

A gyakorlat címe	Élőképek
A gyakorlat típusa	dramatikus
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	30 percnél több
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	Flipchart, tollak
A gyakorlat részletes leírása	<p>A csoportvezető röviden ismerteti az asszertivitás (határozottság, magbiztosság, önérvényesítés, „nyertes-nyertes” kommunikáció), az agresszivitás és a szubmisszivitás (alárendelődés, „nyusziság”) közötti különbséget.</p> <p>A csoportból 4-6 önként jelentkező lesz a megfigyelő.</p> <p>Ezután arra kéri a résztvevőket, a „játékosokat”, hogy gondoljanak a <i>legszubmisszívabb</i> emberre, akivel valaha is találkoztak; idézzék fel legjellemzőbb mozdulatait, gesztusait, arckifejezését, viselkedési sajátosságait. Néhány másodperc gondolkodás után járjanak 2-3 percig ide-oda a körben, és szavak nélkül fejezzenek ki szubmisszív viselkedésmódokat. A vezető vezényszavára hirtelen merevedjenek meg, és alkossanak élőképet.</p> <p>A résztvevők 20-30 másodperc elteltével a helyükre ülnek. A csoportvezető arra kéri a megfigyelőket, hogy közöljék benyomásaikat: mi jellemezte a bemutatott szubmisszív viselkedést (lehetőleg minél több melléknevet használjanak)? A vezető felírja flipchartra a közölt benyomásokat.</p> <p>Ezután arra kéri a résztvevőket, hogy gondoljanak a <i>legagresszívabb</i> emberre, akivel valaha is találkoztak, és ugyanúgy: idézzék fel legjellemzőbb mozdulatait, gesztusait, és járjanak 2-3 percig ide-oda a körben, szavak nélkül agresszív viselkedésmódokat kifejezve. A vezető vezényszavára merevedjenek meg, és alkossanak élőképet. A résztvevők 20-30 másodperc elteltével a helyükre ülnek. A csoportvezető arra kéri a megfigyelőket, hogy közöljék benyomásaikat: mi jellemezte a bemutatott agresszív viselkedést? Ezeket ismét felírja a flipchartra.</p> <p>Majd arra kéri a résztvevőket, hogy gondoljanak a <i>legasszertívebb</i> emberre, akivel valaha is találkoztak, és ugyanúgy: idézzék fel legjellemzőbb mozdulatait, gesztusait, és járjanak 2-3 percig ide-oda a körben, szavak nélkül agresszív viselkedésmódokat kifejezve. A vezető vezényszavára merevedjenek meg, és alkossanak élőképet. A résztvevők 20-30 másodperc elteltével a helyükre ülnek. A csoportvezető arra kéri a megfigyelőket, hogy közöljék benyomásaikat: mi jellemezte a bemutatott agresszív viselkedést? Ezeket újra felírja a flipchartra.</p>

Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>A résztvevők, „játékosok” beszámolnak a gyakorlat során keletkezett érzéseikről, arról, hogyan élték meg a három különböző feladatot.</p> <p>Az egész csoport megbeszéli a felírt megjegyzések alapján a szubmisszív, agresszív és aszertív viselkedés nem verbális elemei közti különbségeket.</p> <p>Idézzenek fel olyan helyzeteket, amikor ők maguk voltak szubmisszívak, agresszívak! Hozzanak példát arra, amikor sikerült aszertív módon viselkedniük.</p>
Kulcsszavak (címkék)	aszertivitás
Forrás	Rudas János: Delfi örökösei