

WSTĘP DO ASERTYWNOŚCI



Karolina Mach
Psycholog

Asertywność - co to takiego?

- ▶ **Asertywność** można zdefiniować jako złożoną zdolność do komunikacji międzyludzkiej - co ważne komunikacji pozbawionej agresji i nadmiernej uległości.
- ▶ Na termin ten składa się wiele umiejętności społecznych, takich jak:
 - przedstawienie i obrona swojego zdania
 - dbanie o własne potrzeby
 - konstruktywne wyrażanie emocji (również tych trudnych)
 - odmawianie
 - przyjmowanie krytyki
 - proszenie o pomoc
 - reagowanie na komplementy i pochwały

Asertywność - trudna sztuka mówienia NIE!



W każdej z wymienionych powyżej umiejętności
istotny jest element poszanowania praw -
zarówno własnych jak i drugiej strony.

W praktyce oznacza to odważne zachowanie, zgodne z własnymi przekonaniemii, myślami, potrzebami, ale równocześnie nienaruszające godności innego człowieka.

- ▶ Asertywność to również sztuka wyrażania swojej złości w taki sposób, aby **nie** zrobić krzywdy innym lub samemu sobie.
- ▶ Złość jest emocją, którą często niesłusznie utożsamia się z agresją. Agresja to jednak nie emocja, a sposób zachowania - jeden z wielu do wyboru.



- Można więc przeżywać i uzewnętrzniać złość także w asertywny sposób.

Różnicę możesz zobaczyć w zestawieniu poniżej:

Sytuacja	Emocja	Reakcja	Rodzaj reakcji
kolega z ławki niechcący zalewa sokiem Twój nowy podręcznik	ZŁOŚĆ	zaczynasz krzyczeć i wyzywać kolegę	✗
		przesiadasz się i przestajesz do niego odzywać	✗
		mówisz, że nic się nie stało, choć tak naprawdę myślisz inaczej	✗
		proponujesz sprawiedliwe rozwiązanie, np. odkupienie podręcznika	✓



REAKCJA ASERTYWNA



REAKCJA NIEASERTYWNA

Jak widzisz możliwe reakcje na tę samą sytuację bardzo różnią się od siebie. To od Ciebie zależy, którą z nich wybierzesz.

- Aby lepiej zrozumieć, jak postępuje osoba asertywna, warto rozróżnić trzy rodzaje postaw przyjmowanych przez ludzi w relacjach z innymi:

Postawa ULEGŁA (inaczej bierna)	Postawa ASERTYWNA	Postawa AGRESYWNA
zaniedbywanie swoich potrzeb	udzielanie konstruktywnej krytyki	stosowanie agresji fizycznej (bicie, kopanie, popychanie itp.)
nadmierne przepraszenie	dbanie o swoje potrzeby z poszanowaniem potrzeb innych	zastraszanie drugiej osoby
nieadekwatne poczucie winy	bycie świadomym własnych praw i korzystanie z nich	wyśmiewanie się z kogoś
branie na siebie odpowiedzialności za zachowanie innych	posiadanie własnej opinii i otwarte jej wyrażanie	wyzywanie
częste tłumaczenie się	nienaruszanie czyjegoś terytorium	upokarzanie
zgadzanie się na różne rzeczy wbrew samemu sobie	posługiwanie się <u>komunikatem „Ja”</u> zamiast <u>komunikatu „Ty”</u> *	używanie wulgaryzmów
unikanie wyrażania własnego zdania, zwłaszcza odmiennego od zdania innych	liczenie się z uczuciami innych	używanie krzyku jako sposobu osiągnięcia celu
częste poświęcanie się dla innych	mówienie wprost, bez manipulacji i „owijania w bawełnę”	posiadanie chęci dominacji i kontroli
tłumienie w sobie emocji	branie odpowiedzialności za swoje emocje i czyny	rozkazywanie innym
podporządkowywanie się	posiadanie świadomości własnej wartości	zrzucanie winy na drugą osobę
uzależnianie poczucia własnej wartości od opinii innych		umniejszanie czyjejś wartości
		łamanie praw innych osób, w tym prawa do szacunku

ĆWICZENIE

- ▶ Dopasuj opis zachowania do właściwej postawy.

