kontroluje swoje zachowanie. To nie jest dorosłe.</i>
POPRAWIENIE HUMORU	
<i>Alkohol na początku może działać rozweselająco.</i>	<i>Działanie alkoholu nie gwarantuje poprawy humoru. Może wbrew oczekiwaniom pogorszyć nastrój.</i>
ZRELAKSOWANIE SIĘ	
<i>Alkohol w małych ilościach może dawać poczucie rozluźnienia.</i>	<i>Alkohol może wbrew oczekiwaniom powodować pogorszenie nastroju i złe samopoczucie.</i>
ZROBIENIE CZEGOŚ NOWEGO/CIEKAWEGO	
<i>Jeżeli wcześniej nie piło się alkoholu, może dawać poczucie, że zrobiło się coś nowego/ciekawego. Niektórzy próbują alkohol z ciekawości.</i>	<i>Alkohol zmienia samopoczucie, wpływa na zachowanie. Zmniejsza kontrolę nad sobą. Może prowadzić do nieoczekiwanych problemów.</i>
POKONANIE NIEŚMIAŁOŚCI	
<i>Alkohol sprawia, że przestajemy myśleć o tym, co powiedzą o nas inni, co może sprawiać, że przestajemy się kontrolować w kontaktach z innymi.</i>	<i>Alkohol może sprawiać, że przestajemy się hamować i kontrolować swoje zachowanie, a przez to możemy zrobić lub powiedzieć coś, czego później będziemy się wstydzić.</i>
ZAPOMNIENIE O PROBLEMACH	
<i>Alkohol może powodować, że zmieni nam się nastrój, a przez to nie będziemy przez chwilę myśleć o problemach.</i>	<i>Alkohol może przysporzyć nam nowych problemów: wypadek, stanie się ofiarą kradzieży czy nadużycia seksualnego.</i>
ZYSKANIE SYMPATII INNYCH	
<i>Jeżeli jesteśmy w towarzystwie osób, które częstują nas alkoholem, mogą być one zadowolone, jeżeli zrobimy to razem z nimi.</i>	<i>Jeżeli jesteśmy w towarzystwie osób, które częstują nas alkoholem, mogą uszanować naszą decyzję o niepicciu. Jeżeli nie wypijemy z nimi, nie zniszczy to naszych relacji.</i>

#### POCZUCIE SIĘ CZĘŚCIĄ GRUPY

<i>Jeżeli jesteśmy w towarzystwie osób, które częstują nas alkoholem, pijąc z nimi możemy poczuć, że coś nas łączy.</i>	<i>Jeżeli jesteśmy w towarzystwie osób, które częstują nas alkoholem, nie pijąc z nimi nadal możemy robić wiele innych rzeczy razem.</i>
---	--

#### ZABICIE NUDY

<i>Wypicie alkoholu może dawać poczucie, że robi się coś ekscytującego i ciekawego.</i>	<i>Wypicie alkoholu może nieść za sobą negatywne skutki: złe samopoczucie, osłabienie kontroli nad sobą, narażenie na wypadek, kradzież. Są inne ciekawe sposoby na zabicie nudy</i>
---	--

#### PORADZENIE SOBIE Z PROBLEMEM

<i>Alkohol może dawać poczucie, że zapomnimy na chwilę o problemach.</i>	<i>Alkohol nie rozwiąże naszych problemów. To tylko chwilowe odsunięcie problemu od siebie, który wróci, gdy tylko alkohol przestanie działać</i>
--	---

#### 4. Podsumowanie zajęć.

W ramach podsumowania zapytaj uczniów, jaki nadaliby temat lekcji. Wybierzcie ten, który uznacie za najbardziej adekwatny. Rozdaj uczniom karteczki i poproś, aby zapisali najważniejszy dla nich powód, aby nie pić alkoholu w okresie dorastania.

