

Asertywność – na nią nigdy nie jest za późno.

- Asertywność to umiejętność należąca do podstawowych składników kompetencji społecznych, służąca obronie własnych praw, realizacji celów życiowych oraz swobodzie ekspresji uczuć i przekonań.
- Psycholog kliniczny, psychoterapeutka Maria Król – Fijewska, która wniosła szczególny wkład w popularyzowanie w Polsce asertywności, definiuje zachowanie asertywne jako **„zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy, uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób)”**
- **Ujmując w punktach asertywność to umiejętność:**
 - wyrażania własnego zdania, tego co się czuje, w taki sposób aby nie naruszać praw innych osób, bez agresji ale stanowczo;
 - odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych;
 - przyjmowania krytyki;
 - kontrolowania własnych emocji;
 - nie poddawania się manipulacjom i naciskom innych osób;
 - określania własnych oczekiwań i uczenia innych jak chce się być traktowanym.
- Asertywność polega na obronie własnych praw przy jednoczesnym uznawaniu praw innych ludzi. Jednocześnie wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia, a nasze stosunki z innymi cechuje wiara w siebie.

TWOJE PRAWA ASERTYWNE

- 1. Wyznaczać swoje cele.**
- 2. Samodzielnie podejmować decyzje.**
- 3. Być traktowanym z szacunkiem.**
- 4. Wyrażać własne opinie i odczucia.**
- 5. Odpowiadać „nie” na nieuzasadnione prośby.**
- 6. Popęłniać błędy i je naprawiać.**
- 7. Odczuwać i wyrażać emocje.**
- 8. Być zmęczonym.**
- 9. Zmieniać zdanie.**
- 10. Zachowywać się asertywnie.**
- 11. Prosić o pomoc i wsparcie.**
- 12. Protestować przeciwko nieuczciwemu traktowaniu.**
- 13. Protestować przeciwko nieuczciwej krytyce.**
- 14. Mieć czas na swoje zainteresowania.**
- 15. Sam wybierać sobie przyjaciół.**
- 16. Płakać przy ludziach.**
- 17. Nie brać odpowiedzialności za zachowanie innych.**
- 18. Mieć czas na zastanowienie się przed podjęciem decyzji.**

- Sposoby zachowania w relacjach z innymi zależne są od intencji, celu i cech osobowych danego człowieka. Można określić je jako uległe, agresywne i asertywne.

Jak rozpoznawać zachowania uległe, agresywne i asertywne oraz jakie niosą ze sobą ryzyko w kontaktach z innymi?

Zachowanie uległe - mowa bardzo cicha, postawa często przygarbiona, brak kontaktu wzrokowego, lęk, podenerwowanie, brak pewności siebie. Osoby uległe pozwalają innym podejmować za siebie decyzje i często postępują zgodnie z tymi decyzjami, nawet jeśli są one dla nich niebezpieczne.

Zachowujemy się ulegle, ponieważ:

- boimy się reakcji innych,
- uważamy, że jest to właściwe (grzeczne) zachowanie,
- chcemy uniknąć konfliktów,
- nie wierzymy w swoje możliwości,
- boimy się odrzucenia i braku akceptacji.

Zachowanie agresywne - mowa głośna, sprawianie wrażenia rozgniewania, dręczenie innych, dokuczanie innym psychicznie, werbalnie, używanie oskarżeń, wyzwisk.

Osoby agresywne nie szanują praw innych, mogą Cię zdenerwować, zranić lub przestraszyć.

Zachowujemy się agresywnie, ponieważ:

- chcemy manipulować innymi ludźmi,
- chcemy zwrócić na siebie uwagę innych osób,
- boimy się porażki,
- chcemy pokazać, że jesteśmy lepsi, silniejsi,
- chcemy wykorzystać innych,
- chcemy wyładować złość.

Zachowanie asertywne - mowa pewna, ale bez krzyku, patrzenie na innych śmiało, lecz w sposób przyjazny, postawa otwarta.

Osoba asertywna nie robi zawsze tego, co robi tłum, jest odpowiedzialna wobec innych ludzi. Z reguły broni swojego zdania i respektuje to, co myślą inni.

Zachowujemy się asertywnie, ponieważ:

- jesteśmy zadowoleni z siebie i innych,
- szanujemy zarówno siebie, jak i innych,
- nie chcemy ranić innych,
- umacniamy wiarę w siebie,
- jesteśmy uczciwi wobec siebie i innych.

