



Rozwój
emocjonalno-społeczny

WSTĘP DO ASERTYWNOŚCI

POMOCNIK

- INFORMACJE
- KARTY PRACY

Autor: Aleksandra Dziektarz

opracowano w programie graficznym Canva

SPIS TREŚCI

Asertywność - co to takiego?.....3

Karta pracy - postawa uległa, asertywna i agresywna.....6

Karta pracy - zachowania asertywne.....7

Komunikat JA.....8

Karta pracy - nazywanie swoich emocji.....10

Karta pracy - emocje a ciało.....11

Karta pracy - rola emocji.....12

Fakt a opinia - różnice.....13

Karta pracy - odróżnianie faktów od opinii.....14

Karta pracy - tworzenie komunikatu JA.....16

Krzyżówka podsumowująca.....17



ASERTYWNOŚĆ - CO TO TAKIEGO ?

Asertywność można zdefiniować jako złożoną zdolność do komunikacji międzyludzkiej - co ważne komunikacji pozbawionej agresji i nadmiernej uległości.

Na termin ten składa się wiele umiejętności społecznych, takich jak:

- przedstawianie i obrona swojego zdania,
- dbanie o własne potrzeby,
- konstruktywne wyrażanie emocji (również tych trudnych),
- odmawianie,
- przyjmowanie krytyki,
- proszenie o pomoc,
- reagowanie na komplementy i pochwały.

W każdej z wymienionych powyżej umiejętności istotny jest element poszanowania praw - zarówno własnych jak i drugiej strony.


W praktyce oznacza to odważne zachowanie, zgodne z własnymi przekonaniem, myślami, potrzebami, ale równocześnie nienaruszające godności innego człowieka.



Asertywność to również sztuka wyrażania swojej złości w taki sposób, aby nie zrobić krzywdy innym lub samemu sobie. Złość jest **emocją**, którą często niesłusznie utożsamia się z agresją. Agresja to jednak nie emocja, a sposób **zachowania** – jeden z wielu do wyboru.

Można więc przeżywać i uzewnętrzniać złość także w asertywny sposób.

Różnicę możesz zobaczyć w zestawieniu poniżej:

Sytuacja	Emocja	Reakcja	Rodzaj reakcji
kolega z ławki niechcący zalewa sokiem Twój nowy podręcznik	ZŁOŚĆ	zaczynasz krzyczeć i wyzywać kolegę	
		przesiadasz się i przestajesz do niego odzywać	
		mówisz, że nic się nie stało, choć tak naprawdę myślisz inaczej	
		proponujesz sprawiedliwe rozwiązanie, np. odkupienie podręcznika	



REAKCJA ASERTYWNA



REAKCJA NIEASERTYWNA

Jak widzisz możliwe reakcje na tę samą sytuację bardzo różnią się od siebie. To od Ciebie zależy, którą z nich wybierzesz.

Aby lepiej zrozumieć, jak postępuje osoba asertywna, warto rozróżnić trzy rodzaje postaw przyjmowanych przez ludzi w relacjach z innymi.

Postawa ULEGŁA (inaczej bierna)	Postawa ASERTYWNA	Postawa AGRESYWNA
zaniedbywanie swoich potrzeb	udzielanie konstruktywnej krytyki	stosowanie agresji fizycznej (bicie, kopanie, popychanie itp.)
nadmierne przeproszanie	dbanie o swoje potrzeby z poszanowaniem potrzeb innych	zastraszanie drugiej osoby
nieadekwatne poczucie winy	bycie świadomym własnych praw i korzystanie z nich	wyśmiewanie się z kogoś
branie na siebie odpowiedzialności za zachowanie innych	posiadanie własnej opinii i otwarte jej wyrażanie	wyzywanie
częste tłumaczenie się	nienaruszanie czyjegoś terytorium	upokarzanie
zgadzanie się na różne rzeczy wbrew samemu sobie	posługiwanie się <u>komunikatem „Ja</u> zamiast <u>komunikatu „Ty”*</u>	używanie wulgaryzmów
unikanie wyrażania własnego zdania, zwłaszcza odmiennego od zdania innych	liczenie się z uczuciami innych	używanie krzyku jako sposobu osiągnięcia celu
częste poświęcanie się dla innych	mówienie wprost, bez manipulacji i „owijania w bawełnę”	posiadanie chęci dominacji i kontroli
tłumienie w sobie emocji	branie odpowiedzialności za swoje emocje i czyny	rozkazywanie innym
podporządkowywanie się	posiadanie świadomości własnej wartości	zrzucanie winy na drugą osobę
uzależnianie poczucia własnej wartości od opinii innych		umniejszanie czyjejś wartości
		łamanie praw innych osób, w tym prawa do szacunku

