

ASERTYWNOŚĆ

Każdy z nas jest inny, niepowtarzalny. Różnimy się temperamentem, zainteresowaniami, uzdolnieniami, poglądami na wiele spraw, stawiamy sobie różne cele i wybieramy odmienne drogi do ich osiągnięcia. Mamy określony system wartości i często odmienne niż inni zdanie w wielu sprawach. **I tak być powinno.** Mamy prawo do odmienności. Ale jesteśmy też częścią społeczeństwa. Należymy do określonej grupy i nikt z nas nie chciałby być odrzucony, wykluczony, dlatego tak ważne jest budowanie właściwych relacji z naszym otoczeniem: z kolegami, koleżankami, rodziną i ludźmi, z którymi spotykamy się na co dzień. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, kiedy nasze relacje z innymi są zakłócone, np. jak przyjmować krytykę, wyrażać prośby, mówić „nie”, oraz jak bronić własnych opinii i przekonań.

1. Czym jest asertywność?

Każdy człowiek ma swoje prawa i trzeba je szanować. Nie wolno zmuszać drugiej osoby do zmiany poglądów czy celów tylko dlatego, że nam się one nie podobają lub kolidują z naszymi. Umiejętności zachowania się w określonych sytuacjach, które broni naszej odrębności, ale nie atakuje, nie obraża drugiej osoby, nazywamy **asertywnością**.

Zachowania asertywne możemy wyrazić sformułowaniem: Ja jestem w porządku i mam prawo być sobą. Ty jesteś w porządku i masz prawo być sobą.

Asertywność- w psychologii to termin określający posiadanie i wyrażanie własnego zdania w odpowiedni sposób oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw innych osób- bez zachowań agresywnych.

Jest to umiejętność nabyta- można się jej nauczyć.

Asertywność to:

- Umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy;
- Umiejętność odmawiania w sposób inny niż agresywny lub uległy;
- Przyjmowanie krytyki, komplementów, pochwał;
- Autentyczność;

- Elastyczność zachowania;
- Świadomość swoich wad i zalet;
- Wrażliwość na innych ludzi;
- Stanowczość ale nie agresja.

Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, ale zdolność do realizacji złożonych celów, mimo negatywnych nacisków otoczenia. Oznacza dbałość o własne interesy z uwzględnieniem ewentualnych interesów innych.

W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pomagają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości.

Jest to również nauczanie innych ludzi, tego jak chcemy być traktowani, aby inni wiedzieli co myślisz i czujesz. Kiedy ukrywasz swoje emocje, wprowadzasz innych w błąd lub skazujesz na domysły.

Ćw. 1.

Zadanie służy rozpoznaniu obszarów własnej asertywności. Każdy z Was otrzymał ankietę **Mapa asertywności**. Odpowiadacie na zamieszczone w niej pytania, wstawiając znak X w rubryczkę TAK lub NIE, zgodnie z waszym przekonaniem.

Wnioski:

Zachowanie asertywne to bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec drugiej osoby swoich uczuć, opinii i postaw, przy jednoczesnym respektowaniu jej praw do własnych uczuć, opinii i postaw. W zachowaniach asertywnych ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale jak to robimy. *Ton głosu powinien być spokojny, ale stanowczy, spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy. Nie krzyczymy, nie wymachujemy rękami, nie biegamy po całym pomieszczeniu.* - Warto je stosować wtedy, gdy szczególnie zależy nam na konstruktywnym rozwiązaniu sytuacji potencjalnie konfliktowej. Wtedy, gdy chcemy zachować poczucie własnej godności. Przydają się także, gdy z jakichś powodów nie chcemy spełnić czyjejs prośby lub żądania, ale nie chcemy drugiej strony obrazić.

Ćw. 2.

Ćwiczenie ma na celu sprawdzenie, czy rozumiecie pojęcie asertywności. Zadanie polega na rozpoznaniu zachowań asertywnych wśród zaproponowanych.

