Środa, 27.05.20

Witam!

W życiu spotykamy się z różnymi sytuacjami. Nie zawsze są one dla nas przyjemne, czasami trudne, nie zawsze mamy ochotę coś zrobić, nawet wiemy że nie chcemy czegoś zrobić. I jak się wtedy zachować? Dziś kilka słów o tzw. **ASERTYWNOŚCI**

Zazwyczaj na różne/trudne/niewygodne dla nas sytuacje reagujemy na trzy sposoby: Agresywnie – czyli atakujemy albo ulegle - podporządkowujemy się albo **asertywnie - wyrażamy swoje zdanie szanując siebie i innych**



   
**Dlaczego zachowujemy się agresywnie?**  
boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy   
nie wierzymy w samych siebie  
wcześniej okazywało się to skuteczne  
chcemy zwrócić na siebie uwagę  
chcemy zademonstrować swoją władzę  
chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań)  
chcemy manipulować innymi  
***Co ryzykujemy?***konflikty w stosunkach z innymi ludźmi (czują się zagrożeni)  
utratę szacunku do samego siebie  
utratę szacunku do innych  
będziemy nielubiani  
poważny stres  
dojdzie do przemocy  
osiągniemy rezultaty przeciwne do zamierzonych  
  
**Dlaczego zachowujemy się ulegle?**boimy się utraty aprobaty ze strony innych  
boimy się reakcji innych  
uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie  
chcemy uniknąć konfliktów  
chcemy manipulować innymi  
***Co ryzykujemy?*** utratę poczucia własnej wartości  
poczucie krzywdy, złość, frustrację  
zachęcanie innych do dominacji  
wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć

  
  
**Dlaczego zachowujemy się asertywnie?**  
jesteśmy zadowoleni z siebie i z innych   
mamy szacunek dla siebie i innych  
pomaga nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb  
dzięki temu mniej ranimy innych  
rośnie nasza wiara w siebie  
daje to poczucie kontroli nad własnym życiem  
jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie  
***Co ryzykujemy?***  
będziemy nielubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia  
etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem  
zmiany w naszych relacjach z innymi

***Zadanie dla Was – mały sprawdzian:*** Rozpoznajemy zachowania asertywne1. ***W miejsce kropek wpisz, jaki charakter mają reakcje na określone sytuacje***:  
 AS -jeśli Twoim zdaniem reakcja jest asertywna  
 U -jeśli Twoim zdaniem reakcja jest uległa  
 AG -jeśli Twoim zdaniem reakcja jest agresywna

1. SYTUACJA: Kolega prosi Cię, abyś pożyczył mu kartkę.  
REAKCJA: Ty to ciągle coś wyłudzasz.  
Oceń reakcję: ……….  
2. SYTUACJA: Ktoś Ci przerywa, kiedy mówisz.  
REAKCJA: Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoja wypowiedź.  
Oceń reakcję: ……….  
3. SYTUACJA: Mama prosi Cię, abyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat w tej chwili odrabiasz lekcje.  
REAKCJA: No dobrze, co prawda właśnie odrabiam pracę domowa, ale...  
Oceń reakcję: ……….  
4. SYTUACJA: Czekasz w kolejce przy barze, ktoś „wskakuje" przed Ciebie i zostaje przed Tobą obsłużony.  
REAKCJA: Nic nie mówisz, tylko głośno wzdychasz.  
Oceń reakcję: ……….  
5. SYTUACJA: Jeden z graczy Twojej drużyny piłkarskiej oskarża Cię, ze nie wysiliłeś się podczas ostatniego meczu.  
REAKCJA: Sądzę, ze jesteś niesprawiedliwy. Dałem z siebie wszystko, grałem dobrze.  
Oceń reakcję: ……….  
6. SYTUACJA: Kolega ma pewien problem i prosi Cię o radę.  
REAKCJA: Skąd mam wiedzieć, co zrobić?! To jest Twoja sprawa.  
Oceń reakcję: ……….  
7. SYTUACJA: Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę, lecz do tej pory jej nie oddał, choć obiecał zwrócić ja po tygodniu.  
REAKCJA: Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją zwrócić jutro?  
Oceń reakcję: ……….  
8. SYTUACJA: Akurat wtedy, kiedy w telewizji jest nadawany Twój ulubiony film, ktoś z  
domowników chce oglądać inny program.  
REAKCJA: Dobrze. Możesz oglądać. Ja mogę zająć się czymś innym.  
Oceń reakcję: ……….  
9. SYTUACJA: Na przyjęciu ktoś częstuje Cię koktajlem, mówiąc, że nie zawiera on alkoholu. Uważasz, ze to nieprawda.  
REAKCJA: Spływaj! Nie chcę tego!  
Oceń reakcję: ……….  
10. SYTUACJA: Zauważasz, że ostatnio mama za często bierze przepisane przez lekarza tabletki uspokajające.  
REAKCJA: Ciągle coś łykasz! Co Ci właściwie jest?  
Oceń reakcję: ……….

***2. a teraz spróbuj zamienić reakcje uległe i agresywne na asertywne!***

***Zastanów się: jaka reakcja jest najkorzystniejsza dla Ciebie, pokaże, że masz klasę i szacunek do siebie i innych?***



*Pozdrawiam - c.Beata*