



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001  
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt  
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2019.01.15.



**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



### FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 10. osztály (2. tanóra)

**Modul megnevezése:** Társas kapcsolatok

**Témakör megnevezése:** 2. Mit jelent az „asszertív” kommunikáció?

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Asszertív kommunikáció alapját képező „egyéni jogok és kötelességek”, asszertív kommunikáció eszközei, én-nyelv

**2. Kulcsfogalmak:** asszertivitás, kommunikáció

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** magyar nyelv és irodalom, etika

**4. Kapcsolódás a többi modul között:**

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** A tanuló:

- tudja, mit jelent az „asszertivitás/ „asszertív kommunikáció”
- felismeri az „asszertív jogokat”
- Képes adott helyzetben megtalálni az asszertív választ és megkülönbözteti azt az alárendelő és az agresszív választól
- megérti az én- nyelv lényegét



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
7 perc	<p>A tanulók megismerik az asszertivitás, az alárendelődés és az agresszió közti különbséget.</p> <p>Fogalmak:</p> <p>Asszertív kommunikáció: egy olyan tanulható készség, kommunikációs forma, amikor valaki magabiztosan tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban is, anélkül, hogy alárendelődő vagy agresszív/erőszakos lenne.</p> <p>Alárendelődő kommunikáció: Az alárendelődő módon viselkedők nem védik meg személyes határaikat és hagyják egy agresszív másik félnek dominálni az interakciót, szituációt.</p> <p>Agresszív kommunikáció: Az agresszív/erőszakos módon kommunikálók nem tisztelik mások határait és képesek kárt okozni, miközben a szituáció dominálására</p>	<p><b><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</u></b></p> <p><u>Óra előtti szervezés</u> – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése</p> <p><u>Ráhangelés:</u> A mai órán az un. „asszertív kommunikációval” foglalkozunk. Tudja-e valaki, hogy mit jelent ez? Ezt a nevet kapta az a fajta viselkedésmód, ami abból indul ki, hogy minden ember igényei és vágyai egyformán fontosak. Az asszertivitás, vagy más néven „asszertív kommunikáció” azt jelenti, hogy valaki magabiztosan tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban is, anélkül, hogy alárendelődő vagy agresszív/erőszakos lenne. Tehát tiszteletben tartja a saját és a másik jogait, érdekeit, szükségleteit egyaránt.</p> <p>Mondok egy példát:</p> <p>A szomszéd vesz egy kutyát. A kutyát éjszakára bezárja a pincébe, és a kutya egész éjjel ugat. Ez már egy hete így megy. Reggel találkozol a szomszéddal. Próbáld meg asszertívan felvetni a problémát!</p> <p>Pl.: Szeretnék beszélni veled a kutya ugatásáról. Nagyon zavar, hogy minden éjjel hallom, ahogy ugat, nem tudok tőle aludni. Kérlek, tegyél valamit, hogy megoldódjon a dolog!</p>	<p>frontális közlés, kérdés</p> <p>plenáris feladatmegoldás</p> <p>(A jelenetet el is lehet játszani váltott szereplőkkel.)</p>	



	törekcsenek. Dominancia: fölérendeltség/ uralom			
10 perc	Az asszertív jogok megismerése, végiggondolása, elválasztása az agresszív és az alárendelődő viselkedéstől	<b><u>II. Az asszertivitas háttérében álló gondolatok, világszemlélet feltárása</u></b>  Az asszertivitas definíciójában szerepel a „jog” szó: az ember kiáll a jogaiért, érzéseierért és kívánságaiért, anélkül, hogy megsértené mások jogait, érzéseit és kívánságait. Ha tisztában vagyunk jogainkkal és a másik ember jogaival egy adott szituációban, akkor képesek leszünk dönteni arról, hogy megsértik-e a jogainkat – esetleg mi sértjük-e meg másokéit. Ha asszertíven akarunk viselkedni, akkor el kell fogadnunk, hogy vannak általános jogok, amelyek mindenkit megilletnek.  Oldjátok meg a A- feladatlapot  Ellenőrizzük együtt a megoldást! Hallgassuk meg a különböző véleményeket!	Egyéni, majd nagycsoportos megbeszélés.	A-jelű feladatlap, toll  (vagy alternatív feladatmegoldásban a papírdarabok)
14,5 perc	Asszertív kommunikáció gyakorlása	<b>III. Asszertív kommunikáció gyakorlása</b>  Ennek a feladatlapnak az első felében helyzetleírásokat találtak, mindegyik helyzethez háromféle válasszal. Az	Egyéni munka, majd plenáris megbeszélés	B-jelű feladatlap, toll