---

#### ZAŁĄCZNIK NR 1

##### Lista potrzeb:

POCZUCIE SIĘ DOROSŁYM
ZRELAKSOWANIE SIĘ
POPRAWIENIE HUMORU
ZROBIENIE CZEGOŚ NOWEGO, CIEKAWEGO
POKONANIE NIEŚMIAŁOŚCI
ZAPOMNIENIE O PROBLEMIE
ZYSKANIE SYMPATII LUB AKCEPTACJI INNYCH
POCZUCIE SIĘ CZĘŚCIĄ GRUPY
ZABICIE NUDY
PORADZENIE SOBIE Z PROBLEMEM

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VI – VIII

### Temat: O mówieniu otwarcie

#### Cele zajęć

- rozwinięcie umiejętności rozpoznawania zachowań agresywnych, uległych i asertywnych
- rozwinięcie umiejętności asertywnego komunikowania się

**Czas trwania:** 2 x 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	<i>Wprowadzenie</i>	Praca na forum	▶ Tablica
2.	<i>Postawa asertywna, uległa i agresywna</i>	Praca na forum	▶ Załącznik nr 1
3.	<i>Korzyści i zagrożenia</i>	Praca w grupach, praca na forum	▶ Kartki papieru, długopisy
4.	<i>Cechy wypowiedzi asertywnej</i>	Praca w grupach, praca na forum	▶ Kartki papieru, długopisy, ▶ Załącznik nr 2
5.	<i>Moja asertywność</i>	Praca indywidualna	▶ Test „Moja asertywność” na stronie <a href="http://www.niebotak.pl">www.niebotak.pl</a>
6.	<i>Ustalmy to asertywnie</i>	Praca na forum	▶ Kartki papieru, długopisy ▶ Instrukcje dla uczestników gry ▶ Załącznik nr 3
7.	<i>Podsumowanie zajęć</i>	Praca na forum	

#### 1. Wprowadzenie.

Zapytaj uczniów, jakie mają skojarzenia ze słowem „asertywność”. Zapiszcie je na tablicy. Podsumuj, że choć najczęściej asertywność kojarzyć się może z odmawianiem, jest szerszym pojęciem, które oznacza umiejętność otwartego wyrażania swojego zdania bez ranienia innych osób.

#### 2. Która to postawa?

Praca na forum. Rozdaj losowo sześciorgu uczniom karteczki z opisami sytuacji – załącznik

nr 1. Poproś, aby te osoby po kolei odczytywały na głos teksty z karteczek. Zadaniem wszystkich uczniów będzie zakwalifikowanie poszczególnych sytuacji do jednej z następujących kategorii: zachowanie asertywne, uległe, agresywne. Wymienione kategorie zapisz na tablicy. Po zaklasyfikowaniu sytuacji porozmawiaj z uczniami o tym, co decydowało o ich wyborach.

#### Pytania pomocnicze:

- Czym się kierowaliście podejmując decyzje?
- Na co zwracaliście uwagę?
- Co budziło najwięcej wątpliwości?



- *Jakbyście scharakteryzowali osoby, które prezentują takie zachowania?*

**W podsumowaniu wypiszcie** na tablicy cechy charakteryzujące poszczególne zachowania. Powiedz, że zachowania agresywne nie muszą oznaczać tylko agresji fizycznej, obrażania czy stosowania wulgaryzmów. Przekraczanie granic psychologicznych może czasami przybierać np. formę manipulacji. Wyświetl na tablicy lub przekaz najważniejsze informacje na temat poszczególnych zachowań.

**UWAGA\***

- **Zachowania uległe (wycofanie)**

odnoszą się do osób, które mają skłonność do rezygnowania ze swojego zdania i potrzeb na korzyść innych. Pozwalają na przekraczanie własnych granic. Mają problem w wyrażaniu własnego zdania, dają sobie przerwy, zmieniać temat. Starają się ciągle dostosowywać do innych. Mogą też kłamać, bo boją się, że kogoś dotkną. Często czują się wykorzystywane, lekceważone.

- **Zachowania agresywne (intruzywne)**

charakteryzują osoby, która uważają swoje zdanie i potrzeby za ważniejsze od innych.

Dążą do realizowania swoich potrzeb bez względu na to, co myślą i czują inne osoby. Gdy coś im nie pasuje, wyrażają to nie licząc się ze słowami albo w taki sposób, aby innym zrobiło się przykro. Mogą stać się złośliwe czy uciekać się do manipulacji.

