

Asertywność – czy można jej uczyć zdalnie?



Photo by Andrew Neel on Unsplash

Kompetencje emocjonalne oraz umiejętności społeczne to obszary, w których poruszamy się przez cały okres nauki szkolnej, niekiedy już w przedszkolu, często także w szkole średniej. Zajęcia socjoterapeutyczne, psychoedukacja, godzina wychowawcza czy rozmowa w kręgu dzieci przedszkolnych to okazje, by rozmawiać z naszymi uczniami o tym, jak kształtować własny charakter, ale też w jaki sposób radzić sobie z wyzwaniami współczesności.

Nieodzownym elementem tak ukierunkowanych oddziaływań edukacyjnych oraz wychowawczych jest wprowadzenie uczniów w tematykę asertywności. Pojęcie to oznacza posiadanie oraz odważne wyrażanie swoich własnych opinii, uczuć i postaw w sposób, który nie będzie naruszać praw oraz tzw. „psychicznego terytorium” drugiego człowieka. Zachowania asertywne odróżniamy od agresywnych oraz uległych.

W rozwijaniu kompetencji społecznych przywykliśmy do pracy stacjonarnej, w której bezpośrednio z członkami grupy czy klasy omawiamy oraz ćwiczymy kolejne treści – dyskutujemy, urządzamy burzę mózgów, pracujemy w podgrupach,

inscenizujemy sytuacje z życia codziennego, które ukazują reakcję asertywną na tle postawy agresywnej czy uległej. Jak jednak pracować w obszarze asertywności w trybie on-line? Poniżej znajdziecie Państwo dwie propozycje, którymi można urozmaicić dyskusję na platformie, jakiej używacie w codziennej pracy zdalnej.

ĆWICZENIE 1: AKCJA – REAKCJA

Zgromadzonym przed ekranami komputerów uczniom – po mini-wykładzie, wprowadzającym w charakterystykę zachowań asertywnych – odczytujemy kolejno sytuacje, w których danej akcji osoby lub grupy odpowiadać będzie reakcja drugiej osoby. Prosimy uczestników naszych zajęć o ocenę, czy reakcja należała do grupy zachowań asertywnych oraz o uzasadnienie swojego wyboru. Jeśli zachowanie nie spełnia kryteriów asertywnego – pytamy do jakiej grupy zachowań należy je zaliczyć (agresja czy uległość).

Przykładowe sytuacje:

Akcja: Twój znajomy z sąsiedztwa pożyczył od Ciebie grę komputerową obiecując, że odda ją po tygodniu. Mija jednak już trzeci tydzień, a sąsiad wciąż nie zwrócił Ci gry

Reakcja: Dzwonisz do tej osoby, a gdy odbiera połączenie, mówisz: „Umawialiśmy się, że pożyczę Ci grę na tydzień. Proszę, abyś mi ją przyniósł jutro po południu.”.

Akcja: Koleżanka prosi Cię, byś popilnowała jej kota, ponieważ ona wyjeżdża. Okazuje się, że w tym samym terminie Ty sama zamierzałaś odwiedzić rodzinę w innym mieście.

Reakcja: Odpowiadasz przyjaciółce: „Oszalałaś? Nie denerwuj mnie, nie obchodzi mnie Twój kot, żegnam!”.

Akcja: Po niedzielnym obiedzie tata nakłada wszystkim deser lodowy. Prosisz o porcję bez orzechów, ponieważ ich nie lubisz – więc taką dostajesz. W pewnej chwili, zanim

jeszcze zaczęłaś jeść, Twój brat lub siostra zabiera Ci sprzed nosa Twój deser, ignorując własną porcję stojącą tuż obok.

Reakcja: Zagryzasz zęby ze złości, ale nic nie mówisz, bo nie chcesz kłótni – pozwalasz by on/ona zjadł/a Twoje lody.

ĆWICZENIE 2: LISTA ASERTYWNOŚCI

Tworzymy interaktywny arkusz lub rozsyłamy uczniom w czasie zajęć listę obejmującą szereg różnorodnych zachowań, które można zaklasyfikować jako asertywne, agresywne lub uległe. Zadaniem uczniów jest przyporządkowanie każdemu ze zdań właściwej charakterystyki. Wyniki omawiane są wspólnie, w trakcie połączenia on-line.

Przykładowe zachowania:

1. Krzyczysz na kolegę, który Cię zdenerwował.
2. Pożyczasz koleżance książkę, pomimo że sama jej jeszcze nie przeczytałaś do końca.
3. Odmawiasz koledze wspólnego zapalenia papierosa, pomimo że prawdopodobnie nikt się o tym nie dowie.
4. Tłuczesz kubek należący do brata, ponieważ przez niego rodzice mieli do Ciebie niesłuszne pretensje.
5. Uważasz, że nauczyciel niesprawiedliwie ocenił Twoją pracę, jednak wolisz nie pytać go o powód niskiej oceny.
6. Odmawiasz przyjścia na imprezę do koleżanki, o której wiesz, że ostatnio niejednokrotnie miała problemy z piciem alkoholu i namawiała do tego inne osoby.
7. Na słowa krytyki ze strony osób ze swojej klasy reagujesz rzeczowym wyjaśnieniem sytuacji.
8. Kiedy słyszysz, że koledzy obgadują Twojego znajomego, mówisz im wprost, że nie zgadzasz się z nimi oraz uzasadniasz swoje stanowisko.

9. Spotykasz znajomego, któremu pożyczyłeś pieniądze, jednak nie upominasz się, by je oddał – zamiast tego rozmawiasz z nim o jego ostatnim wyjeździe nad morze.
10. Przypominasz mamie w sobotę, że obiecała Ci wyjście do kina w weekend.

Obie powyższe propozycje mogą Państwo zmodyfikować, a także rozwinąć w kierunku dostosowania do specyfiki oraz potrzeb grupy, z jaką pracujecie.

Czy zdalna praca wychowawcza z uczniem okaże się tak samo efektywna oraz satysfakcjonująca dla obu stron interakcji jak działania stacjonarne? Myślę, że na to pytanie każdy/każda z nas z czasem odpowie sobie sam/sama – w zgodzie z osobistymi doświadczeniami oraz preferencjami. Tak czy owak – nie porzucamy pochopnie celów i założeń w obliczu stanowiącej wyzwanie sytuacji. Warto adaptować nasze ugruntowane umiejętności do zmiennych warunków – z korzyścią dla naszych podopiecznych, a także dla naszej osobistej satysfakcji zawodowej.

Adrianna Ruszkowska
doradca metodyczny