

W psychologii asertywny sposób funkcjonowania nazywany jest **wewnątrzsterownością** (wewnętrzny system kontroli osobistej). Przeciwległym biegunem takiej postawy jest **zewnątrzsterowność** (zewnętrzny system kontroli osobistej).

Człowiek wewnątrzsterowny	Człowiek zewnątrzsterowny
<ul style="list-style-type: none"> - spostrzega świat jako przewidywalny, jako miejsce, w którym istnieją wyraźne związki przyczynowo-skutkowe - unika sytuacji, w których byłby zmuszony do rezygnacji z autonomicznego działania - źle znosi wszelkie próby nacisku z zewnątrz, choć ma zwykle dość siły, aby im się oprzeć - potrafi czekać na końcowy efekt, pomimo początkowych niepowodzeń - jest uparty i wytrwały - ma poczucie własnej wartości i zachowuje szacunek do samego siebie 	<ul style="list-style-type: none"> - polega wyłącznie na tym, co powiedzą mu inni - zachowuje się dokładnie tak, jak tego oczekuje od niego jego otoczenie - nie ma własnego zdania, toteż często zmienia poglądy, postawy, opinie - nie czuje się za nic i nikogo odpowiedzialny - żyje w ciągłym lęku, świat w jego oczach jest zbiorem nieprzewidywalnych sytuacji, a zachowania innych ludzi mogą być zagrażające - wszelkie próby planowania i konsekwentnej realizacji celu są

	<p>bezowocne</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybciej rezygnuje i łatwiej wpada w stan nazywany „wyuczoną bezradnością”; polega on na niepodejmowaniu żadnych prób pokonania przeszkody lub wykonania zadania ze względu na brak wiary we własne możliwości - ma niskie poczucie własnej wartości
--	---

Zastanów się:

- Czy potraficie podać sytuacje z przeszłości, kiedy wasze prawa były respektowane i kiedy były łamane? Co odczuwaliście w tych sytuacjach?
- Czy zdarzało wam się łamać prawa innych osób? W jaki sposób?

Mapa prywatności – obejmuje różne obszary naszego życia.

moja przestrzeń - wchodzenie bez pukania do czyjś pokój; wchodzenie bez pozwolenia do łazienki, gdy ktoś z niej korzysta; brak w mieszkaniu własnych szuflad, do których nikt inny nie sięga;

mój czas - decydowanie za kogoś, co ma robić w danym czasie; obciążanie kogoś obowiązkami wbrew jego woli; zajmowanie komuś czasu swoimi sprawami (np. zbyt długie wizyty gości, przedłużające się rozmowy telefoniczne);

moje myśli - brak możliwości swobodnego wypowiedzenia swojego zdania (np. przerywanie, niedopuszczanie do głosu); narzucanie komuś poglądów; negowanie jego osobistych preferencji czy gustów; wścibskie wypytywanie; czytanie osobistych zapisków bez pozwolenia;
moje uczucia - ingerowanie w dobór przyjaciół; zabranianie spotykania się z innymi osobami; negowanie lub lekceważenie uczuć; zabranianie wyrażania uczuć;
moje ciało - szturchanie; popychanie; bicie; całowanie; obejmowanie bez pozwolenia.
moje rzeczy - pożyczanie czy korzystanie z różnych przedmiotów będących czyjąś własnością bez pozwolenia; zaglądnienie do torebek czy teczek; branie jedzenia z czyjegoś talerza bez pozwolenia;

Ćwiczenie 1

Sporządźcie listę praw asertywnych. Uzupełnijcie zdanie, zapisując w punktach wasze oczekiwania:

Mam prawo:

P.S Jako człowiek mam prawo:

1. Mieć własne zdanie i wyrażać własne opinie i odczucia.
2. Zmieniać zdanie.
3. Sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje.
4. Głośno wyrażać swoje uczucia.
5. Być traktowanym z szacunkiem.
6. Płakać przy ludziach.
7. Być wysłuchanym i traktowanym poważnie.
8. Odpowiadać „nie” na prośby.
9. Prosić o różne rzeczy, prosić o pomoc.
10. Popęłniać błędy.
11. Sam wybierać sobie przyjaciół.
12. Nie brać odpowiedzialności za innych.
13. Zachowywać się asertywnie.
14. NIE zachowywać się asertywnie.
15. Zastanawiać się.
16. Być zmęczonym.
17. Poświęcać dużo czasu swoim zainteresowaniom.

Ćwiczenie 2

Analiza własnych reakcji w sytuacji spotkania się z odmową:

Przypomnij sobie pięć sytuacji, w których spotkałeś/aś się z odmową spełnienia swojej prośby, zapisz sytuacje na kartce – co wówczas czułeś/aś – co powiedziałeś/aś lub zrobiłeś/aś.

Sytuacja, w której spotkałem się z odmową spełnienia mojej prośby	Co wówczas czułem?	Co powiedziałem lub zrobiłem?
1		
2		
3		
4		
5		

Przeanalizuj swoje odpowiedzi:

- jakie reakcje najczęściej przejawiają w sytuacjach, gdy ktoś odmawia twoim prośbom; co wtedy czujesz;
- jak interpretowałeś odmowę w analizowanych sytuacjach;

Podsumowanie

Zastanów się:

- czy sami przekraczacie granice prywatności innych osób: czyje, w jakich zakresach, w jaki sposób;
- czego dowiedzieliście się na temat swoich praw;
- w jaki sposób zazwyczaj reagujecie na naruszanie swoich granic; od czego zależy was sposób reakcji;
- w jaki sposób można bronić swych praw nie używając agresji;
- co możemy zrobić, aby w życiu szkolnym bardziej przestrzegać swoich praw i praw innych ludzi.