- **Zachowania asertywne** cechują osoby, które potrafią wyrażać wprost swoje myśli i uczucia, potrzeby, respektując granice innych osób. Nie manipulują innymi. Otwarcie wypowiadają swoje opinie. Reagują w sytuacji, kiedy ktoś narusza ich granice, mówiąc o tym, co im się nie podoba i jak chcą być traktowane.

**3. Za i przeciw. Praca w grupach.**

Podziel uczniów na zespoły. Zadaniem zespołów będzie przedyskutowanie i uzupełnienie informacji na temat korzyści i ryzyka związanych z zachowaniem agresywnym, uległym, asertywnym. Każdy zespół otrzyma do opracowania jedno z trzech zachowań. Uwaga\*\*.

**UWAGA\*\*.** We wszystkich ćwiczeniach, poza zadaniem dramowym, zastosuj losowy dobór do grup tak, aby zapewnić młodzieży jak najwięcej interakcji.

**Przykładowe odpowiedzi:**

**Zachowanie asertywne**

KORZYŚCI	RYZYKO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ wzmocnienie wiary w siebie i poczucia wartości</li> <li>▶ poczucie kontroli nad swoim życiem</li> <li>▶ realizacja swoich potrzeb bez ranienia innych</li> <li>▶ szacunek innych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ borykanie się ze stresem, czasem złością i niezrozumieniem innych</li> <li>▶ rozluźnienie niektórych relacji, np. z osobami, które przekraczają granice</li> </ul>

**Zachowanie uległe**

KORZYŚCI	RYZYKO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ zmniejszenie lęku przed odrzuceniem</li> <li>▶ utrzymanie wizerunku kogoś, kto jest miły i grzeczny</li> <li>▶ uniknięcie konfliktu</li> <li>▶ uniknięcie złości innych osób</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ poczucie krzywdy</li> <li>▶ niemożność zadbania o swoje potrzeby</li> <li>▶ narastanie złości wobec innych i siebie</li> <li>▶ utrata poczucia wartości</li> <li>▶ zachęcenie innych do przekraczania granic</li> </ul>

### Zachowanie agresywne

KORZYŚCI	RYZYKO
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ zwrócenie na siebie uwagi</li> <li>▶ wyładowanie swoich emocji</li> <li>▶ skuteczność</li> <li>▶ poczucie kontroli i mocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ konflikty z innymi</li> <li>▶ stres</li> <li>▶ eskalacja wzajemnej przemocy</li> <li>▶ brak efektów</li> <li>▶ osamotnienie</li> <li>▶ utrata szacunku w oczach innych</li> <li>▶ zachęcenie do przekraczania naszych granic i złego traktowania</li> </ul>

Po wykonaniu zadania przez grupy poproś o przedstawienie efektów prac. Zapisujcie wnioski na tablicy. Jeżeli klasa pracowała podzielona na większą liczbę grup niż trzy, poproś, aby kolejne grupy dopisywały niepowtarzające się wnioski.

#### **Pytania pomocnicze:**

- Co myślicie o korzyściach płynących z poszczególnych zachowań?
- Które dla was wydają się najważniejsze?
- Dlaczego waszym zdaniem ludzie bywają ulegli lub agresywni?
- Jakimi cechami odznacza się osoba asertywna?

W podsumowaniu powiedz, że każda z tych postaw wiąże się z różnymi naszymi cechami i umiejętnościami, m.in. umiejętnością radzenia sobie z emocjami, samooceną, poczuciem własnej wartości, stosunkiem do granic psychologicznych. Asertywność jest najbardziej wymagająca, bo niekiedy wiąże się z koniecznością poradzenia sobie z czyjąś złością czy niezadowolaniem, a także z własnym lękiem przed wyrażaniem np. swojego niezależnego zdania. Warto pamiętać, że osoby, które szanują granice psychologiczne, poradzą sobie z taką emocją i zaakceptują to.

#### **4. Cechy wypowiedzi asertywnej.**

##### **Praca w grupach.**

**Modyfikacja dla realizatorów zajęć w klasach VI: rekomendujemy przedstawienie formuły asertywnej wypowiedzi w formie**

#### **krótkiej prezentacji na tablicy.**

Podziel klasę na zespoły. Każdemu z zespołów rozdaj opis sytuacji. Zadaniem grup jest wypisanie na podstawie przydzielonych im komunikatów cech asertywnej wypowiedzi (załącznik nr 2). Po wykonaniu zadania poproś o przedstawienie wniosków przez grupy.

