**Dzień dobry chłopcy!!!**

**Dzisiaj kilka słów o asertywności.**

**Co to takiego?**

Asertywność oznacza posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w kontaktach międzyludzkich.

Postawa asertywna oparta jest na podstawowym, prawie każdego człowieka – PRAWIE DO BYCIA SOBĄ. Zawiera się w nim m.in. posiadanie własnego pomysłu na życie, przyszłość, karierę edukacyjno-zawodową.

**Asertywność wyraża się m.in. w:**

* posiadaniu własnego zdania – w tym umiejętności wyrażania sprzeciwu wobec np. poglądów innych osób,
* umiejętności odmawiania bez ranienia innych,
* umiejętności reagowania na krytykę czy wyrażania krytyki,
* umiejętności wyrażania swoich emocji i uczuć – zarówno tych pozytywnych, jak też negatywnych.

Asertywność oznacza również szacunek do praw drugiej osoby. Asertywność jest rodzajem postawy, którą warto rozwijać w szkole i w domu. Postawa ta jest bardzo ważna w relacjach międzyludzkich.

Zachowaniom asertywnym zwykle przeciwstawia się zachowania uległe i zachowania agresywne. Osoba uległa czy agresywna zwykle ma trudność w odpowiedzi na pytanie: „Czego tak naprawdę chcę?”. Nie posiada „kontaktu z samym sobą”.

Asertywność jest zatem kluczową postawą, która przyczynia się nie tylko do efektywnego funkcjonowania w sytuacji mówienia „nie” (tak jak zwykle jest kojarzona), lecz także służy podejmowaniu adekwatnych (dopasowanych do własnych możliwości) wyborów.

**GDY JESTEM ULEGŁY –**

MÓJ WYBÓR

NIE JEST MOIM WYBOREM

I ZWYKLE NIE WIEM,

CZEGO NAPRAWDĘ CHCĘ…

**GDY JESTEM AGRESYWNY -**

MÓJ WYBÓR

JEST MOIM WYBOREM,

CHOĆ NIE OPIERA SIĘ

NA PRAWDZIWEJ WIEDZY O TYM,

CZEGO CHCĘ…

**GDY JESTEM ASERTYWNY –**

MÓJ WYBÓR TO NAPRAWDĘ

MÓJ WYBÓR

I NAPRAWDĘ WIEM, CZEGO

CHCĘ!!!

**Etapy asertywnej odmowy**

Często bywa tak, że ktoś mimo naszych próśb o zmianę zachowania nie reaguje, nie respektuje wyznaczonych przez nas granic. Warto wtedy zastosować stopniowanie naszych reakcji.

Pierwszym etapem jest udzielenie informacji. Jeśli czyjeś zachowanie nam nie odpowiada, drażni nas lub złości, zwracamy mu uwagę i prosimy, żeby zachowywał się inaczej. Zazwyczaj ludzie nie chcą być nieprzyjemni i zmieniają swoje zachowanie.

Drugi etap to wyrażanie uczuć. Jeżeli ktoś mimo zwróconej uwagi dalej źle się zachowuje, drugi raz mówimy, aby zmienił zachowanie. Tym razem ton naszego głosu powinien być bardziej stanowczy i zdecydowany. Informujemy również, co czujemy w związku z jego zachowaniem.

Trzeci etap to przywołanie zaplecza, czyli ostrzeżenie o konsekwencjach, jakie mu grożą, jeśli nie zmieni swojego zachowania. Pamiętajmy, aby konsekwencje były realne (takie, które naprawdę zastosujemy).

Czwarty etap to skorzystanie z zaplecza. Jeśli cały czas mimo naszej reakcji ktoś nie zmienia zachowania, stosujemy zapowiedzianą konsekwencję.

Asertywność wymaga pewności, że to, co myślisz i czujesz, jest ważne. To umiejętność odrzucenia fałszywych przekonań na swój temat i uwierzenia we własne możliwości. To także zdolność stanowczego, lecz łagodnego wyznaczania własnego terytorium, przy jednoczesnym poszanowaniu terytorium innych. Zachowanie asertywne daje poczucie mocy i wiary w siebie. Dlatego warto nad nim pracować.

**A na koniec 10 praw asertywnego człowieka**

* prosić o to, czego chce - co nie oznacza, że musi to dostać;
* wyrażać swoje zdanie, uczucia i emocje - asertywnie, czyli adekwatnie do sytuacji;
* nie być dyskryminowanym;
* samodzielnie podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje;
* decydować, czy chce się angażować w cudze problemy/sprawy - nie musi stale poświęcać się dla innych;
* popełniać błędy i uczyć się na nich bez poczucia winy;
* dostawać to, za co płaci - gdy coś kupuje czy korzysta z usług;
* zmieniać swoje decyzje - rozwijamy się i nie musimy zawsze mieć tego samego zdania;
* do prywatności;
* odnieść sukces - nie należy pomniejszać swoich osiągnięć, tylko cieszyć się nimi.

**Z pozdrowieniami**

**p. Agnieszka i p. Krzyś**