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*