

POSTAVIM SE ZASE

RAZLAGA:

Asertivnost je izraz odločnosti in samozavesti. Pomeni učinkovito izražanje lastnih misli in občutkov v različnih socialnih situacijah, pri katerem upoštevamo in dopuščamo mnenja drugih ljudi, njihove potrebe, interese in omejitve.

Asertiven človek se torej zaveda svojih občutkov, interesov in potreb ter jih zna jasno izraziti, vendar tako, da pri tem upošteva tudi druge ljudi. Zna se postaviti za svoje pravice tako, da je pri tem pozoren tudi na pravice drugih. Ne prepira se brez razloga, ni agresiven in je sposoben poiskati kompromise, ko pride do konflikta, ter se

vživeti v druge. Takšen človek je zadovoljen človek, spoštuje sebe in s tem druge. Z njim je lepo sobivati.

CILJ:

Razvijati občutek asertivnosti ter s tem vplivati na boljše odnose z drugimi ljudmi, na svoje počutje, na samospoštovanje, na sprejemanje samega sebe ter na občutek lastne vrednosti.

PRIPOMOČKI:

Pisala, delovni list, prazni listi A4, tabla.

METODE DELA:

Uvodna razlaga, delo v skupinah.

V prvem delu vaje učitelj razloži učencem, kako pomembno je znati reči NE, kadar nas nekdo sili v stvari, ki so za nas slabe ali celo škodljive. Pogovor lahko začne tako, da učenci naštevajo, v katerih situacijah težko rečejo ne in zakaj. Primeri piše na tablo. (Na primer: prijatelj me nagovarja, da bi izostal od pouka in se mu ne želim zameriti ...) Lahko pa učitelj sam izbere nekaj primerov in učenci le iščejo ter utemeljujejo svoje odgovore.

Učitelj se strinja z učenci, da je v mnogih primerih resnično težko reči NE, vendar jim hkrati pove, da je pogosto treba reči NE. Odločna beseda NE zaščiti posameznika in njegove pravice ter krepi njegovo samozavest.

V nadaljevanju razdeli učence v skupine (po 4-5 učencev). Razdeli jim delovne liste (delovni list 1), na katerih so zapisani štirje koraki - kako reči ne. Vsaka skupina naj pri posameznem koraku napiše čim več primerov. Medtem ko učenci delajo, učitelj napiše korake (brez primerov) na tablo:

1. korak

UPORABITE BESEDO NE (primeri: NE; NE, hvala; NE želim; NE nameravam narediti tega ...)

2. korak

POIMENUJTE VEDENJE IN ZAPIŠITE, DA GA NE BOSTE IZBRALI (NE bom kadil, NE želim ...).



3. korak

NAVEDITE RAZLOGE, ZAKAJ BI REKLI NE (NE bom ti lagal, ker se pri tem slabo počutim ...)

4. korak

PREDLAGAJTE, KAJ BI NAMESTO TEGA NAREDILI (NE bom šel s tabo v park popivat, pojdiva raje ven z rolerji ...)

Ko učenci v skupinah končajo z delom, vsaka skupina navaja svoje primere. Učitelj jih piše na tablo pri vsakem koraku. Učence opozori predvsem na tretji in četrti korak ter na dejstvo, kako težko ju je doseči. Poudari, kako pomembno je, če to zmoremo.

B

Učitelj razdeli učence v pare in jim da delovne liste (delovni list 2). Učenci pregledajo tabelo treh načinov sporazumevanja in se v parih pogovorijo o razlikah med posameznimi načini. Iz svojega okolja poiščejo osebe, za katere je značilen določen način sporazumevanja. Lahko opredelijo tudi sebe.

Nato vsak učenec zase premisli in odgovori na vprašanje, kako se počuti in kako reagira v na listu navedenih situacijah. Skuša ugotoviti, kateri način sporazumevanja in reagiranja je zanj najpogostejši.

Po končanem individualnem delu sledi pogovor o ugotovitvah učencev. Skupaj z učiteljem ugotavljajo, kateri načini sporazumevanja prevladujejo v njihovem okolju in pri njih samih. Če v njihovih odgovorih prevladujeta ponižno in gospodovalno vedenje, jih učitelj spodbudi k razmišljanju, kako takšno vedenje vpliva na odnose z drugimi. Pogovorijo se o tem, kako bi spremenili svoje vedenje, da bi bilo bolj asertivno, torej da se pri tem, ko se postaviš zase, oziraš tudi na druge.

ZAKLJUČEK DELAVNICE

Učitelj skupaj z učenci povzame temeljna spoznanja o tem, kakšno je asertivno vedenje in kakšen je vpliv takšnega vedenja na odnose z drugimi ljudmi ter na lastno počutje in samospoštovanje.

PRVI KORAK

UPORABITE BESEDO NE.

DRUGI KORAK

POIMENUJTE VEDENJE IN ZAPIŠITE, DA GA NE BOSTE IZBRALI.

TRETJI KORAK

NAVEDITE RAZLOGE, ZAKAJ BI REKLI NE.

ČETRTI KORAK

PREDLAGAJTE, KAJ BI NAMESTO TEGA NAREDILI.

PREGLEJ VSE TRI NAČINE SPORAZUMEVANJA IN PREMISLI O RAZLIKAH MED NJIMI. IZ SVOJEGA OKOLJA POIŠČI OSEBE, ZA KATERE JE ZNAČILEN DOLOČEN NAČIN SPORAZUMEVANJA (LAHKO OPREDELIŠ TUDI SEBE).

NAČINI SPORAZUMEVANJA

PONIŽEN

tih in plašen govor

nejasno izražanje

pogled, uprt v tla

skromne geste

živčnost in nemir

zavrtost in zardevanje

nasmešek iz zadrege

pretirana skromnost

previdna razdalja

izmikanje dotiku

ASERTIVEN

glasen in miren govor

jasno in razumljivo izražanje

pogled, uprt v oči

sproščene

umirjenost

čustvena odprtost

sproščen nasmeš

primerna samozavest

ustrezna bližina

čvrsto rokovanje

GOSPODOVALEN

kričav in hiter govor

zahteve z žuganjem

predrzen pogled zviška

sunkovite,
izzivalne geste

razburjenost in ihtavost

trda in toga čustva

neizprosna zadržanost

nastopaštvo

predrznost vsiljivost

pokroviteljsko trepljanje

PREMISLI IN ZAPIŠI, KAKO SE POČUTIŠ IN KAKO REAGIRAŠ V NASLEDNJIH SITUACIJAH:

• kadar moraš izraziti svoje želje:

• kadar se kdo v vrsto vrine predte:

• kadar ti kdo stopi na nogo:

• kadar moraš povedati svoje mnenje:

• kadar moraš pohvaliti druge:

• kadar se kdo do tebe obnaša nespoštljivo:

• kadar te kdo glasno kritizira ali kriči nate:

• kadar moraš povedati, da se z nečim ne strinjaš:

• kadar te kdo pohvali:

Kateri način sporazumevanja in reagiranja (glede na tabelo, ki jo imaš na listu) prevladuje v tvojih odgovorih?