Asertywność- sztuka bycia sobą!!!!!

Zasady asertywnego radzenia sobie w życiu.

Co to jest asertywność?

Asertywność wyraża się m.in. w:

- **posiadaniu własnego zdania – w tym umiejętności wyrażania sprzeciwu wobec np. poglądów innych osób,**
- **umiejętności odmawiania bez ranienia innych,**
- **umiejętności reagowania na krytykę czy wyrażania krytyki,**
- **umiejętności wyrażania swoich emocji i uczuć – zarówno tych pozytywnych, jak też negatywnych.**

Asertywność charakteryzuje:

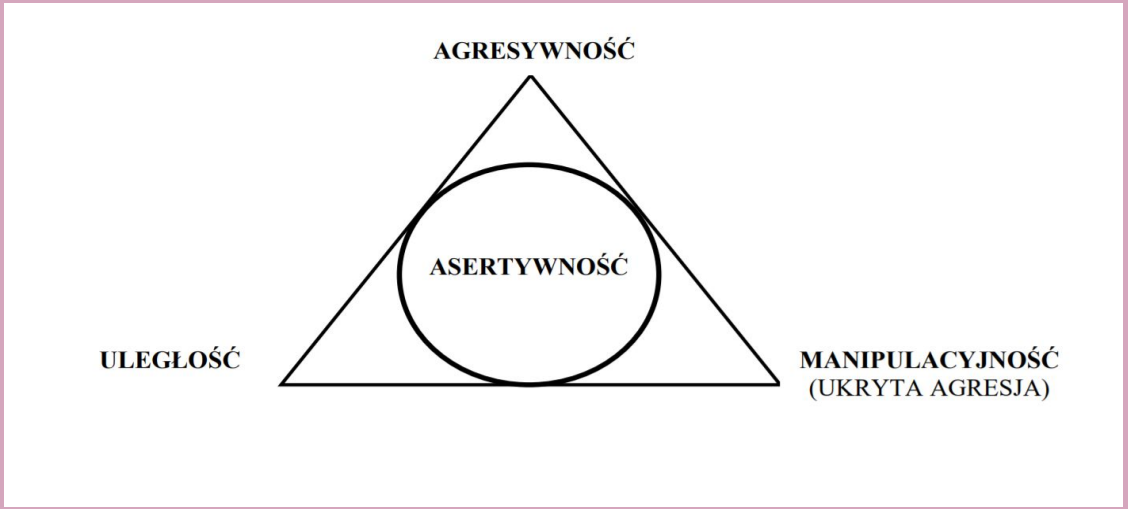
- adekwatne, otwarte i uczciwe wyrażanie siebie, które odnosi się do wypowiadania i demonstrowania swoich uczuć (pozytywnych i negatywnych), przekonań (dotyczących siebie samego i innych ludzi), poglądów oraz potrzeb, pragnień i życzeń, w sposób bezpośredni, uczciwy, spójny oraz w miarę możliwości pełny. Człowiek zachowujący się asertywnie wyrażając siebie pozostaje w zgodzie z sobą samym. Bycie w zgodzie z sobą samym wiąże się z samoakceptacją i pozytywną oceną siebie samego (przyjęciem postawy "jestem w porządku")

- **pewność siebie, stanowczość i kontrolowana swoboda wyrażania siebie, przejawia się w przyjęciu odpowiedniego tonu głosu, swobodnej, otwartej, tj. zwróconej do partnera relacji społecznej postawy ciała, podtrzymywaniu z nim kontaktu wzrokowego. Człowiek zachowujący się asertywnie jest swobodny w wyrażaniu swoich uczuć i przekonań, ale przestrzega uznane przez siebie normy i zasady wchodzenia w relacje społeczne. Przede wszystkim respektuje zasadę szacunku i uznania praw innych ludzi. Stąd jego zachowanie jest swobodne, ale kontrolowane. Nieagresywna (łagodna) stanowczość, czy też naturalna pewność siebie możliwa jest dzięki samoakceptacji własnej osoby.**

- **poszanowanie dóbr drugiego człowieka jest warunkiem koniecznym asertywności i oznacza respektowanie praw, przekonań, uczuć, potrzeb innych ludzi.**

  Człowiek zachowujący się asertywnie nie jest agresywny w dochodzeniu swoich praw czy realizacji swoich celów. Dba o własne terytorium psychologiczne, ale również respektuje terytorium innych, stara się nie być intruzem.