Istnieje także postawa zwana **bierno-agresywną**, która polega na stosowaniu mniej oczywistej (niebezpośredniej) i bardziej zakamuflowanej agresji. Można powiedzieć, że jest to agresja „nie wprost”, która przejawia się m.in. poprzez: **nadużywanie ironii i sarkazmu; robienie złośliwych uwag i obracanie ich w żart; nieodzywanie się do drugiej osoby (obrażanie się lub lekceważenie zamiast wyjaśnienia problemu); celowe wywoływanie w kimś poczucia winy, obgadywanie za plecami.**

* o komunikacie Ja przeczytasz w dalszej części poradnika

Ćwiczenie

Zastanów się, jakie skutki może wywołać przyjmowanie w relacjach z innymi poszczególnych postaw. Podaj po trzy przykłady do każdego punktu.

ULEGŁOŚĆ

1.
2.
3.

ASERTYWNOŚĆ

1.
2.
3.

AGRESJA

1.
2.
3.

Ćwiczenie

Dopasuj opis zachowania do właściwej postawy.

Kasia poczuła się urażona, ponieważ Kacper zapomniał odpisać na wiadomość od niej. Postanowiła, że przy następnej okazji sama celowo nie odpisze Kacprowi.

postawa ULEGŁA

Wojtek namawiał Filipa, żeby zapalił z nim papierosa. Filip stanowczo odmówił.

postawa AGRESYWNA

Martyna kupiła sukienkę, która bardzo jej się podobała. Gdy przyszła w niej do szkoły, koleżanka skomentowała, że niezbyt jej do twarzy w nowym ubraniu. Zasmucona dziewczyna postanowiła schować sukienkę do szafy.

postawa BIERNO-AGRESYWNA

Bartek dostał trójkę ze sprawdzianu z matematyki, zaś jego kolega z ławki otrzymał piątkę. Zazdrosny Bartek zaczął wyzywać kumpla od kujonów.

postawa ASERTYWNA

Ćwiczenie

Zapisz po jednej propozycji asertywnego zachowania do każdej z podanych niżej sytuacji.

Michał zaprosił Asię na najnowszy film akcji. Asia także ma ochotę spędzić czas z Michałem, ale nie przepada za tego rodzaju kinem.

Co Asia może zrobić w tej sytuacji?

Twoja propozycja:

.....

.....

.....

Karolina dowiedziała się, że koleżanka z klasy regularnie obgaduje ją za plecami. Zezłościło ją to i zasmuciło równocześnie.

Co Karolina może zrobić w tej sytuacji?

Twoja propozycja:

.....

.....

.....

Marcin w tajemnicy powiedział Andrzejowi, że podoba mu się Alicja z VI klasy. Andrzej nie dotrzymał słowa i dla żartu napisał o tym na portalu społecznościowym. Co Marcin może zrobić w tej sytuacji?

Twoja propozycja:

.....

.....

.....



KOMUNIKAT JA

Komunikat Ja to asertywny sposób na przekazanie drugiej osobie informacji o tym, co czujemy w związku z jej zachowaniem. Innym, często stosowanym komunikatem jest komunikat TY, który jednak utrudnia komunikację i nierzadko prowadzi do konfliktów.

Różnica między tymi komunikatami widoczna jest w zestawieniu poniżej:



komunikat Ja



komunikat Ty



czuję złość

irytuje mnie,
kiedy się spóźniasz

czuję się urażony

przykro mi, kiedy
nie odpisujesz



złócisz mnie

zawsze się spóźniasz/
jesteś spóźnialski

nie zależy ci na mnie

nigdy nie odpisujesz
na moje wiadomości

Jak mogłeś/aś zauważyć na poprzedniej stronie, w przypadku komunikatu Ja odnosisz się do swoich emocji oraz zachowania drugiej osoby, które je wywołało.

