

Konspekt lekcji

Imię i nazwisko prowadzącego: Wioletta Anna Czaplicka

Przedmiot: godzina wychowawcza

klasa: II

Data 05.01.2015r.

Czas realizacji: 45 minut

Temat lekcji: Zachowanie uległe i jego konsekwencje w relacjach międzyludzkich

Cele ogólne:

1. Zdobyć nową wiedzę o zachowaniach uległych jako mechanizmach społecznych.
2. Kształtowanie postawy asertywnej.

Cele szczegółowe:

1. Uczeń wymieni przyczyny zachowań uległych.
2. Uczeń rozróżni zachowania uległe od agresywnych i asertywnych.
3. Uczeń wymieni konsekwencje zachowań uległych w kontaktach koleżeńskich.

Metody nauczania:

1. Metody aktywizujące: metoda sytuacyjna, burza mózgów, dyskusja, ekspozycja
2. Metody podające: mini wykład

Środki dydaktyczne: koperty z opisem zachowania uległego i jego przykładami, tekst ćwiczenia „Wygraj z czasem”, samoprzylepne karteczki (dwa kolory), długopisy, plansza ze szkicem krzaka, flipchart, test zachowań uległych.

Formy nauczania:

praca w grupie, warsztaty, praca indywidualna

Przebieg zajęć

Część I - 15 minut

- Czynności organizacyjno - porządkowe (np. sprawdzenie obecności)

Część II - 25 minut

Rundka wstępna: Prowadzący prosi o określenie poziomu własnej energii w skali od 1 do 10.

Ćwiczenie I – (3 min.)

Prowadzący mówi, że teraz wykonają króciutkie ćwiczenie, które podniesie poziom energii w klasie. Rozdając karteczki z tekstem ćwiczenia kładzie je drukiem do dołu i tłumaczy zasady:

- odwracamy karteczki na mój znak,
- mamy tylko trzy minuty na wykonanie tego ćwiczenia,
- osoba, która wykona ćwiczenie pierwsza podnosi rękę do góry i nie przeszkadza innym,
- osoba, która zrezygnuje z wykonania ćwiczenia odwraca kartkę tekstem do dołu i nie przeszkadza innym,
- wykonujemy polecenia dokładnie, czyli jeżeli w poleceniu jest „powiedz głośno” to wykonujecie to, chcę Was słyszeć.

Podczas wykonywania ćwiczenia prowadzący cały czas sygnalizuje upływ czasu, rozpraszając tym uwagę uczniów. Jest to konieczne, żeby ćwiczenie udało się.

- załącznik nr 1

Prowadzący tłumaczy, na czym polegał haczyk w tym ćwiczeniu i, że tzw. „owczy pęd”, czyli bezrefleksyjne robienie tego, co robią inni jest rodzajem zachowania uległego. Prowadzący podaje temat zajęć: „Zachowanie uległe i jego konsekwencje w relacjach międzyludzkich”.

Ćwiczenie II - (7 minut)

Prowadzący dzieli klasę na cztery zespoły pięcioosobowe. Rozdaje koperty mówiąc, że w środku jest definicja zachowania uległego i opisy różnych scenek (każda grupa ma inne). Z tych scenek uczniowie muszą wybrać te, które są przykładem zachowań uległych.

Praca w grupach:

Każda z grup zapoznaje się z definicją zachowania uległego i wybiera właściwe scenki.

- załącznik 2

Następnie prowadzący prosi każdą z grup o odczytanie definicji i wybrane przykłady. Gdy jedna grupa czyta swoje wybrane scenki reszta sprawdza czy wybrali prawidłowo.

Ćwiczenie II – (10 min)

Prowadzący prosi, żeby każdy wyobraził sobie, że jest osobą zachowującą się zawsze ulegle.

Rozdaje grupom karteczki samoprzylepne.

Zastanówcie się, dlaczego tak zachowują się osoby uległe. Jakie mogą być tego przyczyny?

Każdy pomysł jest dobry. Zapisujecie go na karteczce i przyklejacie do korzeni krzaczka.

Przykładowe pomysły:

- obawiamy się odrzucenia,
- bo chcemy, żeby wszyscy nas lubili,
- obawiamy się porażki,

- obawiamy się braku akceptacji,
- obawiamy się reakcji innych ludzi,
- uważamy, że to grzeczne zachowanie,
- wolimy uniknąć konfliktu,
- mamy niską samoocenę,
- nieumiejętność wyrażania własnych uczuć,
- ucieczka od podejmowania decyzji,
- niewiara we własne możliwości,
- nie jesteśmy asertywni,
- chcemy manipulować innymi ludźmi,
- chcemy osiągnąć jakieś korzyści.

