

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczno- emocjonalne
24.03.2020r. (grupa na 16.00) i 31.03.2020r. (grupa na 17.00)

Co to jest asertywność, uległość i agresywność?

Kto i co ?

- Osoba uległa pozwala innym namówić się do tego, by robić rzeczy, na które nie ma ochoty. Pozwala innym przekraczać swoje granice. Ma trudności w proszeniu o pomoc, ukrywa swoje błędy i niepowodzenia, bo boi się, że zostanie źle oceniona. Jeżeli osiąga sukces, pozwala innym by go sobie przypisali.
- Osoba agresywna-chyba od razu przypominamy sobie kogoś takiego :). Taką osobę charakteryzuje wybuchowość, oczekuje (ale również każe) innym robić coś za siebie. Często narzuca, co kto ma zrobić, nie przyjmuje odmowy i nie liczy się ze zdaniem innych osób.
- Osoba asertywna to taka, która potrafi bronić swojego zdania. Nie pozwala sobą manipulować oraz naruszać zasad, którymi kieruje się w życiu. Dąży do kompromisu i szanuje zdanie innych ludzi.

Pudełko tajemnic- zabawa (grupowa, rodzinna)

Do pudełka każda z osób wkłada kilka rzeczy (mogą być kredki, zabawki, materiały, szyszki, kamienie itp.), których nie pokazuje innym. Pudło należy od góry zasłonić, by nic nie było widać lub należy zakryć oczy osobie losującej. Następnie każda grająca osoba wkłada rękę do pudła i losuje jeden przedmiot, a następnie próbuje zgadnąć co to jest.

Ważnym elementem gry jest to, że nie wiemy co jest losowane. To pozwala otworzyć się na coś nowego, nieznanego, czyli pokaże czy postawa danej osoby jest unikowa czy nie.

Analiza samego siebie- zabaw indywidualna ale dla wielu osób

Każdy z uczestników dostaje kartkę (najlepiej A4) oraz kredki, mazaki czy cienkopisy. Ważne, by było kilka kolorów - kolorowa praca jest zdecydowanie ładniejsza i ciekawsza. Przez 5 min. każda osoba rysuje na kartce to co lubi lub nie lubi, jaka jest itp. tak jakby sama ze sobą robiła wywiad. Po upływie czasu siadają wszyscy razem i np. najmłodsza osoba zaczyna zadawać pytania: Kto tak jak ja lubi lody? I wtedy zgłaszają się. Wybierana jest kolejna osoba i też zadaje pytanie itd.

Ćwiczenie pozwala poznać się lepiej, pokazać różnicę między sobą oraz poszukać kompromisów.

A ja cię namówię na...?- zabawa dla wielu osób

Wszystkie osoby dobierają się w pary (jeżeli nie ma takiej możliwości to może być trójka). Jedna z osób w parze ma za zadanie namówić drugą osobę na coś np. pokaz język, powiedz, że jestem mądrzejszy niż ty itd. Wszystkie chwytaki dozwolone: można prosić, krzyczeć czy obiecywać.

To ćwiczenie sprawdza naszą asertywność, czyli umiejętność odmawiania oraz umiejętność manipulacji i nakłaniania innych by zrobili to, co chcemy. Warto ustalić ramy czasowe, czyli ile trwa namawianie jednej osoby do danej czynności.

Milej zabawy- Patrycja Matyszcak