Opisujesz zatem UCZUCIA, a następnie FAKTY,
np. "jestem poirytowana (uczucie), bo przyszedłeś
30 minut później, niż się umawialiśmy (fakt)".

WAŻNE

Unikaj używania uogólnień takich jak „nigdy” czy „zawsze”, ponieważ są krzywdzące i bardzo łatwo je podważyć.

Jak wygląda komunikat Ja

1. Wyrażenie swoich uczuć i emocji (jestem zły/szczęśliwy/smutny itp.).
2. Opis faktów do których się odnosimy (np. zachowania drugiej osoby).
3. Przedstawienie swoich potrzeb (wyjaśnienie, dlaczego dana sytuacja wywołała takie a nie inne uczucia).
4. Sprecyzowanie oczekiwań w związku z sytuacją (jeśli jest taka konieczność).

BUDOWA KOMUNIKATU JA

(ja) czuję, że...
(konkretne uczucie/emocja)



kiedy (ty)...
(zachowanie)



ponieważ...
(potrzeba)



chcę/oczekuję/proszę...
(konkretne oczekiwania)

Przykład:

Złości mnie, kiedy przerywasz mi w połowie zdania, ponieważ nie mogę dokończyć wypowiedzi. Chcę, żebyś poczekał, aż przestanę mówić.



NAZYWANIE SWOICH EMOCJI - TRENING

Jednym z elementów komunikatu Ja jest nazwanie swoich emocji – tego, co w danej chwili przeżywasz i czujesz. Jest to bardzo przydatna i potrzebna umiejętność, ponieważ niewyrażone emocje szkodzą naszemu zdrowiu.

PAMIĘTAJ!

Wszystkie emocje są nam potrzebne i mają swoją funkcję, choć niektóre mogą być nieprzyjemne w przeżywaniu. Mówienie o swoich uczuciach jest dobrym sposobem, aby wyrażać je na bieżąco. Ważne, aby nie ranić przy tym innych.

Ćwiczenie

Zastanów się, jak czułabyś/czułabyś się w sytuacjach opisanych poniżej. Możesz wspomóc się przygotowaną listą emocji:

duma, ekscytacja, gniew, irytacja, lęk, niepewność, obrzydzenie, przerażenie, przygnębienie, radość, rozdrażnienie, satysfakcja, smutek, strach, ulga, wstręt, wstyd, zachwyty, zadowolenie, zaniepokojenie, zazdrość, zdziwienie, zmieszanie, zniecierpliwienie, znudzenie, żal

Najbliższy przyjaciel zapomina o Twoich urodzinach.
Czujesz:

Zostajesz niesłusznie oskarżona/y o kradzież.
Czujesz:

Dostajesz wymarzony prezent.
Czujesz:

Otrzymujesz niską ocenę ze sprawdzianu, na który bardzo długo się uczyłeś/eś.
Czujesz:

Zajmujesz pierwsze miejsce w szkolnym konkursie.
Czujesz:

Jest środek lata, a za oknem widzisz śnieg.
Czujesz:

Spacerujesz po lesie i nagle dostrzegasz dziką.
Czujesz:

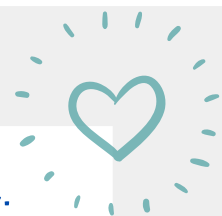
Oglądasz film w kinie, a ktoś obok Ciebie głośno rozmawia.
Czujesz:

Ćwiczenie

DOPASUJ PONIŻSZE EMOCJE DO OPISU

- | | | | | | |
|---|------|---|----------|---|--------|
| 1 | lęk | 2 | radość | 3 | smutek |
| 4 | duma | 5 | zachwyty | 6 | strach |

- A. występuje w sytuacji zagrożenia i niebezpieczeństwa
- B. inaczej podziw lub uznanie
- C. stan satysfakcji i zadowolenia z siebie lub kogoś
- D. nieprzyjemna emocja, zazwyczaj wywołana przykrym zdarzeniem
- E. nieracjonalna obawa przed czymś; w nadmiarze występuje w fobiach
- F. pojawia się, gdy dzieje się coś pozytywnego



Rozpoznawanie własnych emocji nie zawsze jest łatwe.