Ćwiczenie 2

Podkreśl odpowiedź asertywną:

1. Ktoś Ci przerywa, a ty mówisz:
 - a) *Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.*
 - b) *Cicho bądź!*
2. Kolega ma problem i prosi Cię o radę.
 - a) *Skąd mam wiedzieć, co robić. Nie jestem jasnowidzem.*
 - b) *Przepraszam, ale uważam, że tę sprawę powinieneś rozstrzygnąć sam.*
3. Kolega bardzo chce pożyczyć książkę, a nie oddał Ci już dwóch.
 - a) *No dobrze, ale pamiętaj, żebyś oddał.*
 - b) *Nie pożyczę ci, ponieważ nie oddałeś mi jeszcze poprzednich.*
4. Siostra prosi, żebyś pomógł jej w odrabianiu lekcji.
 - a) *Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!*
 - b) *W tej chwili jestem zajęty, ale mogę ci pomóc za pół godziny.*
5. Jeden z kolegów oskarża Cię, że nie chciało Ci się grać i dlatego drużyna przegrała mecz.
 - a) *Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.*
 - b) *Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Grałem najlepiej, jak umiałem.*
6. Na przyjęciu ktoś częstuje Cię alkoholem.
 - a) *Dziękuję, nie piję alkoholu.*
 - b) *No, ostatecznie mogę się napić jeden kieliszek.*
7. Nauczyciel uważa, że wiesz, kto wybił szybę i każe Ci wskazać winowajcę:
 - a) *Czuję się niezbyt dobrze w tej sytuacji, ponieważ nie wiem, jak się zachować.*
 - b) *Ja nic nie widziałem.*

2. Zachowania asertywne, agresywne, uległe.

Zachowanie asertywne polega na uznaniu, że jest się tak samo ważnym jak inni. **Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych.** Charakteryzuje postawę akceptacji siebie, szacunku do siebie i innych. Postawa taka charakteryzuje ludzi, którzy mają adekwatny obraz własnej osoby, stawiają sobie realistyczne cele,

Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, swoje myśli uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni. Pozwala sobie na błędy ale dostrzega swoje sukcesy i mocne strony.

Zachowanie agresywne polega **respektowaniu swoich praw i lekceważeniu praw innych**. To uczucie wyższości, dążenie za wszelką cenę do kontrolowania sytuacji. Narzucenie własnej opinii, ocen, myśli.

Zachowania uległe polegają na **respektowaniu praw innych a lekceważeniu własnych**. Brak pewności siebie, zaniżone poczucie własnej wartości, rezygnacja ze swoich praw.

Ćw. 3.

Oceń reakcje na podane sytuacje. Napisz czy twoim zdaniem reakcja jest asertywna, agresywna czy uległa.

1. **Sytuacja:** Stoisz w długiej kolejce w piekarni i kiedy właśnie ma być twoja kolej, ktoś podchodzi i zostaje obsłużony przed Tobą.

Reakcja: Robisz niezadowoloną minę, ale nic nie mówisz i czekasz dalej.

.....

2. **Sytuacja:** Mama prosi Cię, żebyś poszedł/poszła na zakupy, kiedy właśnie w TV zaczął się Twój ulubiony film.

Reakcja: Nigdzie nie idę!! Specjalnie wymyśliłaś zakupy teraz, kiedy ja oglądam !!

.....

3. **Sytuacja:** Umówiłaś/eś się z koleżanką, która przychodzi 20 min spóźniona.

Reakcja: Ile mogą na Ciebie czekać?! Teraz już nie mam czasu!! Cześć !!

.....

4. **Sytuacja:** Kolega pożyczył od Ciebie film, który miła oddać już miesiąc temu. Chciałbyś go wreszcie mieć z powrotem.

Reakcja: Pożyczyłeś ode mnie film, który już dawno miałeś mi oddać. Proszę Cię żebyś jutro mi go przyniósł.

.....