#### **Pytania pomocnicze:**

- W jaki sposób bohaterowie mówią o swoich uczuciach?
- W jaki sposób mówią o tym, co się dzieje?
- W jaki sposób mówią o swoich oczekiwaniach/potrzebach?
- Co myślicie o takim sposobie porozumiewania się?

**W ramach podsumowania powiedz, że** asertywna wypowiedź zawiera następujące elementy: opis faktu (tego, co się dzieje), opis własnych uczuć, opis oczekiwań i potrzeb.

#### **5. Ustalmy to asertywnie.**

##### **Praca w grupach/praca na forum.**

Zaproś sześcioro uczestników do udziału w dramie, która odbędzie się w kręgu na środku sali\*\*\*. Każdy z uczestników otrzyma opis swojej roli (załącznik nr 3). Nie mogą oni z tym opisem zapoznawać nikogo z uczestników poza swoim pomocnikiem. Każdy z sześciorga ochotników wybiera sobie jednego pomocnika, który pomoże mu przygotować się do roli. W trakcie gry pomocnicy zajmą miejsca za uczestnikami. Wyjaśnij, że to zabawa, która polega na wchodzeniu w rolę

i zachowywaniu się zgodnie z przyjętymi wskazówkami. Poproś, aby pary wybrały dla swojego zespołu nazwę, zapisały ją na kartce i położyły przed sobą, tak aby pozostali uczestnicy mogli łatwo ją zobaczyć. W sumie w grze na forum weźmie udział 12 osób. Sześcioro uczestników zgodnie z wytycznymi dotyczącymi ich ról będzie miało za zadanie przygotowanie planu rozrywek w trakcie trzydniowego wyjazdu klasowego na zieloną szkołę. Będą mogli komunikować się ze sobą tylko i wyłącznie zgodnie z zasadami asertywnej komunikacji (fakt, uczucia, potrzeby/oczekiwania). Pozostała reszta klasy wcieli się w role obserwatorów. Poproś ich, aby wzięli kartki i długopisy. Podczas gry będą mogli zapisywać swoje obserwacje. Jeżeli zauważą, że uczestnicy gry łamią zasady, mogą interweniować, podnosząc rękę. Przed rozpoczęciem dramy poproś uczniów, aby przypomnieli sobie, jakie elementy zawiera asertywny komunikat. Uczniowie mają 15-20 minut na pracę na forum. Po zakończeniu gry poproś, aby każdy uczeń biorący w niej udział tupnął nogą/klasnął w dłonie i powiedział „wychodzę z roli”. Zaprosz uczniów do podzielenia się efektami swojej pracy oraz wrażeniami.

**\*\*\* UWAGA.** Jeżeli uczniowie będą wyrażali wątpliwości co do brania udziału w grze, okaż im swoje zrozumienie, mówiąc np. „Wyobrażam sobie, że pewnie się trochę obawiacie tego, jak zareagują koledzy i koleżanki/ bo to coś nowego/ czy sobie poradzicie”. Dodaj, że to normalne, że w nowych sytuacjach, kiedy wiemy, że ktoś nas obserwuje, możemy się czuć niepewnie. To ćwiczenie jednak polega na wchodzeniu w rolę kogoś innego. Na koniec dramy poproś, aby uczestnicy wykonali gest „wyjścia” z roli, tłumacząc, że to pomaga podkreślić fakt, że brali udział w zabawie.

**Pytania pomocnicze do uczestników gry:**

- Jak się czuliście podczas gry?
- Na ile plan rozrywek odpowiada

*potrzebom waszej roli?*

- Na ile rola była zgodna/niezgodna z wami? Jakie to miało skutki?
- Co wam pomagało/przeszkadzało w zadaniu o potrzeby swojej roli?
- Co wzbudzało waszą złość/niepokój?

