

Zajęcia z psychologiem 19.06.2020r., 22.06.2020r. – 25.06.2020r.

(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, to już nasze ostatnie zajęcia w tym wyjątkowym roku szkolnym. W związku z tym życzę Wam ciepłych, radosnych, a przede wszystkim bezpiecznych i zdrowych wakacji. Pozdrawiam Was serdecznie z nadzieją, że po wakacjach będziemy mogli bez obaw wrócić do szkoły.

A tymczasem zapraszam na kontynuację zajęć dotyczących asertywności. Na poprzednich zajęciach poznaliście pojęcie asertywności, nauczyliście się odróżniać zachowania asertywne od zachowań uległych i agresywnych, mieliście również okazję sprawdzić w teście, czy jesteście osobami asertywnymi. Dzisiaj zajmiemy się ważnym zagadnieniem – umiejętnością odmowy, czyli mówienia „nie”.

Temat: Asertywność – naucz się mówić nie!

Asertywna odmowa to stwierdzenie bezpośrednio, uczciwie i stanowczo. Powinno zawierać słowo NIE, a także informację o tym jak zamierzamy postąpić. Dobrze jest, jeśli podamy przyczynę odmowy, wtedy druga osoba może lepiej zrozumieć naszą odmowę i nie poczuje się zlekceważona. Czasem, jeśli zachodzi tak potrzeba, warto dodać komentarz podtrzymujący pozytywną relację z tą osobą lub alternatywne rozwiązanie. Asertywna odmowa nie zawiera pretensji, ani usprawiedliwień. Przykład:

Nie (słowo nie), nie pójdę dziś z tobą na basen (informacja o tym jak zamierzamy postąpić), ponieważ muszę się uczyć matematyki (krótkie wyjaśnienie przyczyn odmowy), ale bardzo chętnie pójdę z Tobą jutro (komentarz podtrzymujący, alternatywna propozycja).

Istnieje wiele sytuacji, kiedy nie masz ochoty czegoś robić, a mimo to nie odmawiasz. Dzieje się tak wtedy, kiedy np. rodzic prosi cię o pomoc, albo nauczyciel zadaje pracę do wykonania. Nie odmawiasz ze względu na pewne wartości, których starasz się przestrzegać.

Pamiętaj jednak, zawsze odmawiaj wtedy, gdy ktoś namawia cię do zrobienia czegoś złego, albo zagrażającego zdrowiu i życiu.

Ćwiczenie 1

Postaw znak + przy odmowie asertywnej, a znak – przy odpowiedzi uległej lub agresywnej.

1.	Koledzy namawiają Antka, aby napił się z nimi piwa. Antkowi bardzo zależy na kolegach, ale nie chce pić alkoholu. Tłumaczy się „Wiedzą, już późno, przepraszam, spieszę się, muszę iść do domu pomóc ojcu.”	
2.	Brat prosi Adama, żeby z nim poszedł na rower. Adam odpowiada: „Wynoś się, nie widzisz, że jestem zajęty?”	
3.	Kolega prosi Kubę o pożyczkę 2 złotych. Kuba odmawia: „Nie pożyczę ci pieniędzy, ponieważ nie oddałeś mi poprzedniego długu”.	

4.	Koleżanka prosi Ankę o pożyczenie podręcznika. Anka odpowiada: „ No dobrze, weź już, najwyżej ja będę nieprzygotowana.”	
5.	Kolega prosi Dawida, aby poszedł z nim w sobotę na siłownię. Dawid odpowiada: „Nie pójdę z Tobą w sobotę, idę do kina. A może pójdziesz ze mną?”.	
6.	Kolega namawia Mateusza na to, aby poszedł z nim na papierosa. Mateusz odpowiada stanowczo. „ Nie, nie palę! Mogę iść z tobą pograć w piłkę.”	
7.	Kolega chce spisać pracę domową od Piotрка. Piotrek odpowiada: „ Odczep się, trzeba było samemu odrobić lekcje.”	
8.	Mama prosi Zosię o wyrzucenie śmieci. Zosia odpowiada: „Nie mamo, nie mogę teraz, bo mam zdalną lekcję. Pójdę po zajęciach.”	

Ćwiczenie 2

Odmów w sposób asertywny. Zaproponuj rozsądne rozwiązanie.

1. Kolega pod nieobecność swoich rodziców zabrał kluczyki od samochodu swojego taty i namawia cię na wspólną przejażdżkę. Boisz się, wiesz, że to niebezpieczne, kolega nie ma prawa jazdy.

.....

2. Dwie twoje koleżanki dokuczają koledze. Próbują cię namówić, abyś robił/a to samo. Nie podoba ci się zachowanie koleżanek. Wiesz, że jest to przemoc psychiczna.

.....

3. Poznany przez internet kolega prosi cię na spotkanie. Nie znasz go, wiesz, że nie możesz ufać osobom poznanym przez internet.

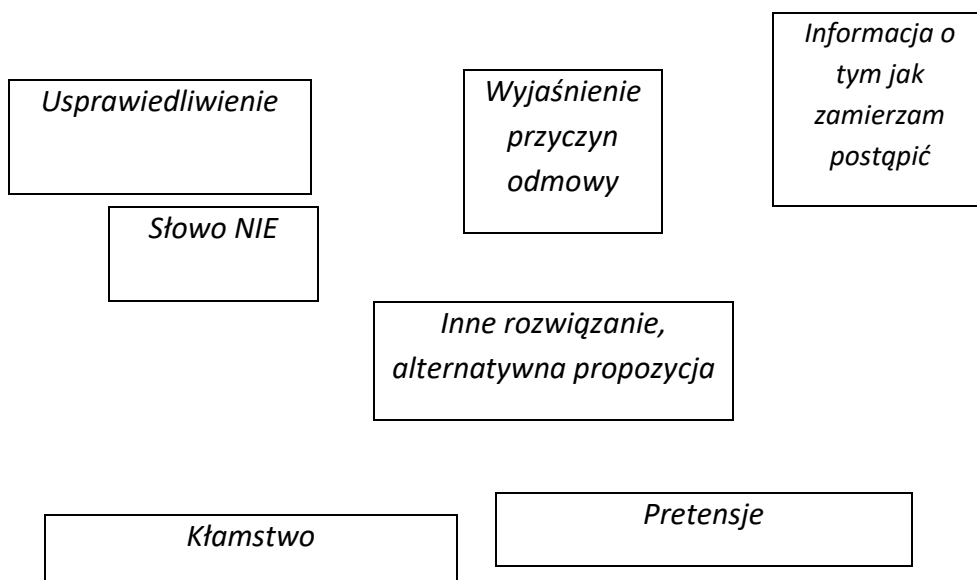
.....

4. Wracasz do domu z imprezy rodzinnej. Wiesz, że kierowca pił alkohol, ale mimo to wsiada za kierownicę.

.....

Ćwiczenie 3

Zamaluj zielonym kolorem tylko te ramki, w których znajdują się informacje o tym, co powinna zawierać asertywna odmowa.



Ćwiczenie 4

Ułóż zdanie z rozsypanki wyrazowej, a dowiesz się jakie prawo Ci przysługuje. Zapisz je.

odmowy	do	Mam	własnego	prawo	zdania.	i
--------	----	-----	----------	-------	---------	---

.....