Pomocna może być samoobserwacja i wsłuchanie się w swój organizm. Ciało i psychika są bowiem ze sobą ściśle połączone. Przykładowo w złości często pojawia się napięcie mięśniowe, szybsze bicie serca czy podwyższone ciśnienie krwi.

Ćwiczenie

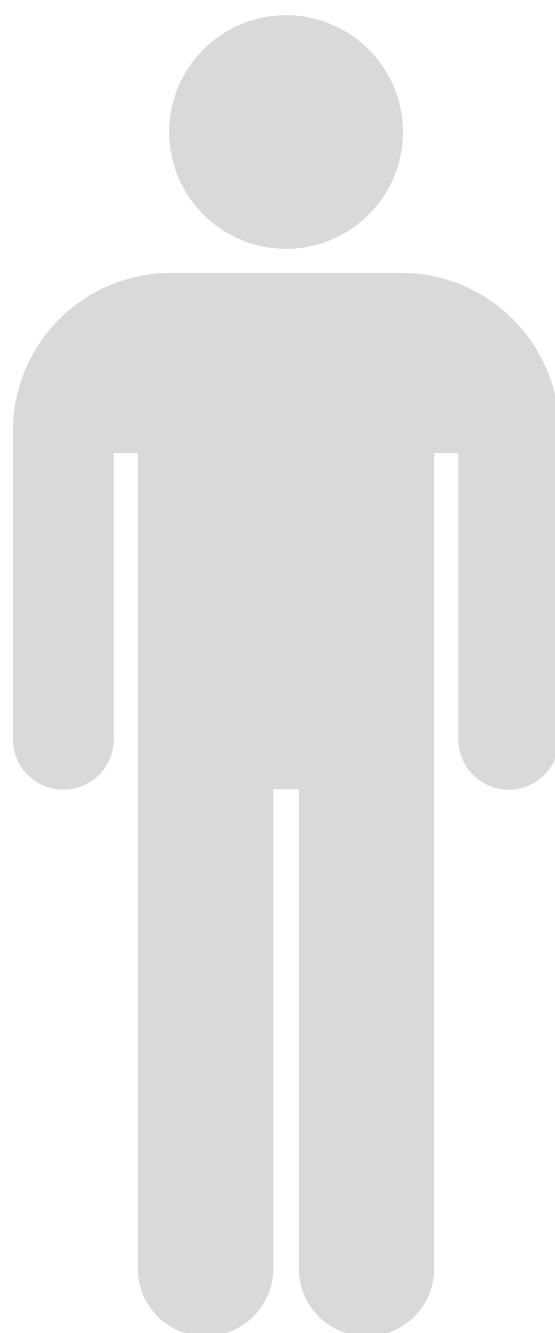
Spójrz na przedstawiony obrys człowieka, a następnie zaznacz konkretnym kolorem, w których miejscach na ciele odczuwasz poszczególne emocje:

GNIEW

NIEPOKÓJ

ZMIESZANIE

ZASKOCZENIE



Jak już wiesz, zarówno miłe jak i nieprzyjemne emocje są nam potrzebne. Aby lepiej zrozumieć, jaką rolę w naszym życiu pełnią te drugie, spróbuj wykonać poniższe zadanie.

Ćwiczenie

Przeczytaj przytoczone sytuacje i zastanów się, co mogłoby się stać, gdyby nie towarzyszyły im poszczególne emocje.

Widzisz wielkiego, groźnego psa, który biegnie w Twoją stronę, ale zupełnie nie odczuwasz strachu.

Możliwe konsekwencje:

.....

Kolega po raz trzeci prosi Cię o pożyczenie pieniędzy. Poprzednich nadal nie oddał, ale Ciebie w ogóle to nie złości.

Możliwe konsekwencje:

.....

Planujesz zjeść na śniadanie płatkę z mlekiem, jednak po otwarciu kartonu okazuje się, że napój jest zepsuty i nieładnie pachnie. Ciebie jednak wcale to nie obrzydza.

