

ASEERTYWNOŚĆ

1. Czym jest asertywność?

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność to kluczowa umiejętność, gdy trzeba oprzeć się naciskom pojedynczej osoby lub grupy np. w sprawie alkoholu, papierosów czy narkotyków. Wyróżniamy trzy podstawowe style zachowania wobec innych ludzi – styl:

- I – zachowania uległe, gdy stawiamy interesy i prawa innych wyżej niż swoje;
- II – zachowania agresywne, kiedy stawiamy swoje interesy i prawa wyżej od innych;
- III – zachowania asertywne, gdy stawiamy swoje interesy i prawa na tym samym poziomie co interesy i prawa innych.

AGRESYWNOŚĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ
<p><u>Zachowania:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bronimy własnych praw lekceważąc prawa innych. 2. Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając. 3. Nie słuchamy innych. 4. Podejmujemy decyzje, nie uwzględniając praw innych. 5. Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne. 	<p><u>Zachowania:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać. 2. Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć. 3. Zachowujemy się nieuczciwie - nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów. 	<p><u>Zachowania:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych. 2. Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia. 3. Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.
<p><u>Przekaz brzmi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak tak uważam - a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej. 2. Takie są moje odczucia - twoje się nie liczą. 3. Tak oto wygląda ta sytuacja. Nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz. 	<p><u>Przekaz brzmi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę. 2. Liczą się twoje odczucia, nie moje. 3. Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację. 	<p><u>Przekaz brzmi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Takie jest moje zdanie. 2. Tak to odczuwam. 3. Tak oto widzę tę sytuację. 4. Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz. może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje

2. Rozpoznawanie swoich zachowań

Przykład sytuacji: Na podwórku szkolnym spotykasz dwóch kolegów, którzy palą papierosy. Wiesz, że gdy podejdą do Ciebie to Cię poczęstują. Jeżeli nie zapalisz, to będą Cię uważać za maślana i tchórza. Ale Ty nie masz ochoty na zapalenie papierosa.

Zastanówcie się teraz, co byście zrobili i powiedzieli w takiej sytuacji.

3. Jak być asertywnym? Metoda kroków.

I krok – Sprawdź, czy to co proponuje kolega jest dla Ciebie dobre. Czy to jest bezpieczne, co z tego wyniknie, jak się będziesz czuł gdy to zrobisz? ...

II krok – Jeśli pomysł jest zły, powiedz sobie w duchu: Nie, nie będę tego robić.

III krok – Powiedz głośno „ Nie ” i ewentualnie zaproponuj coś innego.

4. Kwestionariusz asertywności

Odpowiedz na pytania zgodnie z własną opinią. W odpowiedniej rubryce wstaw znak X. Pamiętaj, wypełnij kwestionariusz samodzielnie!

TAK	NIE	PYTANIE
		Jeśli ktoś przeszkadza Ci podczas oglądania filmu w kinie (np. szeleści papierkami) – czy prosisz go, aby był cicho?
		Jeśli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosa w Twojej obecności, czy potrafisz to powiedzieć?
		Czy, jeśli sprzedawca poda Ci przeterminowany towar, prosisz go o wymianę?
		Czy upominasz się o płytę CD, jeśli pożyczył ją od Ciebie kolega i długo nie oddaje?
		Gdy ktoś cię krytykuje – czy wiesz, jak się zachować?
		Czy potrafisz prosić o pomoc bliskie Ci osoby?
		Czy potrafisz okazywać sympatię innym ludziom?
		Jeśli masz odmienne zdanie niż Twoi koledzy – czy potrafisz to im powiedzieć?
		Czy często unikasz wypowiedziania Twojej prawdziwej opinii w obawie, że Twój rozmówca nabierze o Tobie niekorzystnego wyobrażenia?

Jeśli choć na jedno z wyżej wymienionych pytań odpowiedziałeś/odpowiedziałaś przecząco to musisz popracować nad swoją ASERTYWNOŚCIĄ!

5. Film - ASERTYWNOŚĆ

<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>

Powodzenia!

Psycholog szkolny