Prowadzący jeszcze raz odczytuje wszystkie pomysły

Ćwiczenie III – (5min)

Znamy już przyczyny zachowań uległych – przynajmniej niektóre – a teraz spróbujmy ustalić skutki takiego zachowania w relacjach z otoczeniem, z kolegami.

Każda grupa zastanowi się nad skutkami i wypisze je na karteczkach. Później przykleimy je w miejscu, gdzie krzak powinien mieć owoce. Te „owoce” będą symbolem skutków naszego postępowania.

Przykładowe skutki:

- niedowartościowanie,
- utrata wiary w siebie,
- wzbierająca złość, frustracja, gniew
- wybuchy agresji,
- konformizm,
- poczucie krzywdy,
- brak osiągnięcia pożądanego celu,
- płacz
- nieadekwatne reakcje,
- izolacja,
- brak sympatii ze strony otoczenia,
- stres.

Część III - 5 minut

Uległość to ignorowanie własnych potrzeb, odczuć, poglądów, lekceważenie własnych praw, udawanie zadowolenia z podporządkowania się innym. Wskutek uległości gromadzi się w nas żal, gorycz, pretensje do całego świata. Pozwalamy by nas lekceważono. Taka postawa często prowadzi do wybuchów nieuzasadnionego gniewu, izolacji społecznej, bardzo niskiej samooceny i nieakceptowania nas przez rówieśników. (W zależności od pozostałego czasu podsumowujący mini wykład może być dłuższy).

Rozdam Wam teraz mały test. Wykonacie go w domu, ale nie traktujcie tego jak pracy domowej. Niech zrobią go te osoby, które naprawdę chcą dowiedzieć się, jakiego typu zachowanie je cechuje. Oczywiście nikt tego nie będzie sprawdzał.

- załącznik nr 3

Dziękuję za aktywność na zajęciach.

WYGRAJ Z CZASEM

/NA WYKONANIE TEGO ĆWICZENIA MASZ 3 MINUTY/

1. Przeczytaj wszystkie polecenia zanim rozpoczniesz pracę.
2. Umieść swoje imię w prawym górnym rogu kartki.
3. Zakreśl kółeczkiem słowo „imię” w drugim zdaniu.
4. Narysuj pięć małych kwadracików w lewym górnym rogu kartki.
5. Wstaw „X” w każdym kwadraciku wspomnianym w punkcie 4.
6. Zakreśl kółkiem każdy kwadracik.
7. Gdy doszedłeś do tego miejsca powiedz głośno „tralala bum bum bum”.
8. Po tytule tego testu napisz „tak tak tak”.
9. Zakreśl kółkiem wszystkie liczby parzyste znajdujące się na tej stronie.
10. Umieść „X” w lewym dolnym rogu tej kartki.
11. Narysuj trójkąt wokół „X” z polecenia 10.
12. Na odwrocie tej kartki podział 135 przez 7.
13. Zrób dziurki długopisem w kwadratach w lewym górnym rogu tej kartki.
14. Głośno krzyknij swoje imię gdy dojdiesz do tego miejsca.
15. Jeżeli sądzisz, że dościs wypełniłeś instrukcje krzyknij „Ścisłe wypełniał instrukcje”.
16. Z drugiej strony tej kartki narysuj rower widziany z góry.
17. Wylicz swoim naturalnym, normalnym głosem liczby od 1 do 10.
18. Gdy doszedłeś do tego miejsca zrób dziurkę długopisem i krzyknij „Przedaturawilem”.
19. Sprawdź czas na zegarku swojego salada i wpisz obok aktualny czas i powiedz „prowadzę”.
20. Jeżeli już przeczytałeś wszystkie polecenia wykonaj jedynie punkty 1 i 2.

