



**Interreg**  
Polska-Słowacja



Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



# SCENÁROVÁ PREDNÁŠKA Č. 13

## „6 pravidiel ako povedať nie – asertivita?”

## VZOR SCENÁRA VYUČOVACEJ HODINY

<b>Všeobecné informácie</b>	
Téma	<b>6 pravidiel ako povedať nie – asertivita?</b>
Adresát	Žiaci strednej školy
Miesto a čas vyučovacej hodiny	Učebňa 2 vyučovacie hodiny – 2* 45 min.
Všeobecný (hlavný) cieľ vyučovacej hodiny	1. Poznať základné informácie o asertívnom správaní. 2. Naučiť sa rozpoznať svoje správanie. 3. Poznať mechanizmus skupinového tlaku a dozvedieť sa ako povedať "nie". 4. Osobný vývoj a rozvoj sebauvedomenia.
Operačné (špecifické) ciele:	Vedomosti      Žiaci vysvetlia čo je asertivita, vymenujú druhy správania.
	Zručnosti        Žiaci rozoznajú štýl svojho správania
	Postoje            Žiaci vedia asertívne povedať nie
Metódy/techniky práce	- prvky prednášky - cvičenia - diskusia
Formy práce	individuálna a skupinová práca
Učebné materiály	- počítač a dataprojektor - materiál pre žiaka „Asertivita – cvičenia“ (príloha č.1) 2 listy A3: obrys kufra na jednom liste a obrys koša na druhom liste - počítač a dataprojektor
<b>Priebeh vyučovacej hodiny</b>	
Úvodná fáza	<b>I - Úvod (10 min.)</b> 1. Uvítanie. 2. Uzavretie skupinovej zmluvy 3. Oboznámenie skupiny s cieľmi a organizáciou práce počas ich realizácie.
Implementačná fáza	<b>II. Základná časť (70 min)</b>  1. Cvičenie „Otvorte päšť“ - (5 minút). Učiteľ žiada, aby sa žiaci rozdelili do párov. Jedna osoba zovrie prsty v päšť a druhá osoba sa ju snaží presvedčiť, aby otvorila ruku. Po určitom čase partneri menia svoje úlohy. Päšť má byť



otvorená iba vtedy, keď ste o tom presvedčení. Nepoužívajte silu, hrozby nie sú povolené.

- Mini prednáška – film „6 zasad odmawiania czyli jak być asertywność?/ 6 pravidiel ako povedať nie - asertivita” zo stránky <https://www.youtube.com/watch?v=oeoD4S1jZpg>

- rozpoznať svoje správanie - (20 minút).

Učiteľ žiada žiakov, aby si predstavili túto situáciu:  
*Na školskom dvore stretnete dvoch kolegov, ktorí fajčia cigarety. Vieš, že sa prídu k tebe a sa opýtajú či aj ty chceš cigaretu. Ak povieš nie, budú ťa považovať za zbabelca. Ale nechceš fajčiť.*

Učiteľ žiada žiakov, aby napísali na listoch, ako by sa by v takej situácii správali a čo povedali. Potom požiada 3 alebo 4 dobrovoľníkov, aby prečítali svoje odpovede. Po každej odpovedi zaraďuje ju do podradnej, agresívnej alebo asertívnej kategórií správania. Neskôr každý žiak klasifikuje svoju odpoveď na príslušnú kategóriu správania. Učiteľ spočíta žiakov patriacich ku každej skupine a okomentuje typ správania prevládajúci v triede. Na konci tohto cvičenia učiteľ spolu so žiakmi určí odpoveď, ktorá najpresnejšie odzrkadľuje asertívne správanie a zapíše ju.

- Cvičenie asertívneho správania - (15 minút).

Učiteľ žiada žiakov, aby sa rozdelili do 3 – 4os. skupín a určili, v ktorých situáciách majú ťažkosti s asertívnym správaním.

Potom skupiny prezentujú výsledky svojej práce.

Učiteľ žiada žiakov, aby si vybrali jednu zo situácií, ktorá je ťažká pre väčšinu študentov. Nasleduje diskusia o tom, ako sa dá v tejto situácii uplatniť asertívne správanie. Potom dobrovoľníci hrajú scénu.

