

33

Postawa asertywna

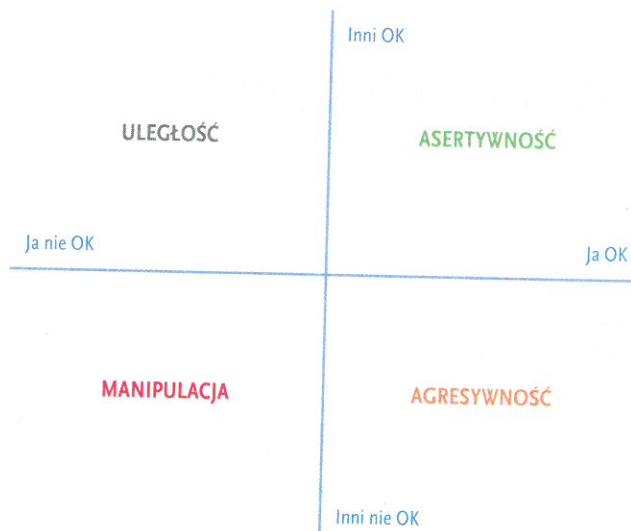
POZNASZ

- pojęcie asertywności;
- charakterystykę osoby asertywnej;
- zasady towarzyszące zachowaniom asertywnym.

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich uczuć i pragnień, z poszanowaniem praw innych osób. Oznacza szukanie nowych możliwości dla wyrażania swojego „ja” odpowiednio do odkrytych w sobie zdolności i zaakceptowanej niedoskonałości. Być asertywnym to znaczy zachowywać się w sposób, który pozwala działać we własnym, najlepiej pojętym interesie, bronić swoich opinii bez przesadnej nerwowości, akceptować własne uczucia uczciwie i bez skrupowania, nawet jeśli różnią się od uczuć i sądów innych ludzi.

Tabela 16. Asertywność na tle innych form zachowania

Zachowanie	Dąży do celu poprzez ...	Tak zachowująca się osoba zazwyczaj czuje się ...	Druga osoba czuje się ...
Asertywne	• bezpośrednie porozumiewanie się	• zadowolona z zaistniałej sytuacji	• zadowolona z rozmowy
Agresywne	• strach • groźby • wrogość	• podenerwowana • wyprowadzona z równowagi • zestresowana	• wściekła • urażona • oszukana
Manipulujące	• oddziaływanie na psychikę	• zawstydzona koniecznością uzasadnienia	• poirytowana • wykorzystana • wydrwiona
Napastliwe	• wszelkie możliwe środki • niedojrzałe zachowanie	• zaatakowana • rozwścieczona • zmuszona do defensywy	• wstrząśnięta • poniżona • znieważona
Bierne	• płynięcie z prądem • unikanie robienia szumu	• bezwładna, jak w letagu	• panem i władcą
Bierno-agresywne	• stosowanie odwetu	• szykanowana • krzywdzona	• z początku zdeorientowana, później zła



Rys 127. Wyważenie między asertywnością a innymi formami zachowania

Zachowanie asertywne wymaga odpowiedniego wyważenia działań za i przeciw. Należy również uświadomić sobie cel i sens własnego zachowania asertywnego, aby nie stało się zwykłą przekornością lub też próbą manipulacji.

Osoba asertywna jest stanowcza, umie przedstawić swoje poglądy w sposób jednoznaczny, a jednocześnie daje się przekonać do stanowiska innej osoby, jeżeli zostaną jej przedstawione racjonalne argumenty. Nie w każdej sytuacji trzeba zachowywać się w sposób asertywny, każdy ma możliwość wyboru. Osoba asertywna w sposób jednoznaczny mówi innej osobie „nie”, jeżeli nie zgadza się z jej zdaniem lub nie chce spełnić jej prośby.

Asertywna odmowa składa się z trzech elementów:

- słowa „nie”,
- informacji o decyzji,
- wyjaśnienia motywów odmowy.

Asertywność ma wiele twarzy. Chociaż tradycyjnie jest postrzegana jako sposób zwiększania poczucia własnej wartości i umiejętności ludzi niepotrafiących rozwiązać życiowych problemów, znalazła także bezpośrednie odniesienia w dziedzinie zarządzania, liderowania, pracy zespołowej, sprzedaży, negocjowania i oczywiście oddziaływania na innych. Asertywność może nam pomóc w różny sposób – pozwala zwiększyć naszą odporność, rozwinąć naszą tolerancję w stosunku do innych, próbując dotrzeć do sedna problemu, oraz bronić nas samych przed próbą manipulacji.