Ćwiczenie

Dopasuj opis zachowania do właściwej postawy.

Kasia poczuła się urażona, ponieważ Kacper zapomniał odpisać na wiadomość od niej. Postanowiła, że przy następnej okazji sama celowo nie odpisze Kacprowi.

Wojtek namawiał Filipa, żeby zapalił z nim papierosa. Filip stanowczo odmówił.

Martyna kupiła sukienkę, która bardzo jej się podobała. Gdy przyszła w niej do szkoły, koleżanka skomentowała, że niezbyt jej do twarzy w nowym ubraniu. Zasmucona dziewczyna postanowiła schować sukienkę do szafy.

Bartek dostał trójkę ze sprawdzianu z matematyki, zaś jego kolega z ławki otrzymał piątkę. Zazdrosny Bartek zaczął wyzywać kumpla od kujonów.

postawa ULEGŁA

postawa AGRESYWNA

postawa BIERNO-AGRESYWNA

postawa ASERTYWNA

ĆWICZENIE

- Zapisz po jednej propozycji asertywnego zachowania do każdej z podanych niżej sytuacji.

Michał zaprosił Asię na najnowszy film akcji. Asia także ma ochotę spędzić czas z Michałem, ale nie przepada za tego rodzaju kinem.
Co Asia może zrobić w tej sytuacji?

Tvoja propozycja:

.....

.....

.....

Karolina dowiedziała się, że koleżanka z klasy regularnie obgaduje ją za plecami. Zezłościło ją to i zasmuciło równocześnie.
Co Karolina może zrobić w tej sytuacji?

Tvoja propozycja:

.....

.....

.....

Komunikat JA

- ▶ Komunikat Ja to asertywny sposób na przekazanie drugiej osobie informacji o tym, co czujemy w związku z jej zachowaniem. Innym, często stosowanym komunikatem jest komunikat TY, który jednak utrudnia komunikację i nierzadko prowadzi do konfliktów.
- ▶ Różnica między tymi komunikatami widoczna jest w zestawieniu poniżej:



- ▶ Jak mogliście zauważyć w przypadku komunikatu JA odnosimy się do swoich emocji oraz zachowania drugiej osoby, które je wywołało.
- ▶ Opisujesz zatem **uczucia** a następnie **fakty**, np. „jestem poirytowana (uczucie), bo przyszedłeś 30 minut później, niż się umawialiśmy (fakt)”.

WAŻNE 

Unikaj używania uogólnień takich jak „nigdy” czy „zawsze”, ponieważ są krzywdzące i bardzo łatwo je podważyć.

Jak wygląda komunikat JA?

Jak wygląda komunikat Ja



1. Wyrażenie swoich **uczuć i emocji**
(jestem zły/szczęśliwy/smutny itp.).
2. Opis **faktów** do których się odnosimy
(np. zachowania drugiej osoby).
3. Przedstawienie swoich **potrzeb**
(wyjaśnienie, dlaczego dana sytuacja
wywołała takie a nie inne uczucia).
4. Sprecyzowanie **oczekiwań** w związku
z sytuacją (jeśli jest taka konieczność).

Jak zbudowany jest komunikat JA?

BUDOWA KOMUNIKATU JA

(ja) czuję, że...
(konkretne uczucie/emocja)



kiedy (ty)...
(zachowanie)



ponieważ...
(potrzeba)



