Temat: Zachowania asertywne, umiejętność otwartego wyrażania opinii.

Na początek wyjaśnijmy sobie, co oznacza termin "asertywność", wg [https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywność](https://pl.wikipedia.org/wiki/Asertywno%C5%9B%C4%87) Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta\*

Asertywność to:

* umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
* umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
* umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
* autentyczność,
* elastyczność zachowania,
* świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
* empatia,
* stanowczość,
* umiejętność samooceny.

\*to oznacza, że musimy się tego nauczyć

Istnieją trzy style zachowania wobec innych ludzi:

• I styl uległy (wycofany). Osoba taka nie strzeże własnych granic, wycofuje się, wpuszcza inną osobę na obszar swojego psychologicznego terytorium. Uznaje, że druga osoba jest ważniejsza od niej. Ulega potrzebom innych. Taka osoba stawia interesy innej osoby na pierwszym miejscu, swoje zaś zasady na drugim. Osoba o stylu uległym głównie słucha innych. Często daje sobie przerywać wypowiedź, zmieniać temat. Często nie przyznaje się do swego zdania lub nawet kłamie, by nie narazić się innym. Taka osoba spędza czas z innymi według ich upodobań.Gdy ktoś zezłości taką osobę lub urazi, wówczas nie mówi ona o tym głośno, bo uważa, że uczucia innych są ważniejsze. Taka osoba często czuje się skrzywdzona, zlekceważona,wykorzystana.

• II styl intruzywny (agresywny). Osoba taka wchodzi na terytorium drugiej osoby, uznaje swoje uczucia, poglądy, potrzeby za ważniejsze niż innych. Strzeże swoich interesów, naruszając interesy innej osoby. Uważa, że jest ważniejsza od innych. Koncentruje się tylko na tym, co jest dla niej ważne. Uważa, że inne osoby nie mają nic szczególnie ważnego lub interesującego do powiedzenia. Nie poświęca zbytniej uwagi uczuciom innych. Gdy ktoś zezłości taką osobę, wówczas reaguje ona głośno, mocno, stanowczo. Zdarza się, że mści się za pomocą złośliwej uwagi.

• III styl asertywny. Osoba taka wyraża swoje prawdziwe uczucia, myśli, pragnienia, postawy, ale w sposób, który respektuje prawa innych do tego samego. Broni swoich interesów, ale bez krzywdzenia drugiej osoby, z zachowaniem szacunku dla jej osobistej godności. Osoba taka rozmawia na tematy ważne dla niej, a także o sprawach istotnych dla innych. Otwarcie mówi o swoich gustach, upodobaniach, opiniach. Zwraca uwagę osobom, które ją ranią. Mówi otwarcie, jak chce być traktowana.

źródło: <http://static.scholaris.pl/resource-files/273/817.pdf>

Ponieważ, tak jak wspominałam, żeby być asertywnym, trzeba się tego nauczyć, dlatego polecam Wam kilka filmików, które pokażą, jak w określnoych sytuacjach zachowauje się osoba asertywna. Pamiętajcie, że bardzo ważne jest, aby nie przekroczyć granicy pomiędzy byciem asertywnym, a byciem aroganckim.

<http://scholaris.pl/zasob/109951>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yvm8y9BReiI>

<https://www.youtube.com/watch?v=R6plx51oh-E>

Mam nadzieję, że teraz jeszcze lepiej rozumiecie i wiecie, jak zachowywać się asertywnie.

Co ciekawe w bajkach i filmach również możecie znaleźć przykłady zachowań asertywnych.

Czy znacie film "Ania z Zielonego Wzgórza"? Tytułowa Ania zawsze konsekwentnie broniła swojego zdania, wyrażała swoje opinie nie raniąc nikogo.

W bajce "Kraina Lodu" Anna asertywnie komunikuje swoje racje, potrafi dążyć do swojego celu mając na uwadze dobro innych.

A czy znacie bajkę "W głowie sie nie mieści?" W opowiedzianej historii mamy przykład tego, co dzieje sie z nami, kiedy nie jesteśmy asertywni, gdy nie rozmawiamy o emocjach, zamykamy się w sobie, nie próbujemy szukać porozumienia i odpowiadamy agresją lub milczeniem na problemy drugiej osoby.

I pamietajcie, odmówienie pomocy mamie, czy tacie w wykonywaniu obowiązków domowych niekoniecznie jest przejawem asertywnego zachowania. Pamietajmy, że osoba asertywna liczy sie z uczuciami innych ludzi. Bycie asertywnym nie polega na ciągłym odmawianiu innym ludziom.

Na koniec proponuję Wam test, który określi, jaki typ postawy prezentujecie. Powodzenia
 w doskonaleniu swoich asertywnych zachowań!

Test:

[https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/Asertywność-TEST.pdf](https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/Asertywno%C5%9B%C4%87-TEST.pdf)