**Pytania pomocnicze do obserwatorów:**

- Na ile uczestnikom gry udawało się utrzymać asertywną komunikację?
- W jakich momentach było to najtrudniejsze/najłatwiejsze?
- Co w tym pomagało/przeszkadzało?
- Czy zawsze interweniowaliście, kiedy widzieliście taką potrzebę?
- Jak się czuliście interweniując?

**W ramach podsumowania powiedz, że**

w sytuacji, gdy nasze potrzeby różnią od potrzeb innych osób, może być nam czasami trudno zachować asertywną postawę. Wymaga to treningu. Nie można od siebie wymagać, że z dnia na dzień staniemy się asertywni, ale możemy nad tym pracować, zaczynając od ćwiczeń w codziennych sytuacjach, np. prosząc w sklepie o zwrot reszty.

**Instrukcja dla uczestników spotkania.**

*Waszym zadaniem jest przygotowanie planu rozrywek klasowych podczas trzydniowego wyjazdu na zieloną szkołę. Na każdy dzień przewidziane są dwa rodzaje rozrywek. To zielona szkoła w idealnym świecie. Nie macie ograniczeń ani co do miejsca, ani budżetu. Ważne jest, aby każdy znalazł przynajmniej trzy rodzaje rozrywek, które mu się podobają. Musicie zachowywać się zgodnie z przypisaną rolą i zgodnie z nią przedstawiać własne propozycje i oceniać propozycje kolegów i koleżanek. Możecie wybrać spośród osób w klasie jednego pomocnika, który pomoże wam się przygotować do roli i będzie towarzyszył wam podczas gry, siedząc obok was/za wami. Pomoże wam m.in. tworzyć asertywne wypowiedzi. W trakcie gry możecie używać*

tylko asertywnego języka. Jeżeli obserwatorzy zauważą inny rodzaj komunikacji, będą interweniować. Każdą padającą podczas spotkania propozycję przeanalizujcie pod względem przypisanych wam preferencji. Starajcie się innych przekonać do swoich racji.

## 6. Podsumowanie zajęć.

W ramach podsumowania zajęć poproś, aby uczniowie na lekcji wykonali na stronie [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl) test „Moja asertywność”. Wyjaśnij, że znajdą tam również wskazówki, jak mogą dalej rozwijać swoją asertywność.

---

### ZAŁĄCZNIK NR 1

#### Opisy sytuacji:

Marcin opowiada o swoim przykrym przeżyciu Kamilowi. Ten mu przerywa i mówi o kimś innym, kto mu się z tą sytuacją skojarzył.

Ania chce iść z Witkiem na imprezę. Rozmawia z nim o tym przed szkołą. Witek odmawia, bo chce się uczyć. Ania odpowiada: „Nauka jest dla ciebie ważniejsza niż ja” i szybko odchodzi.

Maciek kupuje hot-doga. Ekspedientka nie wydaje mu reszty. To 50 gr. Chłopak odchodzi i myśli sobie „W końcu to tylko 50 gr”.

Kasia prosi przyjaciółkę Martę o pożyczenie bluzki na imprezę. To ulubiona bluzka Marty. Była droga i boi się ją pożyczać. Uznaje jednak: „Przyjaciółkom się nie odmawia”.

Maciek proponuje Kamili wspólne wypicie piwa. Ta odmawia, mówiąc, że nie pije alkoholu.

Marta stoi w kolejce po bilet. Nagle zachciało się jej iść do toalety. Powiedziała osobie, która stoi za nią, że zaraz wróci. Musi iść do toalety. Nie było jej kilka minut. Po powrocie osoba, która za nią stała, udaje, że jej nie widzi. Marta mówi: „Przepraszam, to było moje miejsce w kolejce. Uprzedzałam, że odchodzę tylko na chwilę. Chciałabym zająć je z powrotem”.