Możliwe konsekwencje:

.....

Okłamałeś/aś swoją najlepszą przyjaciółkę, co sprawiło jej dużą przykrość. Poczucie winy jest Ci jednak obce.

Możliwe konsekwencje:

.....

Jak wcześniej zostało wspomniane, w budowie asertywnego komunikatu **Ja** duże znaczenie ma używanie konkretów i odwoływanie się do faktów. Ważną umiejętnością, jaką trzeba zatem nabyć, jest odróżnianie faktów od własnej opinii, interpretacji i oceny.

Fakt - coś, co obiektywnie miało lub ma miejsce w rzeczywistości (np. to, że czytasz ten tekst).

Opinia - to, co sądzimy na dany temat; nasze przekonania, oceny, interpretacje, subiektywne doznania (np. to, że ten tekst jest dla Ciebie ciekawy lub nudny).

Fakt

Kasia ma 170 cm wzrostu.

Bluza jest wykonana z bawełny.

Kilka osób usnęło w kinie.

W klasie A jest 32 uczniów.

Kuba uderzył kolegę.

Opinia

Kasia jest wysoka.

Bluza jest miła w dotyku.

Film był nudny.

Klasa A jest bardzo liczna.

Kuba jest łobuzem.

Ćwiczenie

Wybierz dowolny przedmiot z Twojego otoczenia (może to być np. kubek lub książka) i spróbuj dokładnie go opisać. Możesz mówić wszystko, co przychodzi Ci do głowy – jaki ma kolor, ile waży, czy jest ładny, jaką ma strukturę, czy wygodnie się go trzyma itp.

Zapisz swoje spostrzeżenia.

WYBRANY PRZEDMIOT TO:

.....

OPIS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teraz spójrz na powyższy opis i zastanów się, w których miejscach użyłaś/eś faktów, a w których swoich opinii. Fakty podkreśl na zielono, a opinie na czerwono.

Ćwiczenie

Postaraj się określić, które z poniższych stwierdzeń to fakty (F), a które są opiniami (O). Zaznacz krzyżykiem właściwą odpowiedź.

Jesteś bałaganiarzem.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Jest 15 stopni.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Przepiękna pogoda!	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Na apelu było stu uczniów.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Mówisz podniesionym tonem.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Pani od plastyki jest surowa.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Nie patrzysz na mnie, kiedy do Ciebie mówię.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Lekcje zaczynają się o 8:00.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O
Nic dla Ciebie nie znaczą.	<input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> O

Ćwiczenie

Przeformułuj poniższe komunikaty TY w taki sposób,
aby stały się komunikatem JA.

OKROPNIE MNIE DENERWUJESZ!

Komunikat Ja:

JESTEŚ OBRAŻALSKA.

Komunikat Ja:

Ćwiczenie

Utwórz komunikat Ja do przedstawionych poniżej sytuacji.

Dla ułatwienia możesz korzystać z informacji umieszczonych na stronie nr 9.

Kolega woła Cię używając przydomka, którego bardzo nie lubisz.

