

## » Zachowaj się asertywnie

- **Cele:** nauka i zastosowanie zachowań asertywnych.

Uczestnicy dzielą się na pary, w których zastanawiają się nad sytuacjami, które przeżyli i w których zachowali się tak, że nie są z tego zadowoleni. Następnie kto chce, omawia na forum swój przykład i wspólnie wszyscy zastanawiają się, jak można byłoby inaczej postąpić.

W podsumowaniu dobrze jest zwrócić uwagę na to, czy zachowania asertywne są dobrym sposobem na rozwiązywanie konfliktów i dlaczego. Czy lepiej się wtedy czujemy? Jakie są zalety takiego postępowania? Czy są jakieś wady?

## » Asertywność a komunikacja niewerbalna

- **Cele:** zobaczenie związku między asertywnością a komunikacją niewerbalną, dostrzeżenie zalet obu umiejętności.

Uczestnicy w małych grupach zastanawiają się nad sytuacjami konfliktowymi z własnego życia. Wybrana zostaje jedna z nich i część uczniów zamienia się w aktorów i odgrywa scenkę. Pozostali mają za zadanie obserwować i zapisywać wszystkie komunikaty niewerbalne, które zostaną zauważone u aktorów (jeśli potrzeba, wcześniej należy przypomnieć wiadomości o komunikacji niewerbalnej).

W omówieniu ważne jest zwrócenie uwagi na fakt nieodłączności komunikacji niewerbalnej, na ważność jej spójności z tym, co mówimy, szczególnie w zachowaniach asertywnych.

## » Gdy inni na mnie naciskają I (karta pracy strona 57)

- **Cele:** uświadomienie sobie przez dzieci, że mogą sobie poradzić z naciskami grupy; zauważenie, że asertywność może być pomocna w odmawianiu np. używek.
- **Materiały:** karta pracy „Gdy inni na mnie naciskają I”; pisaki.

Terapeuta wprowadza młodzież w ćwiczenie, wyjaśniając, że normalne jest to, iż spotykają się z presją rówieśników w różnych kwestiach. Wówczas ich zachowania są czasem pozytywne, ale czasem na pewno też negatywne. Uczestnicy dzielą się na kilka grup i dostają karty pracy „Gdy inni na mnie naciskają I”. Zadaniem dzieci jest zastanowienie się nad sytuacjami, w których chciały zachować się w inny sposób, niż to zrobiły, ale presja kolegów była tak duża, że nie umiały jej się przeciwstawić. Po wypełnieniu kart pracy na forum należy omówić te sytuacje, towarzyszące im uczucia i zachowania. Jakie wnioski można z tego wyciągnąć?