

## PROIECT DE LECȚIE

**DATA:** 11.04.2017

**CLASA:** a XI-a- A

**ȘCOALA:** Col. Tehn. "Aurel Vlaicu", Baia Mare

**DISCIPLINA:** Consiliere și orientare

**TEMA:** Comunicare asertivă. Comportamentul asertiv, pasiv și agresiv

**DURATĂ:** 50 minute

**PROPUNĂTOR:** *Consilier Școlar: COVACIU LIANA GIORGIANA*

**OBIECTIV DE REFERINȚĂ:** Să distingă între comportamentul asertiv, pasiv și agresiv

### OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

**O1:** să identifice componentele comunicării (emițător, receptor, mesaj)

**O2:** să sesizeze importanța comunicării în realizarea unei activități în grup

**O3:** să aplice deprinderile de comunicare cu colegii

**O4:** să ofere exemple de răspunsuri asertive, pasive și agresive în diferite situații

**O5:** să identifice emoțiile celorlalți pentru a reduce agresivitatea prin incurajarea sensibilitatii pentru cei din jur.

### STRATEGII DIDACTICE:

1. **METODE:** brainstorming, comentarea unei imagini; prezentare; exerciții; discuții și analiza; jocul de rol; dezbateră în grupuri și sesiuni de raportare
2. **MATERIALE NECESARE:** foaie albă cu o figură geometrică, video-proiector, coli mari albe de hârtie, bandă adezivă, markere (culori vii)
3. **FORME DE ORGANIZARE:** frontal și individual; în grupe de 5-6 elevi

**EVALUAREA:** Modul în care se realizează obiectivele stabilite se urmărește prin: observația directă la clasă, tehnici autoevaluative, chestionar de evaluare

### BIBLIOGRAFIE:

- *Adriana Băban* – Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, *Cluj-Napoca 2001*
- *Universitatea de Vest din Timișoara*, Revista de psihologie aplicată, Revista Centrului de Studii și cercetări psihologice – anul 2, nr. 1 2000

## SCENARIUL ACTIVITĂȚII:

1. **Moment organizatoric:** pregătirea video-proiectorului și a materialului de prezentat.



2. **Captarea atenției:** (8 min)

Se va realiza sub forma unui *joc de rol* ai căror protagoniști vor fi un elev și cadrul didactic ce coordonează activitatea didactică. Acest joc de rol va avea scopul de a capta atenția elevilor și de a-i determina să descopere tematica abordată în cadrul activității.

Ex. Elevul protagonist, întârzie la ora și dă buzna în sala de clasă fără să manifeste un comportament adecvat statutului său, folosind un ton agresiv, o mimică și gestică lipsită de politețe.

Cadrul didactic îl oprește din avântul său, oferindu-i ca alternative trei variante posibile de răspuns:

V1 : -Nu ți-e rușine să dai buzna așa după ce s-a sunat, nepoliticosule! Ieși afară din clasă!

V2: -Copii, noi ne vom continua lecția....să vedem unde am rămas...

V3 – Denis, care e motivul pentru care ai întârziat? (R: Mi se făcuse rău și a trebuit să fug la magazinul de peste drum să cumpăr o sticlă de apă...doar că acolo era multă lume la rând.). Denis, mă deranjează că dai buzna așa agresiv în clasă fără ca măcar să aștepti să îți raspund după ce ai bătut la ușă, înțeleg că te-ai simțit rău și că a fost necesar să fugi să cumperi apă dar, te rog, ca pe viitor să nu mai încalci regula pe care noi o stabiliserăm deja : ”După ce se sună nu mai intră nimeni în clasă”.

Întrebare către elev/elevi: Care din cele trei variante de răspuns credeți că e cea mai potrivită pentru a fi oferită? De ce?

3. **Enunțarea temei. Precizarea obiectivelor** (2 min)

Astăzi vom discuta despre *Comunicarea Asertivă și Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv*.

Întrebare către elevi: De ce anume credeți că ce-a de-a treia variantă de răspuns este cea potrivită? Ce-ați observat la nivelul emoțiilor pe care le exprimă cadrul didactic? Dar elevul?

4. **Dirijarea învățării** (10 min)

**Prezentare teoretică:** *Comunicare asertivă. Comportament asertiv, pasiv, ,agresiv* (15 min)

Mă voi ajuta de prezentarea unor slid-uri power-point ce conțin material teoretic suport pentru înțelegerea celor trei tipuri de comportament: asertiv, pasiv, agresiv.

