

## Ćwiczenie 2 Nowy sąsiad

<b>Cel</b>	Rozwój asertywności
<b>Forma ćwiczenia</b>	Odgrywanie roli
<b>Wykorzystywane materiały</b>	Kartki z rolami
<b>Liczba uczestników</b>	mała grupa
<b>Czas trwania</b>	45 minut
<b>Stopień trudności</b>	Podstawowy
<b>Przygotowanie</b>	Przygotowanie kartek z opisem ról

### Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener tworzy pary i daje każdemu uczestnikowi kartkę z opisem odgrywanej roli. Prosi wszystkich, aby odgrywali tę rolę najlepiej, jak potrafią.

Trener może również zdecydować, aby to ćwiczenie było wykonywane przez trzy osoby. Jeden uczestnik obserwuje dwóch pozostałych uczestników gry. Następnie trener pyta, jakim zachowaniem wyróżniali się uczestnicy gry.

### Materiały pomocnicze - role

#### Gracz 1

Niedawno się przeprowadziłeś i dobrze nie znasz swojego sąsiada. Chcesz wyjechać do pracy, ale widzisz, że jego samochód blokuje przejazd. Twój sąsiad mieszka tu od tygodnia. Widzieliście się już i pozdrowiliście kiwnięciem głowy, ale jeszcze ze sobą nie rozmawialiście. Musisz pójść do niego i poprosić, żeby przestawił swój samochód. Pamiętaj, że nie masz teraz czasu i nie możesz prowadzić dłuższej rozmowy zapoznawczej.

#### Gracz 2

Dzwoni dzwonek do drzwi. Przed tobą stoi nowy sąsiad, który prosi cię o przeparkowanie twojego samochodu. Postrzegasz to jako doskonałą okazję, by w końcu bliżej go poznać.

Kiedy kierujesz się w stronę swojego samochodu, próbujesz nawiązać rozmowę i zaczynasz mówić o swojej pracy, najbliższych sklepach, rodzinie i sąsiadach... Długo musiałeś czekać na ten moment. Chcesz się dużo od niego dowiedzieć. Zaczynasz być troszkę natarczywy.

### Podsumowanie

Trener omawia z uczestnikami, czy mieli trudność odegrania poszczególnych ról.

- Kto z powodzeniem zaliczył to ćwiczenie? W jaki sposób tego dokonał?
- Czy obaj partnerzy/gracze podczas odgrywania ról pozostali wobec siebie uprzejmi?
- Czy było im trudno w poprawny sposób być asertywnym?