		<p>egyik válasz asszertív lesz, a másik alárendelő, a harmadik agresszív. Jelöljétek, hogy melyik!</p> <p>A feladatlap második felében újabb helyzetleírások lesznek. Oda van írva egy válasz, döntsétek el, hogy az asszertív, alárendelő vagy agresszív! Fogalmazzatok meg asszertív választ</p>		
0,5 perc	Az órai feladatok felidézése, az óra összefoglalása	<p>IV. Én-nyelv gyakorlása</p> <p>A mindennapi kommunikációban saját érzéseink helyett gyakran inkább a másokról, másokról nyilatkozunk. Az asszertív kommunikáció egyik legfontosabb módszere az én- nyelv. A magam nevében, a magam gondolatairól, érzéseiről és viselkedéséről beszélek. Nem azt fogalmazom meg, hogy a másik milyen vagy mit csinál, <u>hanem azt, hogy ez rám milyen hatással van.</u> Hogyan lehet a gyakran minősítő, általánosító „te-üzenetek” helyett „én-üzenetekben” fogalmazni?</p> <p>A C-feladatlapon te- üzeneteket kell átfogalmaznotok én-üzenetekké. A példa: Elkéstél- vártalak.</p>	frontális megbeszélés	



## 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 10. osztály (2.óra)

**Modul megnevezése:** Társas kapcsolatok

**Témakör megnevezése:** 2. Én- nyelv gyakorlása

**Órakeret/Időtartam:** 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
0,5 perc	Cél: a téma iránti érdeklődés felkeltése, az én- nyelvre való fókuszálás	<p><b><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése (hogyan vezetnénk be a 10 perces blokkot)</u></b></p> <p>A mai blokkban egy olyan kommunikációs eszközzel ismerkedünk meg, ami elősegíti az együttműködést, az agressziómentes, ám önérvényesítő kommunikációt. Ez az un. én- nyelv.</p> <p>A mindennapi kommunikációban saját érzéseink helyett gyakran inkább a másikról, másokról nyilatkozunk. Az asszertív kommunikáció egyik legfontosabb módszere az én- nyelv. A magam nevében, a magam gondolatairól, érzéseiről és viselkedéséről beszélek. Nem azt fogalmazom meg, hogy a másik milyen vagy mit csinál, <u>hanem azt, hogy ez rám milyen hatással van.</u> Hogyan lehet a gyakran minősítő, általánosító „te-üzenetek” helyett „én-üzenetekben” fogalmazni?</p>	Plenáris megbeszélés	
9 perc		<p><b><u>II. Én- nyelv gyakorlása</u></b></p>		



	Az Én- nyelvnek, mint az asszertivitás egyik legfontosabb eszközének, gyakorlása	A C-feladatlapon te- üzeneteket kell átfogalmaznotok én-üzenetekké. A példa: Elkéztél-vártalak.	Egyéni megoldás, majd plenáris megbeszélés	C-feladatlap
--	--	---	--	--------------

Melléklet:

#### A- FELADATLAP

Ezen a feladatlapon „jogokat” fogtok olvasni. Azt kell eldöntenetek, hogy melyek azok, amik az asszertív viselkedést, asszertív kommunikációt szolgálják. Hogyan gondolkodik egy asszertív ember? Tegyetek egy pipát a jog melletti cellába, ha úgy érzitek, hogy adott jog asszertív!