Najlepiej można zrozumieć czym jest asertywne zachowanie odróżniając je od zachowań przeciwnych mu, tzn. agresywnych, uległych (pasywnych, biernych) oraz manipulacyjnych. Jeśli by wszystkie ludzkie zachowania ująć (opisać) na wspólnym wymiarze, którego skrajności stanowiłyby, z jednej strony agresja, a z drugiej uległość, pasywność, a z trzeciej manipulacja lub zakamuflowana agresja, to asertywność znalazłaby się pośrodku, pomiędzy nimi.



CHARAKTERYSTYKA ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH
(porównanie zachowań pasywnych - asertywnych - agresywnych)

Kiedy jesteś ULEGŁY (pasywny) to:

- zaprzeczasz samemu sobie, swoim odczuciom i swojej potrzebie wyrażania siebie;

- działasz pełen niepokoju, wewnętrznej niemożności zrobienia czegoś;

- czujesz się niespokojny, zraniony, przestraszony, skrzywdzony;

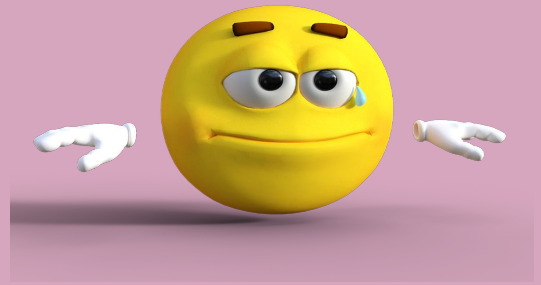
- pozwalasz innym dokonywać wyboru za siebie; - nie jesteś zdolny zdefiniować (określić) i osiągnąć swojego celu.

Kiedy masz do czynienia z osobą, która zachowuje się ULEGLE (pasywnie) to:

- czujesz złość za jej obniżanie swojej wartości;

- czujesz się winny, jeśli ona staje się obiektem twojej złości;

- często osiągasz swoje cele jej kosztem.



GDY JESTEM ULEGŁY – MÓJ WYBÓR NIE JEST MOIM WYBOREM I ZWYKLE NIE WIEM, CZEGO NAPRAWDĘ CHCĘ…

Kiedy zachowujesz się AGRESYWNIE to:

- podnosisz swoją wartość kosztem innych;
- wypowiadasz się w sposób obwiniający, oceniający, oskarżający, upokarzający i poniżający drugą osobę;
- dokonujesz wyboru za innych;
- - osiągasz swoje cele kosztem innych.

Kiedy masz do czynienia z kimś zachowującym się AGRESYWNIE to:

- czujesz się poniżany, krzywdzony, upokarzany i wyzwala się w tobie chęć obrony i odwetu;
- uciekasz się do bycia nieasertywnym (pasywnym, tj. uległym lub agresywnym);
- często nie osiągasz swojego celu.

GDY JESTEM AGRESYWNY - MÓJ WYBÓR JEST MOIM WYBOREM, CHOĆ NIE OPIERA SIĘ NA PRAWDZIWEJ WIEDZY O TYM, CZEGO CHCĘ…

Kiedy zachowujesz się ASERTYWNIE to:

- wzmacniasz swoją samoocenę i pozytywny obraz własnej osoby;

- możesz wyrażać się swobodnie;

- czujesz się dobrze z samym sobą;

- dokonujesz wyboru za siebie, lecz nie kosztem innych i masz lepszą szansę osiągnięcia swoich celów.

Kiedy masz do czynienia z osobą zachowującą się ASERTYWNIE to:

- wiesz dokładnie na czym stoisz;

- masz równe szansę wypowiedzenia się;

- masz równe szanse osiągnięcia swoich celów.

GDY JESTEM ASERTYWNY – MÓJ WYBÓR TO NAPRAWDĘ MÓJ WYBÓR I NAPRAWDĘ WIEM, CZEGO CHCĘ!!!

Każdy człowiek jeśli chce dobrze czuć się ze sobą samym i innymi ludźmi musi posiadać, określić i dbać o swoje terytorium psychologiczne (przestrzeń osobistą). Terytorium psychologiczne stanowi to co należy i zależy od jednostki. Asertywność wiąże się z umiejętnością obrony swojego terytorium, ale nie jest działaniem intruzywnym, tj. wchodzeniem bez zgody czy uznania granic na terytorium drugiej osoby. Będąc asertywnymi nie działamy jak intruzi.