## ZAŁĄCZNIK NR 2

### Asertywne wypowiedzi:

<p>Młody człowiek wchodzi do sali zajęć, trzaskając drzwiami. Nauczyciel mówi: „Trzasnąłeś drzwiami. To mi przeszkodziło w prowadzeniu zajęć i przestraszyłem się. Uważaj na drzwi, kiedy wchodzisz”.</p>
<p>Marta zwróciła Kamili bluzkę. Pożyczyła ją na imprezę, ale ktoś wylał na nią sok z malin i zostały na niej plamy. Marta opowiedziała o zdarzeniu, a Kamila powiedziała: „Oddałaś mi poplamioną bluzkę. Jestem strasznie zła i jest mi bardzo smutno. Proszę zrób coś z tą plamą. Nie chcę jej stracić. To moja ulubiona bluzka”.</p>
<p>Wiktor proponuje Dawidowi piwo. Ten odmawia. Wiktor nalega i próbuje przekonać kolegę. Dawid odpowiada: „Namawiasz mnie do picia piwa, a ja nie chcę. Denerwuje mnie, że mnie nie słuchasz. Opuść sobie”.</p>
<p>Młody człowiek wchodzi do sali i trzaska drzwiami. Sprzedawca podnosi głos mówi „Co to za wychowanie. To nie stodoła”. Chłopak odpowiada: „Przepraszam. Nie chciałem trzasnąć. To chyba przeciąg. Proszę na mnie nie krzyczeć”.</p>
<p>Dobre koleżanki Martynty zrobiły z jej zdjęcia mema i śmieją się, tłumacząc jej, że to przecież żart. Martyna zadzwoniła do nich i powiedziała: „Zrobiłyście sobie żart moim kosztem. Jest mi przykro i jestem na was zła. Usuńcie ten materiał, bo to zgłoszę”.</p>
<p>Grupa znajomych poszła do pobliskiej knajpki na coś szybkiego do zjedzenia. Byli na to umówieni. Marek wydał wcześniej swoje pieniądze na słodczyce w szkolnym sklepiku. Prosi Tomka o pożyczkę. Ta sytuacja już wcześniej miała miejsce i Marek nie oddał pieniędzy. Tym razem Tomek powiedział: „Wydałeś swoją kasę na słodczyce, a wiedziałeś, że jesteśmy umówieni. Nie pożyczę ci, bo nie oddałeś mi jeszcze tego, co ci wcześniej pożyczyłem. No sorry”.</p>

### ZAŁĄCZNIK NR 3

#### Opisy ról:

<p>Bardzo lubisz sport. Po prostu nie wyobrażasz sobie dnia bez treningu czy zajęć sportowych. Uwielbiasz zwłaszcza gry zespołowe: siatkówkę, koszykówkę i piłkę ręczną. Dla Ciebie bardzo ważne jest, abyś codziennie miał/miała ten rodzaj zajęć.</p>
<p>Nie lubisz się za bardzo męczyć i pocić. Najlepiej czujesz się z książką na kanapie. Lubisz słuchać muzyki. Interesujesz się modą. Lubisz spędzać czas z ludźmi, ale chętnie w taki sposób, że każdy zajmuje się swoimi rzeczami. Zależy Ci, aby codziennie, choć przez jakiś czas, robić właśnie coś takiego.</p>
<p>Jesteś totalnie osobą, która musi być ciągle z ludźmi. Grupa to Twój żywioł. Mniejsze znaczenie ma dla Ciebie rodzaj aktywności. Jesteś w stanie odnaleźć się w różnych sytuacjach. Ale nie możesz być sam/sama. Dla Ciebie bardzo ważne jest, aby wszystko robić w grupie. A grupa to dla Ciebie co najmniej 3 osoby.</p>
<p>Twoją pasją jest gra w szachy. W wolnych chwilach rozgrywasz partie szachów online lub offline. Owszem, możesz spróbować czegoś nowego, ale ktoś musi Cię do tego przekonać. Potrzebujesz dobrych argumentów. Dla Ciebie ważne jest, aby wśród planowanych rozrywek znalazły się takie, który lubisz. Jesteś gotowa/gotowy uczyć kolegów i koleżanki gry w szachy.</p>
<p>Masz duszę artystyczną. Uwielbiasz fotografię. Dużo też rysujesz i malujesz. Lubisz rozmawiać o sztuce. Chętnie angażujesz się w projekty artystyczne. Lubisz też sport, ale głównie są to joga i pilates. Nie lubisz rywalizacji w sporcie, co nie znaczy, że jesteś na taki rodzaj sportu zamknięta/zamknięty. Musisz się jednak upewnić, czy znasz wszystkie zasady i że nie stanie Ci się nic złego.</p>