### ***Asertivitatea este...***

- + abilitatea de a ne exprima emoțiile, opiniile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți;*
- + o abilitate pe care o poți învăța;*
- + o modalitate de a comunica și de a te comporta cu ceilalți care te va ajuta să ai mai multă încredere în tine.*

### ***Pasivitatea este...***

- + un comportament care poate fi descris ca răspunsul unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără însă a ține cont de drepturile sau dorințele sale personale;*
- + manifestare a unei persoane care nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii.*

### ***Agresivitatea este o reacție comportamentală prin care...***

- + îl blamezi și îl acuzi pe celălalt,*
- + încalci regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție),*
- + ești insensibil la sentimentele celorlalți,*
- + nu-ți respecti colegii,*
- + consideri că tu ai întotdeauna dreptate,*
- + rezolvi problemele prin violență,*
- + consideri că cei din jurul tău (părinți, colegi, profesori) sunt adesea nedrepti cu tine,*
- + ești sarcastic și utilizezi adesea critica în comunicare,*
- + consideri că drepturile tale sunt mai importante decât ale altora,*
- + ești ostil și furios.*

Pe măsură ce creștem, învățăm să ne adaptăm comportamentul la ce se întâmplă în jurul nostru, la persoanele pe care le întâlnim. Dacă încrederea în noi înșine este diminuată prin ironie sau violență, atunci când vom fi adulți vom avea tendința să reacționăm pasiv sau agresiv în situații similare.







Deși o persoană a învățat să reacționeze pasiv sau agresiv, se poate schimba și poate învăța să devină asertivă. Care sunt efectele comportamentului pasiv, agresiv, în comparație cu cel asertiv?

<b>Consecințe ale comportamentelor asertive, pasive și agresive</b>		
<b>Pasiv</b>	<b>Asertiv</b>	<b>Agresiv</b>
Problema este evitată	Problema este discutată	Problema este atacată
Drepturile tale sunt ignorate	Drepturile tale sunt susținute	Drepturile tale sunt susținute fără a ține cont de drepturile celorlalți
Îi lași pe ceilalți să aleagă în locul tău	Îți alegi tu activitatea	Îți alegi activitatea ta și pe a celorlalți
Neîncredere	Au încredere în ei	Ostili, blamează, acuză
Vezi drepturile celorlalți ca fiind mai importante	Recunoști și drepturile tale și ale celorlalți	Drepturile tale sunt mai importante decât ale celorlalți

Fiecare copil, adolescent sau adult trebuie să conștientizeze drepturile asertive și să facă apel la ele de câte ori este necesar.

Adultul, părintele sau profesorul trebuie să accepte că și copiii și tinerii au aceleași drepturi asertive ca și adulții.

### **Drepturi asertive:**

-  *Am dreptul să accept ceea ce-mi place*
-  *Am dreptul să refuz ce nu-mi place, ce nu-mi convine*
-  *Am dreptul să critic când cineva mă deranjează*
-  *Am dreptul să refuz criticile care nu mi se cuvin*
-  *Am dreptul de a face greșeli, de a mă răzgândi*
-  *Am dreptul să obțin ce este mai bun pentru mine*

### 1. Exercițiu de comunicare: ( 10 min)

Se formează grupe de 4-5 elevi. Fiecare grupă trage la sorți câte un bilețel pe care este prezentat(ă) un(o) anumit(ă) scenariu / situație. Fiecare grup trebuie să formuleze un răspuns **asertiv**, unul **pasiv** și unul **agresiv**. Scenariile pe care elevii le au pe bilete sunt:

- Prietenul tău fumează și te roagă și pe tine să fumezi cu el.
- Profesorul îți subvaluează lucrarea;
- Colegul tău de cămin, din camera alăturată, ascultă muzică cu volumul dat la maxim aproape în fiecare zi, în același interval orar în care tu înveți. Cum remediezi situația ?
- Ați stabilit să mergeți cu colegii la un film la o anumită oră și zi, dar ei au modificat între timp ziua fără să te anunțe și pe tine. Tu ai fost la data stabilită inițial și ai așteptat degeaba. Ce faci?
- Colegii au scris pe banca ta cu vopsea care nu se poate șterge: « Ești un tocilar! ».
- Sunteți profesori în locul meu. Cum a-ți critica elevii care întârzie mereu la ore?

Răspunsul pasiv: .....

Răspunsul agresiv: .....

Răspunsul asertiv: .....