Chcesz sprawdzić, czy jesteś osobą asertywną? To zapraszam do wykonania mapy asertywności...

Mapa asertywności pomoże Ci sprawdzić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swego prawa do asertywnego zachowania, a w jakich masz z tym kłopot. Jak – w różnych sytuacjach - radzisz sobie z wyrażaniem siebie i uwzględnianiem praw innych osób. Chodzi o to, żeby znaleźć sytuacje, które pogarszają Twój nastrój, zmniejszają Twoją wiarę w siebie, których się boisz, unikasz, w których czujesz własną bezradność. Albo też zachowujesz się w sposób, który zupełnie Cię nie zadowala. Zielone kwadraciki wskazują obszary Twoich trudności. Wstaw krzyżyk do odpowiedniej kratki, przyjmując, że pierwsza oznacza - Tak- raczej tak, a druga Nie - raczej nie.

MAPA ASERTYWNOŚCI

(Źródło: M. Król-Fijewska, Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Wyd. INTRA, Warszawa 2000)

OBRONA SWOICH PRAW W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

1) Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?

2) Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?

3) Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu – czy prosisz go, aby był cicho?

4) Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło, w kinie, teatrze itd. – czy prosisz tę osobę, aby przestała?

5) Jeżeli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosa blisko Ciebie, czy potrafisz to powiedzieć?

6) Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie, czy zwracasz głośno uwagę na tę sytuację?

7) W przypadku jakiejś niedogodności lub awarii w Twoim mieszkaniu – czy nalegasz, aby odpowiedni pracownik administracji dokonał naprawy, do której jest zobowiązany?

8) Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje pieniądze (nawet jeśli jest to nieduża suma)?

OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

9) Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz na to uwagę?

10) Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem- czy wspominasz mu o tym?

11) Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody - czy odmawiasz spełnienia jego prośby?

12) Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?

13) Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?

INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

14) Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?

☐ ☐

15) Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?

☐ ☐

16) Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?

☐ ☐

17) Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, gdzie nie znasz nikogo oprócz gospodarzy?

OCENY – WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

18) Gdy ktoś Cię chwali – czy wiesz, jak się zachować?

19) Czy zdarza Ci się chwalić przyjaciół, znajomych, członków rodziny?

20) Gdy ktoś Cię krytykuje – czy wiesz jak się zachować?

21) Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?

WYRAŻANIE PRÓŚB

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

22) Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby o potrzebną Ci pomoc?

23) Czy potrafisz prosić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc?

WYRAŻANIE UCZUĆ

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

24) Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec mężczyzn?

25) Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec mężczyzn?

26) Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec kobiet?

27) Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec kobiet?

28) Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?

29) Czy zdarza Ci się dzielić swoimi osobistymi odczuciami z jakąś inną osobą?

WYRAŻANIE OPINII

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

30) Jeżeli rozmawiając z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie -
- czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?

31) Czy często unikasz wypowiadania Twojej prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o Tobie niekorzystnego wyobrażenia?

32) Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?

33) Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

TAK, RACZEJ TAK **NIE, RACZEJ NIE**

34) Czy jest dla Ciebie trudnością zabranie głosu (np. zadanie pytania lub podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?

35) Czy odczuwasz trudności w podejmowaniu występów publicznych (np. przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?

KONTAKT Z AUTORYTETEM

TAK, RACZEJ TAK NIE, RACZEJ NIE

36) Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem - czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?

37) Czy często zdarza Ci się w kontakcie z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, rezygnować ze swoich interesów i preferencji, na korzyść interesów i preferencji tej osoby?

NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM

TAK, RACZEJ TAK NIE, RACZEJ NIE

38) Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inne osoby?

39) Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego chcesz?

40) Czy denerwując się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?

41) Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo, że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?

42) Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?

Wróć teraz do tych punktów Mapy, przy których Twój krzyżyk znalazł się w zielonej kratce. Przypomnij sobie, o jakich sytuacjach z Twojego życia myślałeś, odpowiadając na dane pytanie. Spisz na kartce te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko te okoliczności , ale przede wszystkim osoby, których dotyczy ta trudność. Teraz zaplanuj zmianę.

Opracowała: M. Hołubowska