

Asertywność

umiejętność powiedzenia nie , odmowy lub obrony własnych postaw , granic, psychologicznych w taki sposób , aby z jednej strony nie odczuwać wyrzutów sumienia , że się powiedziało nie , kiedy ktoś naruszał nasze granice , z drugiej strony , aby nie naruszać granic drugiej osoby.

Asertywność polega na otwartym i szczerym wyrażaniu siebie , czyli swoich uczuć , myśli, (poglądy, postawy, przekonania,) potrzeb , preferencji i celów.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Komunikat „ja”

- Komunikat „ja” jest to taka forma wypowiedzi, która mówi o naszych uczuciach powstających w danej sytuacji oraz o naszych oczekiwaniach co do tej sytuacji.

Komunikat „ja” zawiera odpowiedź na pytania: „Co czuję?” oraz „Czego potrzebuję?” w związku z tym odczuciem.

Głównym zadaniem komunikatu „ja” jest zapobieganie nieporozumieniom w kontaktach interpersonalnych oraz zapobieganie nasilaniu się sytuacji konfliktowych.

Składa się on z czterech elementów:

1. Wyrażenie odczucia, emocji.
2. Opisanie konkretnego zachowania/wydarzenia, które wywołało powyższe uczucia
3. Wyjaśnienie, dlaczego to zachowanie/wydarzenie wywołało te uczucia
4. Przekazanie oczekiwań co do całej sytuacji.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- “Kiedy ty (zachowanie), ja (uczucie), ponieważ (potrzeba). Chciałabym (konkretna prośba). ”
- Stosowanie tego rodzaju komunikatów pozwala uniknąć oskarżania i eskalacji konfliktów. Przechodzimy od oceniania i zrzucania winy na drugą osobę do wyrażania swoich emocji i brania za nie odpowiedzialności. Nie dajemy też przestrzeni na to, by druga osoba broniąc się lub atakując nas powiedziała “nieprawda”. Jeśli mówię, że coś czuję, taki argument staje się absurdalny



- Asertywność , to postawa , sposób funkcjonowania w społeczności , który opiera się na otwartym wyrażaniu swoich opinii. Człowiek asertywny słucha i interesuje się zdaniem innych ludzi , tolerancyjnie podchodzi do odmienności poglądów .Nie kłóci się lecz argumentuje . Nie tłumaczy się , lecz przedstawia swój punkt widzenia. Jeśli wpływa na innych to nie przez nacisk , lecz wybór .Postawa asertywna każe zakładać że z dwóch osób o odmiennych poglądach każda ma rację. Dlatego też asertywnie zachowa się ta osoba która wysłucha zdania swojego rozmówcy i nie będzie usilnie starać się zmieniać jego poglądów ale przedstawi swoje zdanie , tak aby zostało ono właściwie zrozumiane



**Fundusze
Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- Osoba asertywna broni swoich praw w sytuacjach społecznych w kontaktach osobistych .
- Przyjmuje pochwały i krytyki jako naturalne wyrażenie opinii przez innych na swój temat.
- Otwarcie wyraża swoje prośby do innych oraz swoje uczucia , zarówno te przyjemne jak i nie przyjemne .
- Potrafi publicznie wyrażać swoje opinie i poglądy , bez obaw że są one gorsze , mniej wartościowe od zdania innych



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- Z zachowaniem asertywnym łączy się pojęcie tzw . praw asertywnych.
Są to prawa, które przyznajemy sami sobie.
Człowiek asertywny jest świadomy praw i wykorzystuje je w życiu codziennym.



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Prawa człowieka wiążące się z asertywnością to:

- Prawo do robienia wszystkiego, co nie narusza praw innych ludzi
- Prawo do zachowania się w sposób asertywny lub nie asertywny
- Prawo do dokonywania wyborów
- Prawo do zmiany
- Prawo do dysponowania własnym ciałem ,czasem i własnością
- Prawo do wyrażania opinii i przekonań
- Prawo do myślenia dobrze o sobie
- Prawo do wyrażania życzeń



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Prawo do ekspresji swojej seksualności
Prawo do posiadania potrzeb i pragnień
Prawo do marzeń
Prawo do informacji
Prawo do dóbr i usług, za które się zapłaciło
Prawo do niezależności i nieingerencji za strony innych
Prawo do odmowy i sprzeciwu
Prawo do poszanowania ze strony innych
Prawa jakie wiążą się z asertywnością, należą do podstawowych
praw człowieka.
Prawa pociągają za sobą w oczywisty sposób również obowiązki.
Akceptacja faktu, że mamy prawa ułatwia zrozumienie tego, że inni
również takie same prawa posiadają.



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



korzyści z nauczenia się i stosowania asertywności

- zwiększenie szacunku do siebie
- zwiększenie szacunku do innych
- zmiana postawy biernej na skuteczną aktywność
poprawa relacji z ludźmi
- poczucie kontroli nad własny życiem
- poczucie uczciwości w stosunku do samych siebie
- pewno poczucie własnej wartości,
- poczucie własnej mocy i siły,
- wzrost pewności siebie, otwartości,
- unikanie konfliktów,
- większa skuteczność,
- dobre, poprawne stosunki z innymi, poczucie satysfakcji i zadowolenia z siebie



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, lecz raczej zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków otoczenia, racjonalną dbałość o własne interesy z uwzględnieniem interesów innych. Asertywność to, obok empatii podstawowa umiejętność wchodząca w skład inteligencji emocjonalnej.



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- Zachowanie asertywne może obejmować wyrażanie gniewu, strachu, zaangażowania, nadziei, radości, rozpacz, oburzenia, zakłopotania ...i takich tam, ale w każdym z tych przypadków uczucia te wyrażone są w sposób, który nie narusza praw drugiego człowieka.



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- Zachowanie asertywne odróżnia się od zachowania agresywnego, które wyrażając uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa nie respektuje tego samego u innych osób.



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- Nie ukrywajmy się za innymi (my, wy, oni), pamiętając o własnej, niewątpliwej przecież, wartości, szacunku i sympatii dla siebie.
- Nie udzielajmy innym rad, to zwykłe wtrącanie się w życie drugiego człowieka, a tego nikt nie lubi. Pomożemy opowiadając o własnych przeżyciach i zachowaniach w podobnych sytuacjach.
- Nie przerywajmy innym i nie komentujmy ich słów
- Nie musimy walczyć z czymkolwiek i kimkolwiek, mamy prawo do wolności.
- Pamiętajmy, że interpretacja jest decyzją, w której decydujemy jakie znaczenie ma dane doświadczenie i dokonujemy ją poprzez ocenę, albo poprzez analizę.



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Postawy

1. *ja nie jestem ok. Ty jesteś ok.*

- Osoba bardzo podporządkowana potrzebuje wsparcia, akceptacji. Boi się odmawiać, może dać się wykorzystywać

2. *Ja nie jestem ok. Ty nie jesteś ok.*

osoba o takiej postawie ma skłonność do dystansowania się od innych. Może zachowywać się w sposób pasywno-agresywny.



3. *Ja jestem ok. Ty jesteś ok.*

Akceptacja samego siebie, uznanie własnej wartości i akceptacja innych. Okazuje innym, że docenia swoje silne strony. Zachowuje się asertywnie.

4. *Ja jestem ok. Ty nie jesteś ok.*

tendencja do zachowań dominujących, agresywnych. Będzie dominował w dyskusji, nieznoszący sprzeciwu. Prośby formułuje w kategoriach poleceń, będzie oskarżał, krytykował.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Agnieszka Czapiuk

doradca zawodowy



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

