

Zajęcia z psychologiem 11.05.2020r. – 15.05.2020r.

(zajęcia adresowane do uczniów klas VIIIaL, VIIIbAN Szkoły Podstawowej nr 17 oraz uczniów klas Ia/z i IIc/z Szkoły Przysposabiającej do Pracy)




Drodzy uczniowie, będę wdzięczna za nadsyłanie zdjęć wykonywanych ćwiczeń lub krótkich informacji, jak radzicie sobie z zadaniami. Adres e-mail: psychologsoswpt@gmail.com.

Jestem również dostępna pod numerem telefonu 533153071. Możecie dzwonić, postaram się pomóc w rozwiązaniu wszelkiego rodzaju problemów.

Pozdrawiam Was serdecznie!

Temat: Co to znaczy być asertywnym?

Asertywność to umiejętność bezpośredniego, szczerego i stanowczego wyrażania swoich uczuć, myśli, życzeń i opinii w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie i prawa innych osób. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez strachu, wyrzutów sumienia i złości. Poprzez postawę asertywną wzmacniamy poczucie własnej wartości, wyrażamy szacunek do siebie i innych osób. Asertywność to alternatywa dla zachowań uległych i agresywnych. Spójrz, czym różnią się te postawy i sposoby komunikacji.

 Postawa uległa	 Postawa asertywna	 Postawa agresywna
Szanuję innych! Nie liczą się moje potrzeby. Nie potrafię odmówić.	Szanuję siebie i innych! Liczą się zarówno moje potrzeby, jak i potrzeby innych osób. Odmawiam grzecznie i stanowczo.	Domagam się szacunku od innych, ale ja ich nie szanuję! Nie liczę się z potrzebami innych osób. Odmawiam w niegrzeczny sposób.

Ćwiczenie 1

Przeczytaj, oceń i napisz które z zachowań są asertywne, które uległe, a które agresywne.

1.	Daniel jest na przyjęciu urodzinowym swojej koleżanki Eweliny. Jeden z kolegów przyniósł butelkę wina, o czym Ewelina nic nie wie i chce poczęstować Daniela. Chłopiec odpowiada: Nie dziękuję, nie piję i proszę cię, żebyś schował tą butelkę, ponieważ swoim postępowaniem możesz zepsuć Ewelinie jej święto.	
2.	Podczas seansu filmowego dziewczyna, która siedzi przed Karolem używa smartfona. Karolowi przeszkadza blask ekranu, przez cały seans odczuwa zdenerwowanie, ale nie starczyło mu odwagi, żeby zwrócić dziewczynie uwagę.	
3.	Koleżanka z klasy ma pewien problem i prosi Ewkę o radę. Ewka odpowiada: Co mnie to obchodzi?! To jest twoja sprawa, radź sobie sama!	

4.	Babcia prosi Darię o pomoc w pieleniu ogródka. Daria akurat pracuje nad czasochłonnym projektem szkolnym. Daria odpowiada: Chętnie Ci pomogę babciu. Muszę jednak dokończyć szkolny projekt, to potrwa jeszcze około godziny.	
5.	Młodszy brat prosi Pawła, aby pomógł mu odrobić zadanie domowe. Paweł akurat uczy się do ważnego sprawdzianu, ale nie chce sprawić bratu przykrości i zgadza się mu pomóc, chociaż wie, że ma mało czasu i nie zdąży się wszystkiego nauczyć.	
6.	Michał pożyczył koledze książkę, którą sam wypożyczył z biblioteki. Właśnie przyszło z biblioteki ponaglenie. Przy najbliższym spotkaniu Michał krzyczy do kolegi: Co ty sobie wyobrażasz głupku, ja mam za ciebie pamiętać o oddaniu książki? Jesteś beznadziejny! Sam sobie teraz zapłać karę.	
7.	Tydzień temu Marcin pożyczył Igorowi płytę swojego ulubionego wykonawcy. Igor do tej pory jej nie oddał, chociaż obiecał zwrócić po dwóch dniach. Marcin dzwoni do Igora i mówi: Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Proszę, abyś przyniósł mi ją jutro do szkoły, ponieważ też chciałbym jej posłuchać.	