*Fiecare grupă își prezintă răspunsurile. (O3, O4)*

### 2. Exercițiu –joc de rol : (15 min)

Se formează trei grupe a câte 6 elevi fiecare grupă. Sarcina grupului va fi aceea de a oferi un final corespunzător celor trei tipuri de comportament : asertiv, pasiv agresiv, fiecare grupa având rolul de a gândi un anumit tip de comportament din cele trei. La final fiecare echipă își va desemna doi reprezentanți care să realizeze un joc de rol pe baza finalului creat. Se cere totodată elevilor să identifice posibilele sentimente ale celor două personaje în funcție de tipul de comportament adoptat.. Se discută despre cât este de important să ne punem în locul celuilalt și să ne imaginăm cum ne-am simți dacă am fi în situația celuilalt.

**Exempu de caz :**

**Adolescent:** - Mama, vreau sa te rog ceva. E foarte important.

**Mama:** - Da, ascult.

**Adolescent:** - Da-mi 140 Ron ca sa-mi iau niste blugi care sunt super! Acum au aparut pe piata!

Mama se uita la copil si nu zice nimic.

**Adolescent:** - Dar sa stii ca as vrea sa mi-i iau saptamana aceasta pentru ca altfel incep sa se demodeze!

Mama: - Imi pare rau. Ti-as da banii, dar nu pot decat peste o luna, doua.

Adolescent:

**R. Asertiv**

Grupa1.....

**R. Pasiv**

Grupa 2.....

**R. Agresiv**

Grupa1.....

#### **5. Fixarea cunoștințelor: (5 min)**

Elevii sunt invitați să noteze „definiția” asertivității / ce înseamnă pentru ei a fi asertiv, pe un post-it. Apoi sunt invitați să le lipească pe o foaie de flip-chart în jurul cuvântului-cheie ASERTIVITATE. Se realizează un ciorchine. Fiecare dintre ei citește cu voce tare ce anume a scris (anexa 3).

#### **6. Evaluare:** se va aprecia contributia elevilor la activitate (1min)

#### **7. Tema pt acasă :** Fă o listă cu beneficiile pe care le poți avea în cazul reușitei de a deveni asertiv.

## ANEXA 1

Formulează un răspuns **asertiv**, unul **pasiv** și unul **agresiv** pentru următorul scenariu:

- Prietenul tău fumează și te roagă și pe tine să fumezi cu el.
- Profesorul îți subvaluează lucrarea;
- Colegul tău de cămin, din camera alăturată, ascultă muzică cu volumul dat la maxim aproape în fiecare zi, în același interval orar în care tu înveți. Cum remediezi situația ?
- Ați stabilit să mergeți cu colegii la un film la o anumită oră și zi, dar ei au modificat între timp ziua fără să te anunțe și pe tine. Tu ai fost la data stabilită inițial și ai așteptat degeaba. Ce faci?
- Colegii au scris pe banca ta cu vopsea care nu se poate șterge: « Ești un tocilar! ».
- Sunteți profesori în locul meu. Cum a-ți critica elevii care întârzie mereu la ore?

Răspunsul pasiv: .....

Răspunsul agresiv: .....

Răspunsul asertiv: .....

## ANEXA 2

Redactează un final pentru exemplul de caz de mai jos astfel încât să respecti caracteristicile comunicării asertive/agresive/pasive. Identifica totodată posibilele sentimente ale celor două personaje în funcție de tipul de comportament adoptat.

### Exempu de caz :

**Adolescent:** - Mama, vreau sa te rog ceva. E foarte important.

**Mama:** - Da, ascult.

**Adolescent:** - Da-mi 140 Ron ca sa-mi iau niste blugi care sunt super! Acum au aparut pe piata!

Mama se uita la copil si nu zice nimic.

**Adolescent:** - Dar sa stii ca as vrea sa mi-i iau saptamana aceasta pentru ca altfel incep sa se demodeze!

**Mama:** - Imi pare rau. Ti-as da banii, dar nu pot decat peste o luna, doua.

**Adolescent:**

**R. Asertiv**

Grupa1.....

**R. Pasiv**

Grupa 2.....

**R. Agresiv**

Grupa1.....

<b>Sentimentele posibile ale mamei</b> <b>Exemplu pt comp. agresiv</b>	<b>Sentimentele adolescentului</b> <b>Exemplu pt comp. agresiv</b>
tristete umilinta dezamagire ingrijorare frustrare	incontrol manie frustrare



ANEXA 3