WYGRAJ Z CZASEM

/NA WYKONANIE TEGO ĆWICZENIA MASZ 3 MINUTY/

1. Przeczytaj wszystkie polecenia zanim rozpoczniesz pracę.
2. Umieść swoje imię w prawym górnym rogu kartki.
3. Zakreśl kółeczkiem słowo „imię” w drugim zdaniu.
4. Narysuj pięć małych kwadracików w lewym górnym rogu kartki.
5. Wstaw „X” w każdym kwadraciku wspomnianym w punkcie 4.
6. Zakreśl kółkiem każdy kwadracik.
7. Gdy doszedłeś do tego miejsca powiedz głośno „tralala bum bum bum”.
8. Po tytule tego testu napisz „tak tak tak”.
9. Zakreśl kółkiem wszystkie liczby parzyste znajdujące się na tej stronie.
10. Umieść „X” w lewym dolnym rogu tej kartki.
11. Narysuj trójkąt wokół „X” z polecenia 10.
12. Na odwrocie tej kartki podział 135 przez 7.
13. Zrób dziurki długopisem w kwadratach w lewym górnym rogu tej kartki.
14. Głośno krzyknij swoje imię gdy dojdiesz do tego miejsca.
15. Jeżeli sądzisz, że dościs wypełniłeś instrukcje krzyknij „Ścisłe wypełniał instrukcje”.
16. Z drugiej strony tej kartki narysuj rower widziany z góry.
17. Wylicz swoim naturalnym, normalnym głosem liczby od 1 do 10.
18. Gdy doszedłeś do tego miejsca zrób dziurkę długopisem i krzyknij „Przedaturawilem”.
19. Sprawdź czas na zegarku swojego salada i wpisz obok aktualny czas i powiedz „prowadzę”.
20. Jeżeli już przeczytałeś wszystkie polecenia wykonaj jedynie punkty 1 i 2.

ZACHOWANIA ULEGŁE – charakteryzują się respektowaniem praw innych osób i lekceważeniem praw własnych. Nie uwzględniamy swoich potrzeb, poglądów, odczuć, pozwalamy by nas lekceważono. Osoby uległe myślą takim schematem: Liczą się potrzeby i zdanie innych, a nie moje.

ZACHOWANIA ULEGŁE – charakteryzują się respektowaniem praw innych osób i lekceważeniem praw własnych. Nie uwzględniamy swoich potrzeb, poglądów, odczuć, pozwalamy by nas lekceważono. Osoby uległe myślą takim schematem: Liczą się potrzeby i zdanie innych, a nie moje.

ZACHOWANIA ULEGŁE – charakteryzują się respektowaniem praw innych osób i lekceważeniem praw własnych. Nie uwzględniamy swoich potrzeb, poglądów, odczuć, pozwalamy by nas lekceważono. Osoby uległe myślą takim schematem: Liczą się potrzeby i zdanie innych, a nie moje.

ZACHOWANIA ULEGŁE – charakteryzują się respektowaniem praw innych osób i lekceważeniem praw własnych. Nie uwzględniamy swoich potrzeb, poglądów, odczuć, pozwalamy by nas lekceważono. Osoby uległe myślą takim schematem: Liczą się potrzeby i zdanie innych, a nie moje.

Grupa I

Czekasz w kolejce do sklepiku szkolnego i wtedy ktoś „wskakuje” przed Ciebie i kupuje ostatnią bułkę. Nic nie mówisz tylko głośno wzdychasz.

Akurat wtedy, gdy nadawany jest Twój ulubiony program telewizyjny, ktoś z domowników chce oglądać coś innego. Pozwalasz na to i bez zainteresowania oglądasz inny program.

Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie książkę, ale nie oddała poprzednich. Mówisz: Nie, nie pożyczę Tobie tej książki, ponieważ nie zwróciłeś mi jeszcze dwóch poprzednich.

Koledzy namawiają Cię na imprezę w sobotę, ale Ty chcesz się uczyć. Zależy Ci na wysokiej średniej. Mówisz: Nie, nie przyjdę na dzisiejsze spotkanie, gdyż będę zajęty.

Kolega prosi Cię o pomoc w rozwiązaniu zadań z matematyki. Odpowiadasz, że to jego problem a nie Twój.

Kolega na lekcji polskiego złośliwie skomentował Twoje wypracowanie. Na przerwie wylewasz na niego sok pomidorowy i mówisz, że to niechcący.

Grupa II

Mama prosi Cię, żebyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat uczysz się do sprawdzianu. Odpowiadasz, że oczywiście pomożesz, chociaż właśnie uczyłeś się do sprawdzianu.

Koledzy idą zapalić. Wiesz, że zdobyli marihuanę. Ciebie też zapraszają. I chociaż boisz się, to palisz pierwszy, bo bardzo chcesz należeć do ich paczki.

Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie książkę, ale nie oddała poprzednich. Mówisz: Nie, nie pożyczę Tobie tej książki, ponieważ nie zwróciłeś mi jeszcze dwóch poprzednich.

Koledzy namawiają Cię na imprezę w sobotę, ale Ty chcesz się uczyć. Zależy Ci na wysokiej średniej. Mówisz: Nie, nie przyjdę na dzisiejsze spotkanie, gdyż będę zajęty.