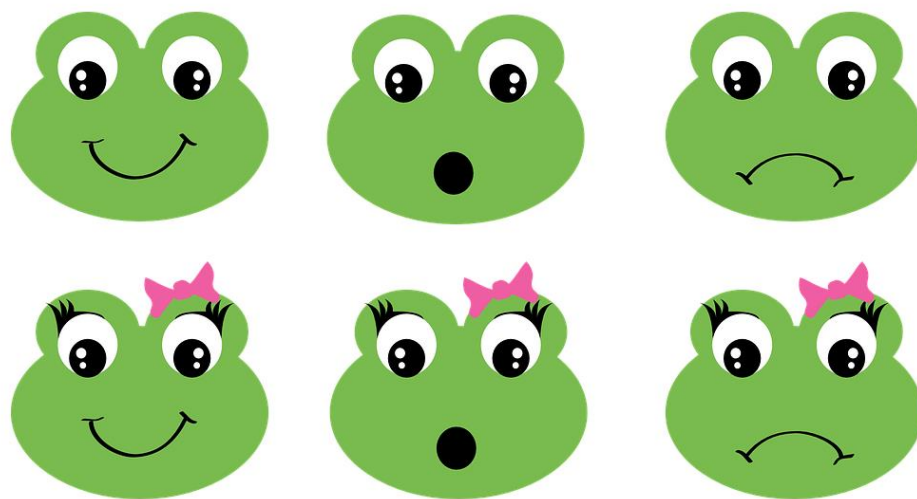
chcę/oczekuję/proszę...
(konkretne oczekiwania)

Przykład:

Złości mnie, kiedy przerywasz
mi w połowie zdania, ponieważ nie
mogę dokończyć wypowiedzi. Chcę,
żebyś poczekał, aż przestanę mówić.

Nazywanie swoich emocji

- ▶ Jednym z elementów komunikatu JA jest **nazywanie swoich emocji** - tego, co w danej chwili przeżywasz i czujesz. Jest to bardzo przydatna i potrzebna umiejętność, ponieważ niewyrażone emocje szkodzą naszemu zdrowiu.



▶ Pamiętaj!!

Wszystkie emocje są nam potrzebne i mają swoją funkcję, choć niektóre mogą być nieprzyjemne w przeżywaniu. Mówienie o swoich uczuciach jest dobrym sposobem, aby wyrażać je na bieżąco. Ważne, aby nie ranić przy tym innych!

- ▶ Jak wcześniej zostało wspomniane, w budowie asertywnego **komunikatu Ja** duże znaczenie ma używanie konkretów i odwoływanie się do **faktów**. Ważną umiejętnością, jaką trzeba zatem nabyć, jest odróżnianie faktów od własnej opinii, interpretacji i oceny.
- ▶ **Fakt** - coś, co obiektywnie miało lub ma miejsce w rzeczywistości (np. to, że czytasz ten tekst)
- ▶ **Opinia** - to, co sądzymy na dany temat - nasze przekonania, oceny, interpretacje, subiektywne doznania (np. to, że ten tekst jest dla Ciebie ciekawy lub nudny)

Fakt	Opinia
Kasia ma 170 cm wzrostu.	Kasia jest wysoka.
Bluza jest wykonana z bawełny.	Bluza jest miła w dotyku.
Kilka osób usnęło w kinie.	Film był nudny.
W klasie A jest 32 uczniów.	Klasa A jest bardzo liczna.
Kuba uderzył kolegę.	Kuba jest łobuzem.

ĆWICZENIE

Ćwiczenie

Przeformułuj poniższe komunikaty TY w taki sposób,
aby stały się komunikatem JA.

OKROPNIE MNIE DENERWUJESZ!

Komunikat Ja:

JESTEŚ OBRAŻALSKA.

Komunikat Ja:

Ćwiczenie

Utwórz komunikat Ja do przedstawionych poniżej sytuacji.

Dla ułatwienia możesz korzystać z informacji umieszczonych na stronie nr 9.

Kolega woła Cię używając przezwiska, którego bardzo nie lubisz.

Komunikat Ja:

Sąsiadka oskarża Cię o hałasowanie w dniu, w którym nie było Cię w domu.

Komunikat Ja:

**CZY WIESZ, ŻE MOŻNA
KOMUŚ POWIEDZIEĆ NIE I NIE
ZOSTAĆ ŹLE ODEBRANYM?**

Dziękuję za uwagę 😊