

Ćwiczenie 4 Zabawa w pożyczenie

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Zabawa umysłowa
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	Duża grupa
Czas trwania	Minimum 20 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Podczas odgrywania tej roli trener prosi jedną osobę o opuszczenie sali. Uczestnik musi sobie wyobrazić, że pożyczył jakąś rzecz (w zależności od grupy może to być sukienka, płyta, książka itp.) i musi tę rzecz zwrócić. Jednak pożyczony przedmiot jest teraz zepsuty i nie został zwrócony w uzgodnionym wcześniej terminie. W czasie, gdy uczestnik czeka na zewnątrz, trener wyznacza inną osobę, która ma reagować agresywnie (ma być nadmiernie pobudzona i zła), kolejny uczestnik ma zachowywać się subasertywnie (spokojnie, nic się nie stało ...), a jeszcze inna wybrana osoba będzie reagować asertywnie.

Ćwiczenie to jest powtarzane do momentu, aż różnica pomiędzy tymi trzema reakcjami będzie zrozumiała dla wszystkich uczestników ćwiczenia.

Podsumowanie

Trener zadaje pytania uczestnikowi gry, który zwrócił pożyczoną rzecz:

- Kto zareagował we właściwy sposób? Kto tego nie zrobił? Dlaczego?
- Jak czułeś się w trakcie rozmowy z poszczególnymi osobami?
- Czy sposób reakcji ma wpływ na to, jak spostrzegasz daną osobę (np. kogo darzysz szacunkiem...)
- Jak zazwyczaj reagujesz w takich sytuacjach?