









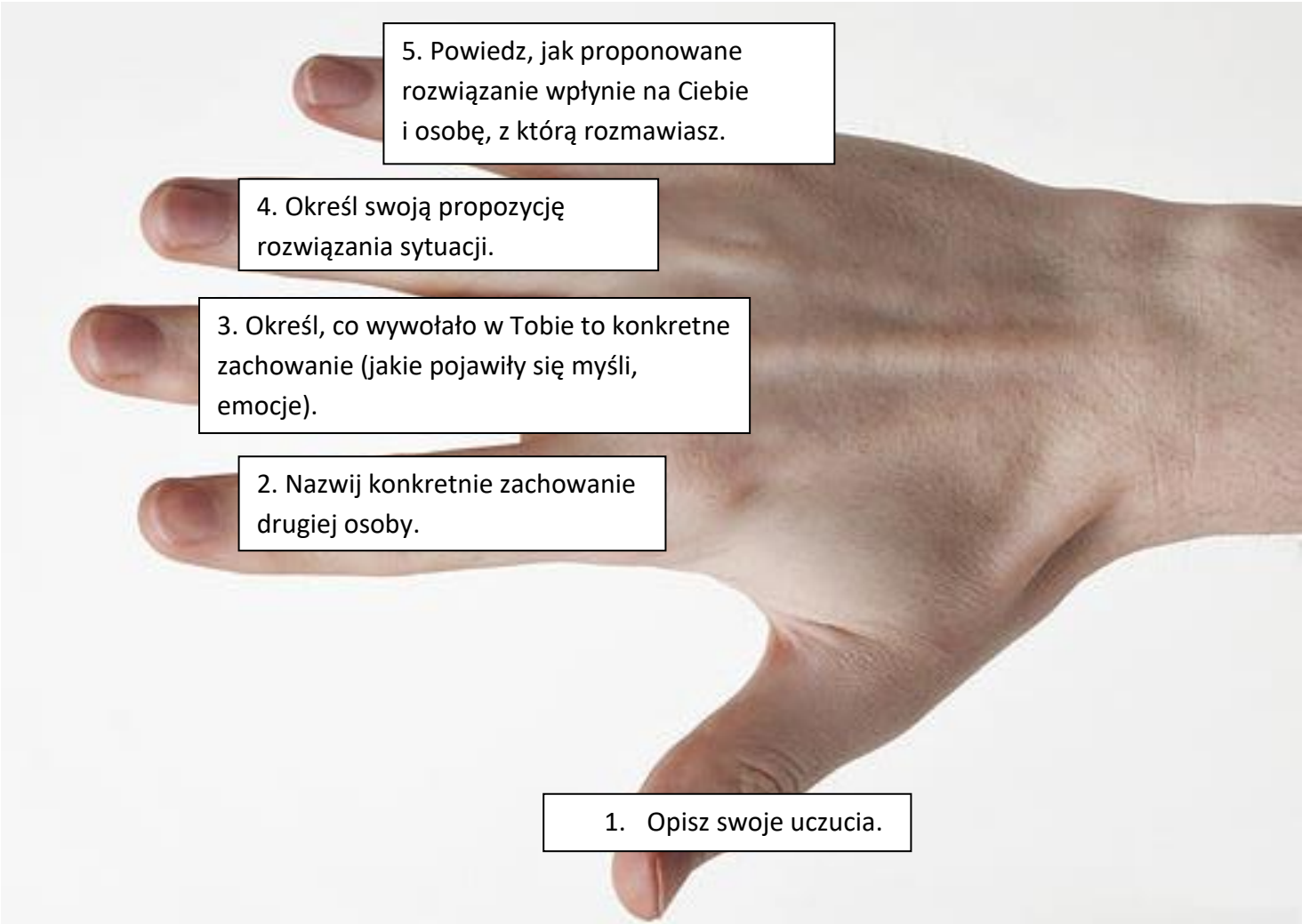


O asertywności słów kilka...

<p>Postawa agresywna</p> 	<p>Postawa asertywna</p> 	<p>Postawa uległa</p> 
		
<p>Postawa wyraża:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozorną pewność siebie, - obniżoną samoocenę, - brak szacunku do innych, - poczucie wyższości, - potrzebę nadmiernego kontrolowania innych oraz sytuacji, - brak zainteresowania uczuciami, myślami innych, - brak umiejętności kontrolowania złości, - brak woli współpracy. 	<p>Postawa wyraża:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pewność siebie, - prawidłową samoocenę, - szacunek do siebie i innych, - bycie odpowiedzialnym, - nastawienie do współpracy, - zainteresowanie uczuciami, myślami innych osób, - umiejętność słuchania innych. 	<p>Postawa wyraża:</p> <ul style="list-style-type: none"> - brak pewności siebie, - niską samoocenę, - brak szacunku do siebie, - zgodę na przekazywanie innym kontroli nad sytuacją, - poczucie winy, - niską motywację do działania.