- Obhajovanie svojich práv asertívnym spôsobom - (10 minút).

Učiteľ žiada žiakov, aby sa rozdelili do dvojíc a určili, kto je osoba A a kto je osoba B. Potom prečíta popis situácie:

- Situácia I – „Odmietnutie požičať bicykel”.

Osoby: Tomáš a Adam

Situácia: *Adam je kolega Tomáša. Má rád jazdiť na bicykli. Občas si požičal bicykel od Tomáša, keď bol jeho bicykel v oprave. Nedávno vrátil bicykel s deravou dušou. Dnes po škole opäť prišiel k Tomášovi a po krátkej diskusii o škole požiadal, aby Tomáš mu znova požičal bicykel.*



Adam: *Môžeš mi požičať bicykel len na hodinu.*

Tomáš: *Nie, dnes ti ale nepožičiam bicykel. Posledný krát si mi ho vrátil s defektom.*

Učiteľ požiada každý pár, aby odohral túto asertívnu situáciu. Osoba A bude chcieť si požičať bicykel, osoba B asertívne odmietne osobu A.

- Situácia II – „Prosba o vrátenie peňazí“ ..

Osoby: Marek a Ján

Situácia: *Marek si požičal od Jána 10 EUR. Sľúbil, že ich vráti za dva dni. Ale odvtedy je to už týždeň, a Marek ani nepodotkol tému vrátenia peňazí. Ján chce získať späť svoje peniaze, sú jemu teraz veľmi potrebné.*

Marek: *Pred týždňom som ti požičal 10 EUR. Chcem, aby si mi vrátil moje peniaze a to najneskôr zajtra.*

Učiteľ žiada, aby tentoraz osoba A si precvičila asertívne správanie a bola Jánom a osoba B bola Marekom. Nakoniec je diskusia o cvičeniach. Žiaci hovoria, ako sa cítili počas asertívneho odmietnutia.

- Cvičenie - metódy 3. krokov - (15 minút).

Učiteľ hovorí krok za krokom o vyššie uvedenej metóde:

*1. krok - Skontrolujte, či to, čo navrhuje váš kolega, je pre vás dobré. Je to bezpečné? Čo sa stane a ako sa budete cítiť, keď to urobíte?*

*2. krok - Ak je pre vás myšlienka zlá, povedzte si vo svojej myslí: „Nie, neurobím to.“*

*3. krok – priamo povedzte "nie" a prípadne ponúknite niečo iné.*

Učiteľ požiada dvoch dobrovoľníkov, aby prehrali nasledujúcu scénu.

- Situácia - "Môj kolega ma nahovára na záškoláctvo."

Osoby: Matej a Peter

Situácia: *Matej má problém s chémiou. Na poslednej hodine opäť dostal 5 z písomky. Najpravdepodobnejšie na koniec semestra tiež bude mať 5. Dohodol sa s učiteľkou, že sa dnes opätovne napíše písomku. Pred školou Matej stretol Petra, ktorý ho nahovára na záškoláctvo.*



	Dobrovolníci prezentujú scénu. Učiteľ ich upozorní, aby postupovali podľa metódy 3. krokov. Zhrnutie cvičenia.
Záverečná fáza	<b>III. Záver (10 min)</b>  Zástupcovia každého tímu prezentujú čo je asertivita, podriadenosť a agresivita?
Domáca úloha	Analyzujte dnešné cvičenia, to vám pomôže zopakovať vedomostí.
Ohodnotenie	Učiteľ, aby získal spätnú väzbu o účinkoch a atraktivnosti hodiny, pripája k tabuli 2 listy A3: obrys kufra a obrys koša. Žiada žiakov, aby: <ul style="list-style-type: none"><li>• V obryse kufra napísali to, čo sa im najviac páčilo, čo sa naučili, čo si chcú so sebou vziať,</li><li>• V obryse koša napísali to, čo sa im nepáčilo alebo čo je pre nich neúčinné.</li></ul>