ZAPAMIĘTAJ

„Bez twojego przyzwolenia nikt nie może sprawić, że poczujesz się gorszy”.

Eleanor Roosevelt

KARTA PRACY 27 Zachowanie asertywne

ZADANIE 1.

Połącz pojęcie z definicją.

A) AGRESJA

a) postawa charakteryzująca się respektowaniem praw innych osób i lekceważeniem praw własnych

B) ASERTYWNOŚĆ

b) postawa charakteryzująca się uwzględnieniem praw własnych przy jednoczesnym lekceważeniu praw innych ludzi

C) ULEGŁOŚĆ

c) postawa polegająca na broniieniu własnych praw, przy jednoczesnym uznawaniu praw innych osób

ZADANIE 2.

Rozpoznaj i oznacz przykład zachowania asertywnego, uległego i agresywnego.

SYTUACJA 1. Zachowanie _____	Młodsza siostra prosi cię o pomoc w odrobieniu zadania domowego z matematyki. Ty akurat uczysz się do ważnego sprawdzianu. Odpowiadasz jej: „No dobrze, właściwie uczę się do sprawdzianu, ale...”
SYTUACJA 2. Zachowanie _____	Kolega z klasy ma pewien problem i prosi cię o radę. Odpowiadasz mu: „Skąd mam wiedzieć, jak ci pomóc? To jest twoja sprawa, daj mi spokój!”
SYTUACJA 3. Zachowanie _____	Trzy tygodnie temu kolega pożyczył od ciebie płytę ze swoim ulubionym filmem i do tej pory jej nie oddał, chociaż obiecał zwrócić po tygodniu. Dzwonisz do niego i mówisz: „Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją zwrócić jutro, bo ja też chętnie ją obejrzę?”

ZADANIE 3.

Z udziałem kolegów i koleżanek z klasy odtwórzcie scenki, aby przedstawić przykłady zachowań asertywnych.

SCENKA 1.

Jesteś u koleżanki. Jest późno i musisz szybko wrócić do domu. Brat koleżanki proponuje, że cię podwiezie samochodem. Ty jednak wyczuwasz od niego zapach alkoholu. Odmów w sposób asertywny.

SCENKA 2.

Na dyskotecę chłopak, który ci się od dawna bardzo podoba, wreszcie zwrócił na ciebie uwagę. Proponuje ci wyjście na papierosa, ale ty nie znosisz dymu papierosowego i nie palisz. Chciałabyś być miła. Co zrobisz, chcąc się zachować asertywnie?

SCENKA 3.

Twoja klasa idzie na wagary. Jesteś wśród osób, które chcą zostać w szkole. Spróbuj się zachować w sposób asertywny.

SCENKA 4.

Jesteś z grupą przyjaciół. Zbliżyła się do was dziewczyna z twojej klasy. Jeden z kolegów zaczyna ją niegrzecznie zaczepiać. Przekonaj go w sposób asertywny, aby przestał tak się zachowywać.

KARTA PRACY 27 Zachowanie asertywne

ZADANIE 4.

Zapoznaj się z kodeksem praw asertywnych i pomyśl, nad którym obszarem musisz jeszcze popracować, aby stać się w pełni asertywną osobą.

MASZ PRAWO!

1. Sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje.
2. Mieć i wyrażać własne opinie i odczucia.
3. Odpowiadać „nie” na prośby.
4. Prosić o różne rzeczy.
5. Popełniać błędy.
6. Zachowywać się asertywnie.
7. Nie zachowywać się asertywnie.
8. Zmieniać zdanie.
9. Zastanawiać się.
10. Odczuwać i wyrażać ból.
11. Być samemu.
12. Prosić o informacje osoby, które mają większą wiedzę na dany temat.
13. Mówić „nie wiem” i „nie rozumiem”.
14. Protestować przeciw nieuczciwości i niesprawiedliwości.
15. Nie brać odpowiedzialności za problemy innych ludzi.
16. Być „innym” i akceptować siebie.

Aby być w pełni asertywnym, muszę jeszcze popracować nad punktami: _____