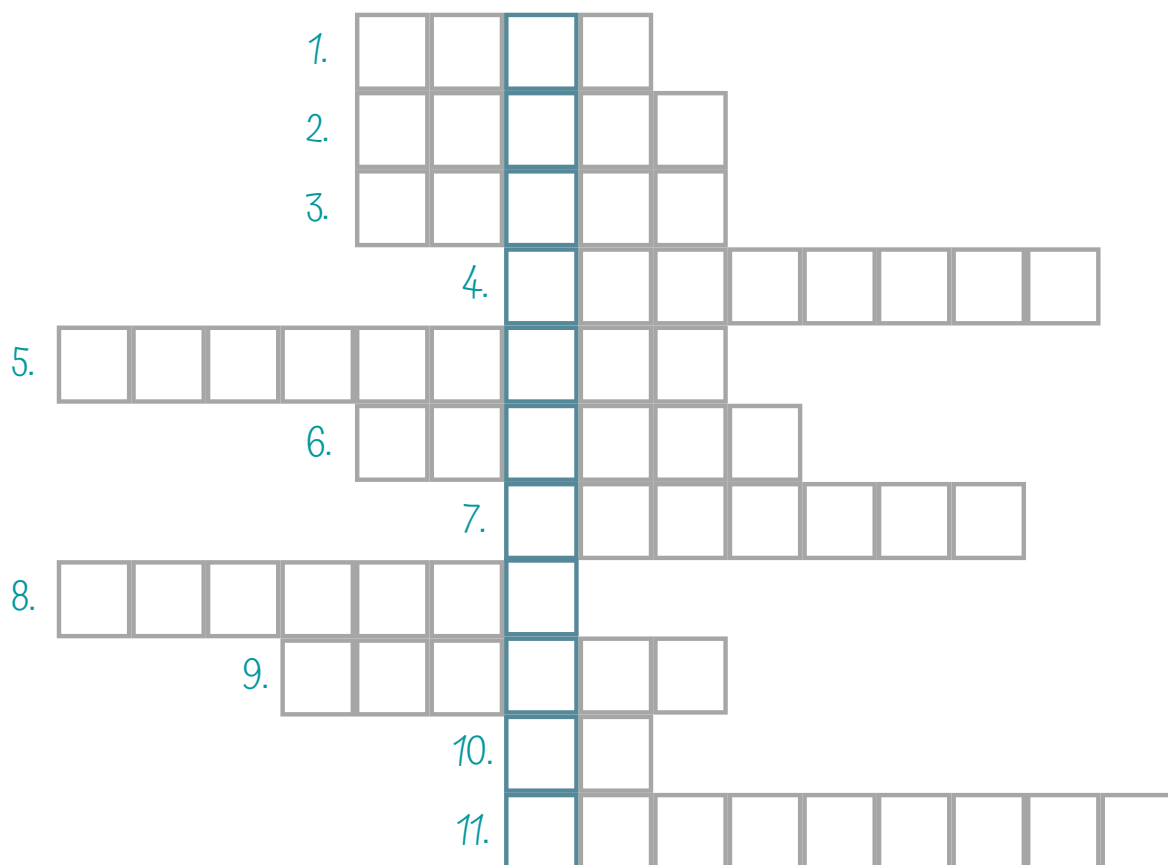
Komunikat Ja:

Sąsiadka oskarża Cię o hałasowanie w dniu, w którym nie było Cię w domu.

Komunikat Ja:

Ćwiczenie

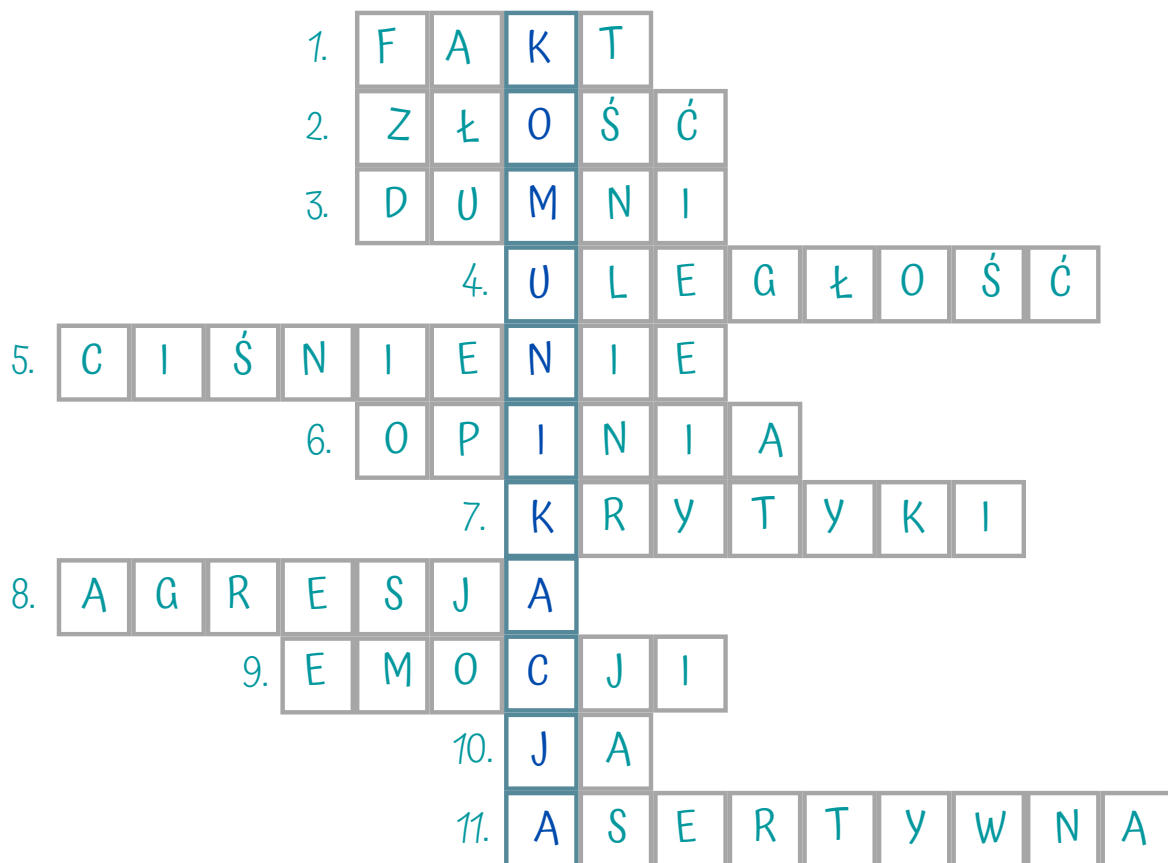
Odpowiedz na poniższe pytania, uzupełnij krzyżówkę i odczytaj hasło.
Pomoże Ci to w utrwaleniu wiadomości z poprzednich stron pomocnika.