<h2 style="text-align: center;">ASERTYWNOŚĆ =</h2>	
	<p style="text-align: center;">Sztuka mówienia NIE z uzasadnieniem dlaczego odmawiamy</p>
	<p style="text-align: center;">Otwartość do szukania kompromisu, czyli rozwiązania, w którym zyskuje ja i mój rozmówca</p>
	<p style="text-align: center;">Sztuka wyrażania swoich uczuć, które towarzyszą mi w danej sytuacji</p>
	<p style="text-align: center;">Sposób na pokazanie innym, że lubię siebie i jestem dla siebie ważny</p>

Komunikat asertywny w 5 krokach



5. Powiedz, jak proponowane rozwiązanie wpłynie na Ciebie i osobę, z którą rozmawiasz.

4. Określ swoją propozycję rozwiązania sytuacji.

3. Określ, co wywołało w Tobie to konkretne zachowanie (jakie pojawiły się myśli, emocje).

2. Nazwij konkretnie zachowanie drugiej osoby.

1. Opisz swoje uczucia.

Przykład nr 1:

Sytuacja: Na szkolnej świetlicy grasz z kolegą w grę, nagle podchodzi do was chłopiec z innej klasy i rozsypuje elementy gry na podłogę.

Komunikat asertywny wg zasady 5 kroków:

(1) To niemiłe, gdy tak się (2) psuje komuś zabawę. (3) Zastanawiam się, dlaczego tak postąpiłeś. (4) Może teraz pomożesz nam pozbiierać grę i (5) uznamy, że jest ok. Jeśli masz ochotę, możesz dołączyć do nas i zagrać.

Przykład nr 2:

Sytuacja: Kolega z innej klasy widząc, że jesz na przerwie ciastka podszedł do Ciebie i wziął kilka bez pytania Cię o zgodę.

Komunikat asertywny wg zasady 5 kroków:

(1) Nie jest mi miło, że (2) częstujesz się moimi ciastkami bez pytania. (3) Zabrakło mi słowa „czy mogę?” (4) Następnym razem zapytaj, a ja wtedy z przyjemnością cię poczęstuję i (5) będzie nam obu miło.

Przykład nr 3:

Sytuacja: Podczas lekcji kolega cały czas głośno rozmawia, a Tobie to bardzo przeszkadza, bo nie możesz się skupić na wykonywaniu zadań.

Komunikat asertywny wg 5 kroków:

(1) Nie potrafię się skupić na lekcji, (2) gdy tak głośno rozmawiasz za moimi plecami. (3) Przeszkadza mi to. (4) Proszę, rozmawiaj ciszej, wtedy (5) każdy z nas ma szansę być zadowolonym.

Test: sprawdź czy jesteś asertywny?

Jeśli chcesz dowiedzieć się czy jesteś asertywny wypełnij poniższy quiz. Zaznacz odpowiedź „tak” lub „nie” w każdym pytaniu. Wypełniony kwestionariusz prześlij do mnie przez dziennik elektroniczny, a ja odpowiem Ci czy jesteś osobą, którą cechuje postawa asertywna. 😊

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Jeśli ktoś nalega, trudno mi odmówić. | TAK | NIE |
| 2. Kogoś, kto mi przeszkadza, nie proszę aby przestał. | TAK | NIE |
| 3. Jeśli ktoś mnie niesłusznie obwinia, nie protestuję. | TAK | NIE |
| 4. Często miewam poczucie krzywdy. | TAK | NIE |
| 5. Niezbyt potrafię dopominać się o swoje. | TAK | NIE |
| 6. Nie wiem, jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy. | TAK | NIE |
| 7. Czasem czuję się wykorzystywany. | TAK | NIE |
| 8. Trudno mi rozpocząć rozmowę z kimś, kogo dobrze nie znam. | TAK | NIE |
| 9. Jeśli ktoś mnie chwali, źle się czuję i nie wiem co odpowiedzieć. | TAK | NIE |
| 10. Nie umiem chwalić innych. | TAK | NIE |
| 11. Nie wiem, jak się zachować kiedy jestem krytykowany. | TAK | NIE |
| 12. Nie potrafię prosić o pomoc. | TAK | NIE |
| 13. Nie umiem być szczerzy. | TAK | NIE |
| 14. Nie wiem, co zrobić kiedy jestem zakłopotany. | TAK | NIE |
| 15. Nie umiem bronić własnego zdania. | TAK | NIE |
| 16. Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja. | TAK | NIE |
| 17. Odczuwam stres, kiedy muszę wypowiedzieć się publicznie. | TAK | NIE |
| 18. Często ulegam innym. | TAK | NIE |
| 19. Bywam agresywny. | TAK | NIE |
| 20. Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie moich próśb. | TAK | NIE |

Zachęcam do kontaktu przez dziennik elektroniczny 😊

Pozdrawiam Was!

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog szkolny