

A gyakorlat címe	Az asszertivitás játéka
A gyakorlat típusa	önismereti, kommunikációs
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	30 percnél több
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	Szerep- és helyzetleírások (szóban is ismertethető), flipchart, tollak.
A gyakorlat részletes leírása	<p>A csoportvezető röviden ismerteti az asszertivitás (határozottság, magbízottság, önérvényesítés, „nyertes-nyertes” kommunikáció), az agresszivitás és a szubmisszivitás (alárendelődés, „nyusziság”) közötti különbséget.</p> <p>A résztvevők párokat alakítanak.</p> <p>Az első pár azt a feladatot kapja, hogy az első szerepjátékot szubmisszív módon játssza el. A második pár ugyanezt a helyzetet agresszív módon oldja meg. A harmadik pár asszertív módon játssza el ugyanezt a szerepjátékot.</p> <p>A csoport megbeszéli a három pár játékát, az egyes megnyilvánulási formákkal kapcsolatos kulcsszavakat (melléknevek!) a csoportvezető felírja a flipchartra.</p> <p>Ezután a fent leírtak ismétlődnek tetszés szerinti számú szerepjátékkal.</p> <p>(Választhatjuk azt a megoldást is, hogy a párok maguk döntenek el, hogy milyen stílusban oldják meg a feladatot!)</p> <p>Szerep- és helyzetleírások (ezek csak kiinduló ötletek, a csoport összetétele, korosztálya alapján továbbiak dolgozhatóak ki!)</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>A résztvevők, „játékosok” beszámolnak a gyakorlat során keletkezett érzéseikről, arról, hogyan élték meg a három különböző viselkedési stílust.</p> <p>A csoport megbeszéli a felírt megjegyzések alapján a szubmisszív, agresszív és asszertív viselkedés nem verbális elemei közti különbségeket.</p> <p>Mindig asszertívnek kell-e lenni?</p> <p>Lehet-e a nem asszertív viselkedésnek is előnye, haszna?</p> <p>Mikor?</p>
Kulcsszavak (címkék)	asszertivitás.
Forrás	Rudas János: Delfi örökösei

1.játék

Szereplők: vendég, pincér.

A vendég húslevest rendelt egy étteremben, amit a pincér ki is hozott, de a leves langyos, holott a vendégforrón szereti.

2.játék

Szereplők: vevő, pénztáros.

A vevő hét végi bevásárlását végzi a lakása melletti ABC-ben. Amikor a pénztáros közli a fizetendő összeget, a vevo rájön, hogy elszámolta magát: 500 forinttal kevesebb pénz van nála, mint amennyit fizetnie kell.

3.játék

Szereplők: férfi, nő.

Több hónapja ugyanarra a nyelvtanfolyamra járnak, általában egymás mellett szoktak ülni. A férfi nagyon szeretne a tanfolyamon kívül is találkozni a nővel, ezért elhatározza, hogy megpróbál egy randevút kezdeményezni.

4.játék

Szereplők: közvetlen munkatársak.

Az egy helyen dolgozó két munkatárs olyan feladatot kapott, amelyet úgy tudnak elvégezni, hogy egyenlő arányban elosztják egymás között a részfeladatokat. Egyikük rájön, hogy a másik jóval kevesebbet csinál, mint ő. Elhatározza, hogy ezt szóvá teszi.

5.játék

Szereplők: lakószomszédok.

Az egyik lakó korán jár munkába, ezért este korán fekszik.

Szomszédja viszont késő estig zenét hallgat olyan hangerővel, hogy az első szomszéd hosszú ideig képtelen elaludni.