Kolega prosi Cię o pomoc w rozwiązaniu zadań z matematyki. Odpowiadasz, że to jego problem a nie Twój.

Kolega na lekcji polskiego złośliwie skomentował Twoje wypracowanie. Na przerwie wylewasz na niego sok pomidorowy i mówisz, że to niechcący.

Grupa III

Wychodzisz z kina z koleżankami. Film Tobie nie spodobał się, ale koleżankom bardzo. Nie wyjawiasz swego zdania, bo uważasz, że większość musi mieć rację.

Dyskutujecie w klasie o organizacji wigilii klasowej. Chcesz coś powiedzieć, ale ktoś ciągle Ci przerywa. W końcu rezygnujesz i zgadzasz się na wszystko, co klasa Ci przydzieliła.

Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie książkę, ale nie oddała poprzednich. Mówisz: Nie, nie pożyczę Tobie tej książki, ponieważ nie zwróciłeś mi jeszcze dwóch poprzednich.

Koledzy namawiają Cię na imprezę w sobotę, ale Ty chcesz się uczyć. Zależy Ci na wysokiej średniej. Mówisz: Nie, nie przyjdę na dzisiejsze spotkanie, gdyż będę zajęty.

Kolega prosi Cię o pomoc w rozwiązaniu zadań z matematyki. Odpowiadasz, że to jego problem a nie Twój.

Kolega na lekcji polskiego złośliwie skomentował Twoje wypracowanie. Na przerwie wylewasz na niego sok pomidorowy i mówisz, że to niechcący.

Grupa IV

Na każdej przerwie dwóch starszych uczniów dokucza Ci. Znosisz to z pokorą. Może kiedyś zostawią Cię w spokoju.

Kolega ciągle pożycza od Ciebie drobne pieniądze, ale nie oddaje. Dziś znów prosi o pożyczkę. Udajesz, że zapomniałeś wziąć pieniędzy z domu i cały dzień chodzisz głodny, bo nie chcesz, żeby kłamstwo wydało się.

Koleżanka chce pożyczyć od Ciebie książkę, ale nie oddała poprzednich. Mówisz: Nie, nie pożyczę Tobie tej książki, ponieważ nie zwróciłeś mi jeszcze dwóch poprzednich.

Koledzy namawiają Cię na imprezę w sobotę, ale Ty chcesz się uczyć. Zależy Ci na wysokiej średniej. Mówisz: Nie, nie przyjdę na dzisiejsze spotkanie, gdyż będę zajęty.

Kolega prosi Cię o pomoc w rozwiązaniu zadań z matematyki. Odpowiadasz, że to jego problem a nie Twój.

Kolega na lekcji polskiego złośliwie skomentował Twoje wypracowanie. Na przerwie wylewasz na niego sok pomidorowy i mówisz, że to niechcący.

Załącznik 3

Polecenie: Jeśli chcesz sprawdzić, czy jesteś osobą uległą, zastanów się nad tymi stwierdzeniami i odpowiedz TAK lub NIE.

- Jeśli ktoś bardzo nalega, trudno mi odmówić.	TAK	NIE
- Kogoś, kto mi przeszkadza, nie proszę, żeby przestał.	TAK	NIE
- Jeśli ktoś niesłusznie mnie obwinia, nie protestuję.	TAK	NIE
- Często miewam poczucie krzywdy.	TAK	NIE
- Niezbyt umiem dopominać się o swoje.	TAK	NIE
- Nie wiem jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy.	TAK	NIE
- Czasem czuję się wykorzystywany.	TAK	NIE
- Trudno mi rozpoczynać rozmowy z kimś, kogo dobrze nie znam.	TAK	NIE
- Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowany i nie wiem co powiedzieć.	TAK	NIE
- Nie umiem chwalić innych.	TAK	NIE
- Nie wiem jak zachować się, kiedy jestem krytykowany.	TAK	NIE
- Nie potrafię prosić o pomoc.	TAK	NIE
- Nie umiem być całkiem szczery.	TAK	NIE
- Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie, niż ja.	TAK	NIE
- Nie wiem, co zrobić, kiedy jestem zakłopotany.	TAK	NIE
- Nie umiem bronić swojego zdania.	TAK	NIE
- Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiadać się publicznie.	TAK	NIE
- Często ulegam innym.	TAK	NIE
- Bywam bardzo agresywny.	TAK	NIE
- Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie moich próśb,	TAK	NIE

Jeśli uzyskałeś więcej niż dziesięć odpowiedzi TAK, masz pewne kłopoty z uległością.