Ćwiczenie 2

Wyszukaj w diagramie 9 cech, które charakteryzują osobę asertywną.

K	Ś	M	I	A	Ł	O	Ś	Ć	A	D	U	D	S
N	I	E	Z	A	L	E	Ż	N	O	Ś	Ć	B	T
L	I	F	H	J	O	A	E	J	C	X	K	I	A
P	E	W	N	O	Ś	Ć	S	I	E	B	I	E	N
G	O	F	Y	Y	L	O	D	A	E	A	W	Q	O
Y	T	R	S	Z	C	Z	E	R	O	Ś	Ć	M	W
E	W	C	Z	S	Z	E	A	T	Y	E	W	K	C
I	A	C	Q	S	U	W	A	E	Y	H	V	N	Z
S	R	B	N	I	R	E	M	P	A	T	I	A	O
W	T	X	G	Ł	J	A	B	V	H	J	S	W	Ś
O	O	O	Z	A	A	B	Ć	U	C	Ś	Ć	I	Ć
L	Ś	R	A	U	D	C	O	Q	C	M	T	A	W
M	Ć	O	O	P	A	N	O	W	A	N	I	E	L

Ćwiczenie 3

Sprawdź, czy jesteś osobą asertywną. Przeczytaj pytania, zaznacz odpowiedzi „tak” lub „nie”, a następnie policz ile razy udzieliłaś/eś odpowiedzi „tak”, a ile razy „nie”. Nie przysyłaj rozwiązane go testu, wystarczy, jeśli napiszesz ogólnie jaki wynik testu uzyskałaś/eś.

Test „Czy jestem asertywna/asertywny?”

	Pytanie	Odpowiedź	
		Tak	NIE
1.	Trudno mi odmówić, gdy ktoś mnie o coś prosi.	Tak	NIE
2.	Gdy ktoś mi przeszkadza szybko denerwuję się i krzyczę.	Tak	NIE
3.	Często czuję się skrzywdzona/y.	Tak	NIE
4.	Robię awanturę, gdy ktoś mnie o coś niesłusznie oskarża.	Tak	NIE
5.	Nie umiem domagać się zwrotu pożyczonych komuś pieniędzy.	Tak	NIE
6.	Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowana/y i nie wiem co powiedzieć.	Tak	NIE
7.	Mam problemy ze zwróceniem się do innych z prośbą o pomoc.	Tak	NIE
8.	Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie moich prośb.	Tak	NIE
9.	Wściekam się, gdy ktoś ma inne zdanie niż ja.	Tak	NIE
10.	Często mam wrażenie, że jak próbuję coś powiedzieć, nikt mnie nie słucha.	Tak	NIE
11.	Kiedy się złościę używam wyzwisk i wulgaryzmów.	Tak	NIE
12.	Źle się czuję w sytuacji, kiedy muszę się wypowiedzieć na forum klasy.	Tak	NIE
13.	Brakuje mi pewności siebie.	Tak	NIE
14.	Zdarza mi się robić coś, na co nie mam ochoty, tylko dlatego, że nie umiem odmówić.	Tak	NIE
15.	Często nie mówię co naprawdę myślę, bo boję się, że ktoś o mnie źle pomyśli.	Tak	NIE
16.	Często narzucam innym co mają robić.	Tak	NIE
18.	Trudno mi rozpocząć rozmowę z kimś, kogo dobrze nie znam.	Tak	NIE
19.	Mówię innym, co o nich myślę, nawet jeśli widzę, że sprawia im to przykrość.	Tak	NIE
20.	Trudno mi kogoś chwalić lub prawić komplementy.	Tak	NIE
Jeśli udzieliłaś/eś więcej niż 10 odpowiedzi twierdzących (tak) masz pewne kłopoty z asertywnością, ale nie martw się, asertywności możesz się nauczyć.	

Na zakończenie zapoznaj się z prawami asertywności, są to zasady asertywności „w pigułce”.

PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.