



---

## Kompetencja 1 – KOMUNIKOWANIE SIĘ

---

### Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

---

Składnik kompetencji:  
Asertywne komunikowanie się

---





### Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

<b>Materiał nauczania:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• postawa i zachowania asertywne, uległe i agresywne (TA6),</li><li>• korzyści wynikające z zachowań asertywnych (TA9),</li><li>• prezentowanie zachowań asertywnych, uległych i agresywnych – scenki rodzajowe,</li><li>• stosowanie postawy asertywnej w konkretnej sytuacji.</li></ul>
<b>Środki dydaktyczne:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• komputery z dostępem do sieci Internet,</li><li>• wideoprojektor lub OTVC projekcyjny o przekątnej min. 42”,</li><li>• drukarka czarno-biała,</li><li>• flipchart z kompletem różnokolorowych pisaków,</li><li>• System Informatyczny eduKariera.</li></ul>
<b>Ćwiczenia:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• prezentowanie zachowań asertywnych, uległych i agresywnych – scenki rodzajowe,</li><li>• stosowanie postawy asertywnej w konkretnej sytuacji.</li></ul>
<b>Czas trwania:</b>	45 minut

#### Organizacja zajęć i przebieg lekcji

Nauczyciel omawia wstępnie pojęcie asertywności, jakie są rodzaje postaw w komunikacji. Aby pomóc uczniom zrozumieć pojęcie, rozdaje wszystkim kartę załącznika nr 1. Nauczyciel odpowiada na ewentualne pytania uczniów, konsultuje.  
W dalszej części lekcji przechodzi do ćwiczeń.

#### **Ćwiczenie 1: Z czym kojarzy ci się poniższe słowo?**

Nauczyciel prosi uczniów, aby odpowiedzieli na poniższe pytania:

- *Z czym kojarzy ci się słowo AGRESJA?*
- *Z czym kojarzy ci się słowo ULEGŁOŚĆ?*

Nauczyciel zapisuje hasła (niepowtarzające się) na tablicy według schematu:



### Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

<b>AGRESJA</b>	<b>ULEGŁOŚĆ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• .....</li><li>• .....</li><li>• .....</li><li>• .....</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• .....</li><li>• .....</li><li>• .....</li><li>• .....</li></ul>

Przeznaczony czas na tę część ćwiczenia wynosi 5 minut. Po odczytaniu zapisów z tablicy nauczyciel zachęca uczniów do analizy haseł i podsumowuje zadanie.

#### **Ćwiczenie 2: Zachowania asertywne, uległe i agresywne**

Nauczyciel dzieli klasę na grupy 3–4-osobowe. Każdej grupie rozdaje scenki rodzajowe (załącznik nr 2). Czas przeznaczony na tę część ćwiczenia wynosi 10 minut. Następnie nauczyciel prosi grupy o analizę każdego z typów zachowań. Podanie pozytywnych i negatywnych skutków poszczególnych postaw.

Nauczyciel obserwuje pracę uczniów, pomaga wyciągnąć właściwe wnioski. Na koniec lekcji podsumowuje zajęcia, pracę i zaangażowanie uczniów. Wystawia oceny i zadaje pracę domową.

#### **Zadanie domowe:**

Uczniowie wykonują ćwiczenia oraz studium przypadku w systemie **eduKariera**.



### Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

#### Załącznik nr 1:

#### Postawy w komunikacji

Cechy Postawa	Wyrażanie własnych myśli	Odpowiedzialnos ć za własne słowa	Szacunek	Potrzeby	Język ciała	Forma przekazu słownego
ASERTYWNA	Otwarcie (stosownie do sytuacji)	Pełna	Do siebie i innych	Swoje, ale także i innych	Ciało wyprostowane, otwarte, kontakt wzrokowy (nienatarczywy)	Otwarty dialog, zrozumiały dla odbiorcy; potrafi słuchać; życzliwy, spokojny ton głosu
ULEGŁA	Brak	Przerzucona na os. trzecie	Brak do siebie	Innych	Ciało zgarbione, zamknięte, brak kontaktu wzrokowego	Cicho, niezrozumiałe dla odbiorcy lub milczy
AGRESYWNA	Zawsze (niezależnie od sytuacji)	Nie przejmuje się	Brak do innych	Swoje	Ciało usztywnione, nagle, nonszalanckie ruchy, natarczywy kontakt wzrokowy	stosuje sarkazm, krzyk, chłodny stosunek i dystans; nie odwołuje się do konkretów

„**Postawa asertywna** to umiejętność dochodzenia swoich praw oraz zdolność do wyrażania własnych myśli, uczuć i poglądów w sposób otwarty, szczery, i adekwatny, nienaruszający prawa innych ludzi.” ( A.J. Lange, P. Jakubowski)



## Scenariusz lekcji 3 – Asertywność



## Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

### Załącznik nr 2:

#### Scenki rodzajowe

Przeczytaj poniższy tekst i odpowiedz na pytanie wybierając jedną z podanych odpowiedzi. Następnie w grupie odegrajcie tą krótką scenkę zachowując się asertywnie, ulegle oraz agresywnie.

