

# ASERTYWNOŚĆ

# AGRESJA

# ULEGŁOŚĆ



Sylwia Parus-Jarmużek

- W życiu codziennym, często zdarzają się różne sytuacje,  
które skłaniają nas do różnych zachowań.
- Są sytuacje, w których każdy z nas powinien wykazać się asertywnością.
- Musimy pamiętać że wszyscy mamy równe prawo do realizowania własnych potrzeb, głoszenia swoich opinii oraz do otwartego wyrażania emocji.

**Właśnie to jest celem postawy asertywnej.**

# ASERTYWNOŚĆ



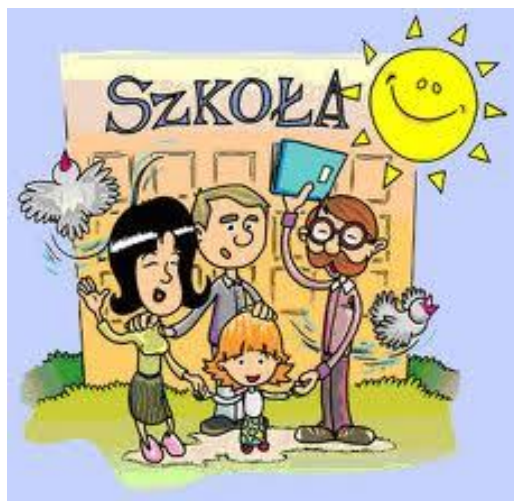
to umiejętność , dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, **nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców.**



# ASERTYWNOŚĆ



to respektowanie  
własnych praw oraz praw  
innych ludzi.



**Asertywność** wobec siebie jest podstawą relacji z innymi, podobnie jak miłość własna określa nasz stosunek do reszty świata.



# Asertywność

wymaga od nas odpowiedzi na pytania dotyczące naszej :

- dojrzałości,
- uczciwości,
- odpowiedzialności,
- naszego stosunku do siebie i do innych,
- określenia wartości, którymi kierujemy się w życiu i próbujemy realizować.

# ASERTYWNOŚĆ

Wszystko zaczęło się w Stanach Zjednoczonych, gdy grupa kilku psychologów postanowiła znaleźć **receptę na sukces.**

Badano osoby, które odniosły sukces - ekonomiczny, polityczny, społeczny.

Okazało się, że wszystkie badane osoby mają te same cechy:

- są otwarte na świat,
- potrafią komunikować się z innymi,
- są lubiane,
- osiągają swoje cele.



**ZESPÓŁ TYCH CECH NAZWANO **ASERTYWNOŚCIĄ.****



# OSOBY ASERTYWNE TO TAKIE KTÓRE:

- Potrafią komunikować się z innymi,
- Są otwarte na świat,
- Osiągają zamierzone cele,
- Nie mają kłopotów z mówieniem "nie",
- Potrafią skutecznie przekonywać
- Okazywać innym pozytywne uczucia
- Są pewne siebie, ale nie aroganckie
- Jeżeli potrzebują pomocy, nie boją się o nią prosić.



# PAMIĘTAJ!

- Masz prawo prosić o to, czego chcesz – ale nie możesz tego wymagać.
- Masz prawo mieć i wyrażać swoje zdanie - ale nie możesz narzucać go innym.
- Masz prawo podejmować decyzje – ale masz świadomość że poniesiesz ich skutki.



- Masz prawo nie wiedzieć, nie rozumieć.
- Masz prawo popełniać błędy, odnosić sukcesy, zmieniać zdanie.
- Masz prawo do swojej prywatności.
- Masz prawo zmieniać się i korzystać ze swoich praw.



# DLACZEGO ASERTYWNOŚĆ JEST TAKA WAŻNA?

Brak asertywności jest równie  
niebezpieczny jak życie w stresie  
i powoduje podobne dolegliwości :

- **Depresję** - wtedy, gdy złość z innych przenosisz na siebie,
- **Urazy psychiczne** gdy masz wrażenie, że inni manipulują i próbują kierować tobą,
- **Agresję** gdy nie potrafisz poradzić sobie z uczuciami - nagromadzone, negatywne uczucia mogą wziąć kiedyś górę; złość wybuchnie wtedy w najmniej spodziewanym momencie,
- **Frustrację** gdy zastanawiasz się, czy możesz pozwolić, aby inni znęcali się nad tobą?
- **Objawy somatyczne** bóle głowy, choroba wrzodowa, nadciśnienie
- **Lęk przed kontaktami z innymi, izolację** wtedy zaczynasz unikać sytuacji i ludzi, którzy mogą sprawić ci przykrość;

# KOMUNIKUJ SIĘ, JAK TRZEBA

JAK ROZWIJAĆ ASERTYWNOŚĆ NA POZIOMIE  
KOMUNIKACJI?

Pamiętaj, aby każda Twoja  
odpowiedź składała się z trzech  
części:

1. **Okaż empatię** - postaraj się udowodnić rozmówcy, że rozumiesz jego zachowanie i nie chcesz wywołać kłótni, np.: „*Wiem, że miałaś dużo pracy,*”
2. **Nazwij problem** - powiedz, co Cię denerwuje i dlaczego, np.: „*....czuję się zlekceważony....*”
3. **Powiedz, czego oczekujesz** - to prośba o zmianę zachowania i propozycja, jak zamierzasz to zrobić, np.: „*Chcę, abyś w ciągu godziny oddał mi moją książkę, gdyż jest mi ona bardzo potrzebna.*”

# WSKAZÓWKI DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ BYĆ ASERTYWNI

- Bądź pewny swojej odpowiedzi bez względu na to, co chcesz powiedzieć.
- Odpowiadaj w sposób zwięzły, podaj główny powód odmowy, ale unikaj długich wyjaśnień.
- Zwróć uwagę, czy twoje gesty potwierdzają, to co mówisz.
- Używaj słów: "Nie chcę", "Zdecydowałem, że nie...", unikaj: "Nie powinienem".



# ĆWICZENIA

Określ poniższe sytuacje jako: **asertywne**, **agresywne**, **uległe**

L. p.	Sytuacja	Reakcja
1.	Podczas lekcji kolega prosi cię, abyś dał mu kartkę.	Ty ciągle coś wyludzasz! Spadaj !
2.	Ktoś przerywa ci, gdy mówisz.	Przepraszam, ale chciałbym skończyć.
3.	Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracy.	Dobrze, chociaż odrabiam lekcje.
4.	Stoisz w kolejce, gdy ktoś wskakuje przed siebie.	Nic nie mówisz, tylko wzdychasz.
5.	Kolega z drużyny oskarża cię o słabą grę podczas ostatniego meczu.	Uważam , że jesteś niesprawiedliwy. Wydaje mi się, że dobrze grałem.
6.	Kolega ma problem i prosi cię o radę.	Skąd mam wiedzieć co zrobić? To twoja sprawa.
7.	Podczas ulubionego programu TV, ktoś chce oglądać inny program.	Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja zajmę się czymś innym.
8.	Ktoś częstuje cię napojem, mówiąc, że jest bezalkoholowy.	Spadaj! Nie pijam wynalazków!