Jogok	Asszertív?
1. Jogom van bármikor, bárkinek bárhogyan kifejezzem az érzelmeimet!	nem
2. Jogom ahhoz, hogy az történjen, amit akarok!	nem
3. Jogom van ahhoz, hogy tisztelettel bánjanak velem!	igen
4. Jogom van ahhoz, hogy eldöntsem, kit tisztelek és kit nem!	nem
5. Jogom van ahhoz, hogy megváltoztassam a véleményemet!	igen
6. Jogom van ahhoz, hogy eldöntsem, mi a fontos nekem!	igen
7. Jogom van ahhoz, hogy kérjem, amit szeretnék!	igen
8. Jogom van ahhoz, hogy hibát kövessék el!	igen
9. Jogom van ahhoz, hogy eldöntsem mi a fontos „nekünk”!	nem
10. Jogom van ahhoz, hogy nemet mondjak anélkül, hogy büntudatot éreznék!	igen

#### B feladatlap



**1. Egy barátod épp akkor szeretne csetelni veled, amikor valami nagyon fontos dolgod van. Szeretnél vele inkább később beszélni.**

- ... “Szívesen beszélgetnék, de be kell fejeznem ezt a feladatot. Egy óra múlva kereslek.”
- ... “El vagyok foglalva. Az ember soha nem tud semmit befejezni, mert mindig megzavarják!”
- ... “Jelenleg dolgom van, de ha ez fontos számodra, szakítanék rá időt.”

**2. Egy barátod fél órát késett a megbeszélte találkozóról. Nem szólt, hogy késni fog.**

- ... “Na mehetünk végre?”
- ... “Fél órát vártam rád. Jó lett volna, ha küldesz egy üzenetet.”
- ... “Hol a pokolban voltál? Soha többet nem hívlak sehova!”

**3. Tegnap vettél a boltban egy pendrive-ot, de nem működik., Szeretnéd kicserélni...**

- ... “Ez egy ócska vacak! Adjon helyette egy másikat, de jól nézze meg, hogy ez már működjön is! Soha többet nem fogok itt vásárolni!”
- ... “Ezt tegnap vásároltam Önöknél. Rossz, és szeretném, ha kicserélnék.”
- ... “Elnézést kérek, hogy zavarom. Ha lehet, vetne erre egy pillantást. Én nem is tudom, de mintha nem lenne tökéletes.”

**4. Egyik barátod gratulál a sportteljesítményedhez.**

- ... “Köszönöm.”
- ... “Ez igazán semmiség.”
- ... “Mit vártál tőlem? Én vagyok a legjobb!”

**5. Baráti csoporttal szórakozni mész. Néhányan olyan filmet ajánlanak, amit nem szeretnél megnézni.**

- ... “Az egy ostobaság. Épeszű ember nem akarhatja azt a filmet megnézni.”
- ... “Hát legyen, ha mindenki ezt a filmet akarja, veletek tartok.”
- ... “Azt a filmet nem szeretném megnézni. Mi lenne, ha inkább a ... néznénk meg?”

**6. A barátod egy közös barátotokat kritizálja, Te azonban nem értesz vele egyet, igazságtalannak tartod.**

- ... “A kritikáddal nem értek egyet. Én nem ezt tapasztaltam nála.”
- ... “Én jobb barátja vagyok, mint te, ezt jobban tudom nálad!”
- ... “Erre nem is gondoltam, de feltehetőleg igazad van.”

**7. A barátaid kérnek, hogy csináljatok valamit ma este. Neked azonban más terveid voltak.**

- ... “Nem lehet, már programom van. Azt hiszitek mindig ráérek?! Nekem is megvan a saját életem.”

. . . . “Ma este nem lehet, már van programom. Hívjatok máskor.”  
. . . . “Azt hiszem, mintha már lenne valami ma estére.”