1. Coś, co rzeczywiście ma lub miało miejsce. Jest obiektywny, pozbawiony opinii i oceny.
2. Trudna emocja, która pojawia się, gdy ktoś narusza nasze prawa.
3. Gdy osiągniesz sukces, Twój bliscy są z Ciebie _____.
4. Jedna z postaw w komunikacji z ludźmi, przejawiająca się np. częstym podporządkowywaniem się innym.
5. Odczuwaniu złości często towarzyszy podwyższone _____ krwi.
6. Jest subiektywna, zawiera element oceny (np. "wspaniały dziś mamy dzień").
7. Jedna z umiejętności asertywnych: przyjmowanie _____.
8. Bicie, kopanie lub słowne poniżanie drugiej osoby to inaczej _____.
9. Smutek, przygnębienie, zachwyty i zdziwienie to przykłady _____.
10. "Jestem zdenerwowany, bo przyszedł 40 minut po umówionym czasie. Mógłbym wykorzystać ten czas inaczej, dlatego proszę, abyś następnym razem była punktualnie." - komunikat ten to komunikat _____.
11. Osoba _____ to taka, która potrafi dbać o własne prawa bez naruszania praw innych.

HASŁO: Skuteczna _____

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI



1. Coś, co rzeczywiście ma lub miało miejsce. Jest obiektywny, pozbawiony opinii i oceny.
2. Trudna emocja, która pojawia się, gdy ktoś narusza nasze prawa.
3. Gdy osiągniesz sukces, Twój bliscy są z Ciebie _____.
4. Jedna z postaw w komunikacji z ludźmi, przejawiająca się np. częstym podporządkowywaniem się innym.
5. Odczuwaniu złości często towarzyszy podwyższone _____ krwi.
6. Jest subiektywna, zawiera element oceny (np. "wspaniały dziś mamy dzień").
7. Jedna z umiejętności asertywnych: przyjmowanie _____.
8. Bicie, kopanie lub słowne poniżanie drugiej osoby to inaczej _____.
9. Smutek, przygnębienie, zachwyty i zdziwienie to przykłady _____.
10. "Jestem zdenerwowany, bo przyszedł 40 minut po umówionym czasie. Mógłbym wykorzystać ten czas inaczej, dlatego proszę, abyś następnym razem była punktualnie." - komunikat ten to komunikat ____.
11. Osoba _____ to taka, która potrafi dbać o własne prawa bez naruszania praw innych.

HASŁO: Skuteczna komunikacja