



PRIMER 24: (upiranje socialnim pritiskom)

Asertivnost ali kako reči NE

Jelena Novak

Namen

V tej dejavnosti bom:

- spoznal/-a kaj je asertivno vedenje,
- razvijal/-a asertivnost, to pa bo vplivalo na moje počutje, samospoštovanje, sprejemanje sebe.

Kriteriji uspešnosti:

- razlikujem med pasivnim, agresivnim in asertivnim vedenjem,
- v različnih situacijah sem asertiven/-na.

Čas izvajanja: 4 šolske ure

Nadaljnje branje in viri:

- Bisquerra, A. R. B., Perez, N. E., Cuadrado M. B., Lopez, E. C., Fillela, G. G., Obiols, M. S. (2009). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Tehniška založba Slovenije.
- Tacol, Alenka (2011). 10 korakov do boljše samopodobe. Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- YouTube posnetki:
 - Primeri situacije z vsemi tremi načini komunikacije (trije najstniki): <https://www.youtube.com/watch?v=n-lfXVpliUI>.
 - Risanka oče in sin (kako se upreti vrstniškemu pritisku): <https://www.youtube.com/watch?v=RN24rtdAhxY>.
 - Razlaga pojmov in primeri treh načinov odzivanja na igrišču: <https://www.youtube.com/watch?v=PlumypOgAfE>.
 - Primeri treh načinov odziva v službi: <https://www.youtube.com/watch?v=MMc8AP9KhEM>.
 - Razlaga treh načinov vedenja: https://www.youtube.com/watch?v=jMjF4_-8Mk0.
- Slika: <https://making-the-web.com/school-kids-clipart>.



Naloga 1: Na YouTubeu poišči kratek film o asertivnem, agresivnem in pasivnem vedenju. Ugotovi, kaj so značilnosti vsakega izmed njih, in dopolni tabelo z značilnostmi vseh načinov sporazumevanja.

PASIVEN	AGRESIVEN	ASERTIVEN

Naloga 2: Kako rečem NE? Preberi korake in zapiši primere situacije.

1. korak: Uporabi besedo NE.

Primer: _____

2. korak: Poimenuj vedenje in povej, da ga ne boš izbral/-a.

Primer: _____

3. korak: Navedi razloge, zakaj si rekel/-la ne.

Primer: _____

4. korak: Predlagaj, kaj bi namesto tega naredil/-a.

Primer: _____

Naloga 3:

- Spodaj je zapisanih nekaj situacij. Za vsako predvidi asertiven, agresiven in pasiven odziv. Dva primera sta že prikazana: ugotovi, za kakšne vrste vedenja gre. V skupini s sošolci odigrajte te primere.
- V skupini si še sami zamislite situacijo. Uprizorite jo na 3 načine (pasivno odzivanje, agresivno odzivanje in asertivno odzivanje). Zapišite kratek scenarij za vsako situacijo.

SITUACIJA: _____



<p>Sošolec poje liziko in papirček vrže na tla. Njegovo dejanje ti ni všeč in misliš, da mu moraš to povedati.</p>	<p>a. (ošteješ ga z jeznim glasom): Poglej, kakšen pacek si. Ne veš, da se papirčkov ne meče na tla?</p> <p>b. No, meni...se zdi...Ah, saj je vseeno, nič ni.</p> <p>c. (z mirnim glasom): Mislim, da nisi opazil in ti je papirček padel na tla. Dobro bi bilo, da ga pobereš, da ne boš smetil po ulici.</p>
<p>Učiteljica ti je vrnila popravljen test in zdi se ti, da nisi dobil/-a prave ocene. Jezen/-na si in bi rad/-a, da ga še enkrat pregleda. Misliš, da bi ji to moral/-a povedati.</p>	<p>a. Oprostite, učiteljica, rad/-a bi, da znova pregledate moj test, ko boste imeli čas. Misli/-a sem, da sem pisal/-a bolje.</p> <p>b. Ah ... zmeraj isto, zmeraj se morate zmotiti pri meni! Prihodnjič se pri testu sploh ne bom potrudil/-a. Konec koncev, kar koli storim, zmeraj dobim enako oceno.</p> <p>c. Ničesar ne rečeš, zdi se ti, da ni vredno, saj je samo ocena, in če boš kaj rekel/-la, te lahko učiteljica še vzame na piko.</p>
<p>Nekoliko pozno si odšel/-la od doma, a imaš vendarle še nekaj minut, da si kupiš sladkarijo. Čakaš, da prideš na vrsto, a tik preden te postrežejo, vstopi deček in se hoče vrniti pred tabo. Nisi ga pripravljeno/-a spustiti naprej.</p>	
<p>S prijateljem si se dogovoril/-a, da gresta v kino. Film se začne ob petih, a sta se</p>	

<p>dogovorila ob pol petih, da bosta imela čas kupiti vstopnici in pokovko. Prijatelj pride pet minut do petih in namesto da bi se opravičil, reče, da ni nič, saj se film še ni začel. Tebe tak odnos moti in čutiš, da mu moraš to povedati.</p>	
<p>Jutri pišete matematični test in prijatelj te prosi, da mu posodiš zvezek, da se bo učil. Po navadi posodiš svoje stvari, še posebno prijateljem, a danes tega ne moreš, ker se moraš tudi sam/-a učiti. Misliš, da se bo razjezil nate, če mu rečeš, da mu ga ne posodiš, ampak danes ga res potrebuješ sam/-a.</p>	

Naloga 4:

Opiši situacijo, v kateri si ti ravnal/-a

1. agresivno:
2. pasivno:
3. asertivno:

Zbiraj dokazila o svojih asertivnih odzivih in ravnanjih. Zapisuj jih. Ko jih zbereš 5, to s ponosom povej staršem ali učiteljici.

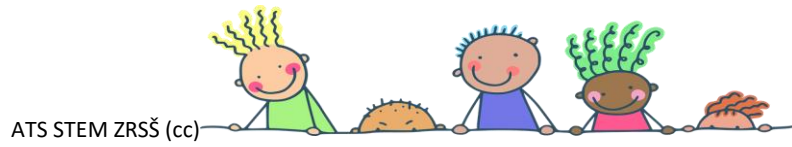
Samovrednotenje znanja/veščine



Na temelju spodnjih kriterijev presodi, kako dobro ti gre opisana dejavnost, to pa podpri z dokazom:

Kriterij

Dokazi



ATS STEM ZRSŠ (cc)

IME IN PRIIMEK: _____

Razlikujem med pasivnim, agresivnim in asertivnim vedenjem.

V različnih situacijah sem asertiven/-a.