**8. A testvéred éppen akkor kapcsolja át a TV-t, amikor téged nagyon érdekel a műsor.**

. . . . “Folyton ezt csinálod. Annyira önző vagy. Azonnal kapcsolj vissza!”  
. . . . “Bosszant, hogy anélkül kapcsolod át a TV-t, hogy megkérdeznél. Engem érdekelt az a műsor, és végig szeretném nézni. “  
. . . . “Fontos az, amit nézni akarsz?”

## **GYAKORLAT 2.**

**1. Tagja vagy a diáktanácsnak, ami a jövő hét szerdára tűzte ki a következő ülés időpontját. Neked ez az időpont nem jó, mert egy iskolán kívüli, de kötelező elfoglaltságod van.**

. . . . „Nos, úgy tűnik, hogy mindenki másnak megfelel.”  
.....

**2. Egy barátod megkér, hogy a szüleiddel vidd haza autóval. Ez kellemetlen, mert késésben vagytok.**

. . . . „Már 20 perces késésben vagyok, nem tudunk most hazavinni. Ha ez segít rajtad, kiteszünk a buszmegállónál.”  
.....

**3. Nem tudod elkezdni a feleleted, mert nem tudod, melyik pontnál kezd el logikusan.**

. . . . „Képtelen vagyok elkezdni, teljesen összezavarodtam, azt sem tudom, mihez kezdjek!”  
.....

**4. Az egyik barátod közbeszól, mialatt kifejtetted a véleményed valamiről.**

. . . . „Szeretném befejezni, amit elkezdtem mondani, utána szívesen válaszolok a kérdésedre.”  
.....

**5. Édesanyád a délutáni programot szervezi. Megkérdezi, hogy mikor érsz haza.**

. . . . „Tudod jól, hogy fogalmam sincs.”

.....

**6. Édesapád elmegy megnézni a meccset, amin játszol. Megdicsér.**

... „Csak a végére jöttem bele.”

.....

**7. Részt vettél egy előadáson, amit a többiek csináltak és nagyon tetszett neked.**

... „Szerintem ez nagyon jó volt. Különösen az, ahogyan kitaláltátok a sztorit.”

.....

**8. Egyik barátod randira megy, de nagyon félénk, gátlásos. Lelket akarsz belé önteni.**

... „Határozottnak kell lenned. Ne beszélj össze- vissza, mint a múltkor!”

.....

**9. Egyik osztálytársad nagyon jól elkészített egy anyagot. Neked is szükséged lenne egy ilyenre.**

... „Jól sikerült az anyag, amit csináltál. Tudnál fél órát arra szálni arra, hogy segíts az enyémet is kijavítani?”

.....

**C- feladatlap**

**Mielőtt odaadjuk a diákoknak töröljük ki a pirossal írt segítséget!**

Példa:

<u><b>TE</b></u> „Elkéstél”	<u><b>ÉN</b></u> „Vártalak”
--------------------------------	--------------------------------

TE-ÜZENET	ÉN-ÜZENET
<i>Rosszul látod a dolgokat.</i>	<i>Én másképp látom...</i>

<i>Hazudsz!</i>	<b>Én úgy tudom, hogy...</b>
<i>Nincs igazad.</i>	<b>Én erről nem ezt gondolom.</b>
<i>Feldühítettél.</i>	<b>Dühös lettem, mert (tény leírása)...</b>
<i>Önző vagy.</i>	<b>Úgy érzem, az érdekem, miszerint... háttérbe szorul.</b>
<i>Nem hallgatsz meg.</i>	<b>Mellőzve érzem magam.</b>
<i>Nem jó az ötleted.</i>	<b>Én másst gondolok.</b>
<i>Csalódást okoztál nekem.</i>	<b>Csalódott vagyok.</b>
<i>Nem érdekel a véleményem.</i>	<b>Szeretném, ha figyelembe vennéd, hogy...</b>