Polecane źródła wiedzy:

1. Platforma edukacyjna Uniwersytetu Śląskiego - Edukacja w Chmurach UŚ
<https://www.youtube.com/watch?v=Yvm8y9BReil> Asertywność
<https://www.youtube.com/watch?v=wKdGMlivbm8> Moje mocne i słabe strony
2. Piosenka mam prawo do swych praw
<https://www.youtube.com/watch?v=PeIROnIRWYM>
3. Król-Fijewska M., Trening asertywności, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP, Warszawa 1993
4. Rawa-Kochanowska A, Asertywność, materiał udostępniony w internecie
5. Materiały internetowe ze strony www.psychorada.pl

Opracowały
Joanna Kardaś psycholog szkolny
Agnieszka Olczak pedagog szkolny

PRZYKŁADOWE TECHNIKI ASERTYWNEJ POSTAWY

1. Technika zdartej płyty

Nadaje się idealnie do obrony siebie.

Technika zdartej płyty polega na upieraniu się przy swoim zdaniu, na powtarzaniu tego samego zwrotu, bez zmiany jego treści, bez uczucia gniewu, zdenerwowania, ale w sposób spokojny i klarowny.

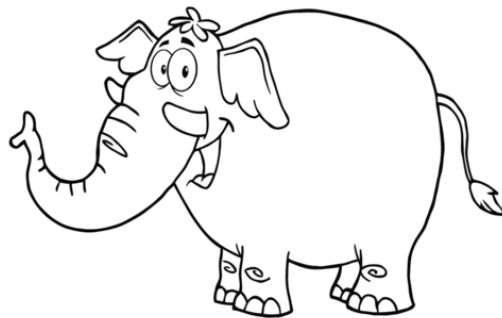
Przykład:

- Chodź, spóźnimy się na lekcję!
- **Nie, nie chcę się spóźnić.**
- Ale chodź, spóźnimy się, pogadamy sobie!
- **Nie, nie chcę się spóźnić.** (itd...)

2. Jestem wielkim słoniem.

Odmawiając wyobraź sobie, że jesteś wielkim, powoli kroczącym, spokojnym, widocznym, pewnym siebie, ale łagodnym słoniem.

Mówi się wówczas wolniej i spokojnie. Jak w ruchu wielkiego słonia.



3. Technika jujitsu

Metoda ta polega na nieprzeciwstawianiu się argumentom osoby, która nas o coś prosi. Pokazujemy, że szanujemy i rozumiemy jej racje. Jednak grzecznie odmawiamy,

- np. mówiąc:
- **niestety nie mogę**
 - **przykro mi ale nie mogę**
 - **jak będę mógł, to pomogę**

Przykład:

- Słuchaj, wczoraj pomogłam Ci w zadaniu, to teraz Ty mi pomóż i to bardzo szybko, już!
- Przykro mi, teraz nie mogę. Jak będę mógł później, to z chęcią Ci pomogę.

4. Zastona dymna.

Technika skuteczna w sytuacji agresji słownej. Polega na pozornym akceptowaniu kierowanej pod naszym adresem krytyki, bez wdawania się w dyskusję.

Po pewnym czasie osoba atakująca zaczyna dostrzegać absurdalność swojego zachowania.

A ha, a ha..., na tak, no tak....., yhm, yhm,....

5. Trzyczęściowe zdanie

To zbudowanie wypowiedzi, w której mówimy o tym, co słyszymy; przekazujemy swoje uczucia, informujemy o tym czego chcemy.

Przykład:

- Jak ty to poukladałaś?! Jak zawsze jesteś leniem, wszystko robisz na odwal.
- **Kiedy mnie krytykujesz,
sprawiasz mi przykrość,
proszę nie mów tak**

6. Planowanie

Wiedząc, że czeka się trudna rozmowa, zaplanuj ją w swojej głowie. Kiedy będziesz przygotowany, będzie Ci łatwiej być asertywnym.

POMOCNE ZWROTY W POSTAWIE ASERTYWNEJ

A) ODMAWIANIE - „nie” i podanie przyczyn odmowy

B) PROŚBA – **Czy mógłbyś to dla mnie zrobić?**

C) WYRAŻANIE OPINII:

Gdy się z kimś zgadzam:

„Wiem, ja też tak myślę”,

„Zgadzam się z tą opinią”,

lub się nie zgadzam wtedy:

„Mam na ten temat inne zdanie”

„Masz prawo tak myśleć ale mam inne zdanie”