**Sytuacja 1:** Dyrektor ds. personalnych podjął ostateczną decyzję w sprawie zwolnienia jednego z pracowników Twojego zespołu projektowego, z którym wyjątkowo źle się Tobie współpracowało. Wyzaczył Ciebie do przekazania tej informacji pracownikowi.  
Zostałaś/-eś poproszona/-y do gabinetu Dyrektora, który zakomunikował Tobie tę wiadomość. Przyjęłaś/przyjąłeś ją do wiadomości, ale nie wiesz, jak się masz zachować.

O co zapytasz Dyrektora?

- *Panie Dyrektorze, nigdy nie byłam/-em w takiej sytuacji, jak powinnam/powinienem się zachować?*

- *Ja tego nie zrobię, bo nie umiem.*

- *Nie zapytam o nic, sam pomyślę jak to zrobić.*

---

**Sytuacja 2:** Twój kolega (Tomek) poprosił Ciebie o pożyczenie 20 zł na bilet uprawniający do wstępu na koncert zespołu muzycznego. Pamiętasz, że kolega nie oddał Tobie jeszcze 25 zł, które pożyczył na wyjście do kina kilka miesięcy temu.

Jak w tej sytuacji zareagujesz na następujący komunikat: Cześć, co słychać? Słuchaj, mogłabyś/mógłbyś pożyczyć mi 20 zł na koncert?

- *Niestety nie, ponieważ nie oddałeś mi jeszcze 25 zł, które pożyczyłeś w styczniu.*

- *Tak, pożyczę Tobie, nie ma problemu.*

- *Nie, bo i tak nie oddasz.*

---

**Sytuacja 3:** Jesteś na rozmowie kwalifikacyjnej przeprowadzanej przez profesjonalnego pracownika firmy rekrutującej pracowników dla dużej międzynarodowej korporacji. Jest to stanowisko, na którym bardzo Tobie zależy. Czekasz przed wejściem do sali, w której ma się odbyć rozmowa kwalifikacyjna. Siadasz na krześle przed salą.

Jaką postawę przyjmiesz?



### Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

- Usiądę, założę nogę na nogę, zrobię groźną minę i tym samym zamaskuję swój stres.
- Usiądę wyprostowana/-y, z głową uniesioną do góry, ręce ułożę swobodnie.
- Usiądę przygarbiona/-y, schowam głowę w dłonie - w końcu stres jest rzeczą normalną przy tego typu rozmowach.

---

**Sytuacja 4:** Przeprowadzasz wywiad z gwiazdą polskiego zespołu rockowego jako przedstawiciel szkolnej gazетки. Twój rozmówca traktuje Ciebie z wyraźnym dystansem i lekceważeniem.

Stojcie razem przed budynkiem szkoły. Jaką postawę ciała przyjmiesz w rozmowie z celebrytą?

- Będę stać nonszalancko, żuć gumę. Będę mówić głośno.
- Będę stać prosto, patrzeć się w oczy rozmówcy, przyjmę tzw. postawę otwartą. Będę się wypowiadać z pewnością w głosie, zachowam naturalny ton głosu.
- Będę stać przygarbiona/-y, nie będę spoglądać w stronę rozmówcy żeby się nie spieszyć, będę mówić cicho.

---

**Sytuacja 5:** Reprezentowałaś/-eś swoją szkołę w ogólnopolskim finale rozgrywek w piłkę siatkową. Turniej odbył się w weekend, natomiast w poniedziałkowym wydaniu lokalnej gazety dziennikarz przedstawił relację z występu Twojej drużyny. W pierwszym akapicie relacji redaktor stwierdził, iż mimo niewątpliwego sukcesu, jakim był awans do rozgrywek ogólnopolskich, drużyna zagrała bardzo słabo i zajęła przedostatnie, 9 miejsce.

Ty wyraźnie nie zgadzasz się z tą opinią. Postanowiłaś/-eś ustosunkować się do informacji zawartych w relacji i piszesz maila do redaktora. Jak on będzie brzmiał?

- Witam, Co Pan powypisywał w swojej relacji? Przecież to zupełna nieprawda!
- Witam, W nawiązaniu do Pańskiej relacji z ogólnopolskiego turnieju rozgrywek w piłce siatkowej pozwalam ustosunkować się do Pana niektórych sformułowań (...)
- Witam, W nawiązaniu do Pańskiej relacji z ogólnopolskiego turnieju rozgrywek w piłce siatkowej uważam, że to co Pan powypisywał w tym artykule to skandal i Pan w ogóle nie powinien być dziennikarzem!

---

**Sytuacja 6:** Przeprowadzasz wywiad z gwiazdą polskiego zespołu rockowego jako przedstawiciel szkolnej gazетки. Twój rozmówca traktuje Ciebie z wyraźnym dystansem i lekceważeniem.

Jak będziesz zachowywać się w stosunku do rozmówcy?



### Scenariusz lekcji 3 – Asertywność

- *Zachowam się tak samo jak on – widocznie on tego oczekuje.*
- *Będę otwarcie wyrażać uczucia, myśli, przekonania, poglądy, wartości.*
- *Podporządkuję się mojemu rozmówcy pozwalając mu na bycie jeszcze bardziej pewnym siebie – w końcu jest to nie byle kto.*

---

*Źródło: system informatyczny eduKariera*





## Scenariusz lekcji 3 – Asertywność