

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH PT. „JAK MÓWIĆ NIE - TRUDNA SZTUKA ODMAWIANIA”

Cele:

Uczniowie :

- potrafią powiedzieć „nie” w sytuacji namawiania;
- rozumieją potrzebę udzielania sobie wzajemnej pomocy;
- poznają sposoby asertywnej odmowy;
- rozwijają umiejętność radzenia sobie z presją rówieśniczą.

Materiały:

kartki, mazaki, kartki z tekstem do odegrania ról, 2 plansze: „Trzy typy zachowań” oraz „Dziesięć sposobów odmawiania”.

Czas realizacji: 2 godz. lekcyjne.

Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie tematu i celów zajęć.
2. Powitanie uczestników. Zabawa integracyjna „Witam wszystkich, którzy:
- mają niebieskie oczy, lubią lody, mają rodzeństwo, nie lubą agresji itp.
3. Pogadanka z dziećmi na temat umiejętności odmawiania. Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie: Co to jest asertywność? Czy jest to ważna cecha człowieka? Zwrócenie uwagi uczniów na to, że najważniejszym indywidualnym prawem człowieka jest jego prawo do bycia sobą. Oznacza to, że człowiek może dysponować swoim czasem, energią, układać swoje sprawy osobiste według własnej woli i zgodnie z własnym interesem, tak, jak go pojmuje. Człowiek ma prawo wyrażać siebie- swoje opinie, uczucia, postawy, potrzeby, o ile czyni to w sposób nie naruszający praw innych osób. Wówczas można powiedzieć, że jest to postawa asertywna.
4. Zapoznanie uczniów z 3 postawami typami zachowań):
- postawa uległa (poddawanie się)
- postawa agresywna (walka o swoje prawa, nie szanowanie praw innych);
- postawa asertywna (szanowanie własnych praw i innych osób)
5. Tworzenie listy cech zachowań asertywnych.

Nauczyciel zapisuje podawane przez uczniów właściwe wyrażenia, związane z postawą asertywną. Oto przykładowe określenia:

- mam prawo być sobą,
 - mam prawo do własnego zdania,
 - dbam o swoje dobro,
 - potrafię wyrażać uczucia i nie wstydę się tego,
 - mogę powiedzieć NIE temu, co jest dla mnie szkodliwe,
 - gdy mówię NIE, jestem w porządku
 - nie muszę być agresywny, aby się obronić,
 - mam prawo do odmienności,
 - potrafię w sposób zdecydowany i stanowczy powiedzieć NIE i nikogo nie urażę.
6. Zawieszenie planszy z 10 sposobami odmawiania i krótkie omówienie przez nauczyciela. Uczniowie podają swoje przykłady z życia, kiedy zachowali się w sposób asertywny.
1.Powiedz Nie 2. Odejdź 3. Zignoruj 4. Podaj powód odmowy 5.Zmień temat 6. Zażartuj 7.Oburz się. 8.Powiedz komplement 9.Zaproponuj coś lepszego. 10. Rzuć innym wyzwanie.
 7. Odgrywanie scenek. Chętni uczniowie do odgrywania scenek zostają przydzieleni do 3 grup, w których pracują. Grupa liczy po 4 uczniów. Pozostała część klasy bierze aktywny udział w obserwowaniu odgrywających scenki, po to, aby wypowiedzieć się na ten

temat.(tj. jaką postawę zaprezentowali, co zrobili dobrze, co mogli zrobić inaczej, czy ktoś z odgrywających scenki zachował się w sposób uległy lub agresywny))

I scenka: Do ciebie i twojego kolegi podchodzi 2 starszych uczniów. Mają piwo i papierosy i chcą was namówić. Ty nie masz na to ochoty. Jak postąpisz?

II scenka: Kolega z klasy namawia cię, abyście z ostatniej lekcji poszli na wagary. Jaką podejmiesz decyzję?

III scenka: Dwie twoje koleżanki dokuczają innej. Próbują ciebie namówić, abyś robiła to samo. Nie masz na to ochoty. Wiesz, że jest to przemoc psychiczna. Co zrobisz?

8. Różne sposoby namawiania.

Zadaniem uczniów jest przypomnieć sobie sytuacje, w których oni sami byli przez kogoś namawiani do zrobienia czegoś, co nie było dla nich dobre, a może nawet niebezpieczne dla ich życia i zdrowia. Prosimy, aby zapisali te sytuacje na kartkach i umieścili na tablicy. Odczytanie przez 1 z uczniów tych sytuacji, następnie pogrupowanie podobnych i powtarzających się. Jakie określenia i zwroty najczęściej używa osoba namawiająca? Zapisanie na tablicy, porównanie, wyszukanie podobieństw. Podsumowanie, wyciągnięcie wniosków.

9. W jaki sposób spędzasz wolny czas? Swobodne wypowiedzi uczniów na ten temat. Zapisywanie wypowiedzi na dużym arkuszu papieru. Wykonanie plakatu na ten temat, który będzie zawieszony w sali. Podział wymienionych form spędzania wolnego czasu na właściwe i niewłaściwe, wraz z uzasadnieniem. Pogadanka na temat konsekwencji, do jakich może doprowadzić niewłaściwe spędzanie wolnego czasu- jak można wpaść w uzależnienie. Uczniowie powinni dojść do wniosku, że początkowa chęć spróbowania czegoś nowego i nieumiejętność bycia asertywnym może doprowadzić do utraty kontroli nad swoim postępowaniem i być przyczyną powstania uzależnienia. Osoby, które wpadają w uzależnienia nie potrafią zachowywać się w sposób asertywny.

Jako podsumowanie wypowiedzi uczniów, zachęcamy do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.

10. Ewaluacja zajęć. Na ścianie zawieszono są 2 buźki: uśmiechnięta i smutna.

Zadanie uczniów polega na tym, aby napisali swoje imiona na jednej z nich.

Na uśmiechniętej oznacza, że zajęcia pomogły w nauczeniu się postawy asertywnej i przekonały do zachowywania się w taki sposób. Buźka smutna oznacza, że nie potraficie zachować się w sposób asertywny i kierujecie się innymi postawami.

11. Podsumowanie zdobytych wiadomości. Dokończ zdania:

Dziś dowiedziałem się.....

Asertywność to.....

W wolnym czasie będę.....

12. Podziękowanie za udział w zajęciach.

Chętni uczniowie mogą wykonać w domu plakat zachęcający do zdrowego i aktywnego stylu życia, który zostanie zawieszony w sali.

Spodziewane efekty:

- uczniowie po zapoznaniu się z 10 sposobami odmawiania będą częściej i w sposób bardziej stanowczy mówili „nie”

- uczniowie będą przekonani o tym, że sposób spędzania wolnego czasu ma wpływ na zdrowie człowieka.

- uczniowie zrozumieją różnicę pomiędzy 3 postawami: agresywną, uległą i asertywną.