

ASERTYWNOŚĆ

Elżbieta Wojnowicz
psycholog/doradca zawodowy

FOOLPROOF WEIGHT-LOSS TIP :

Learn to say

NO.



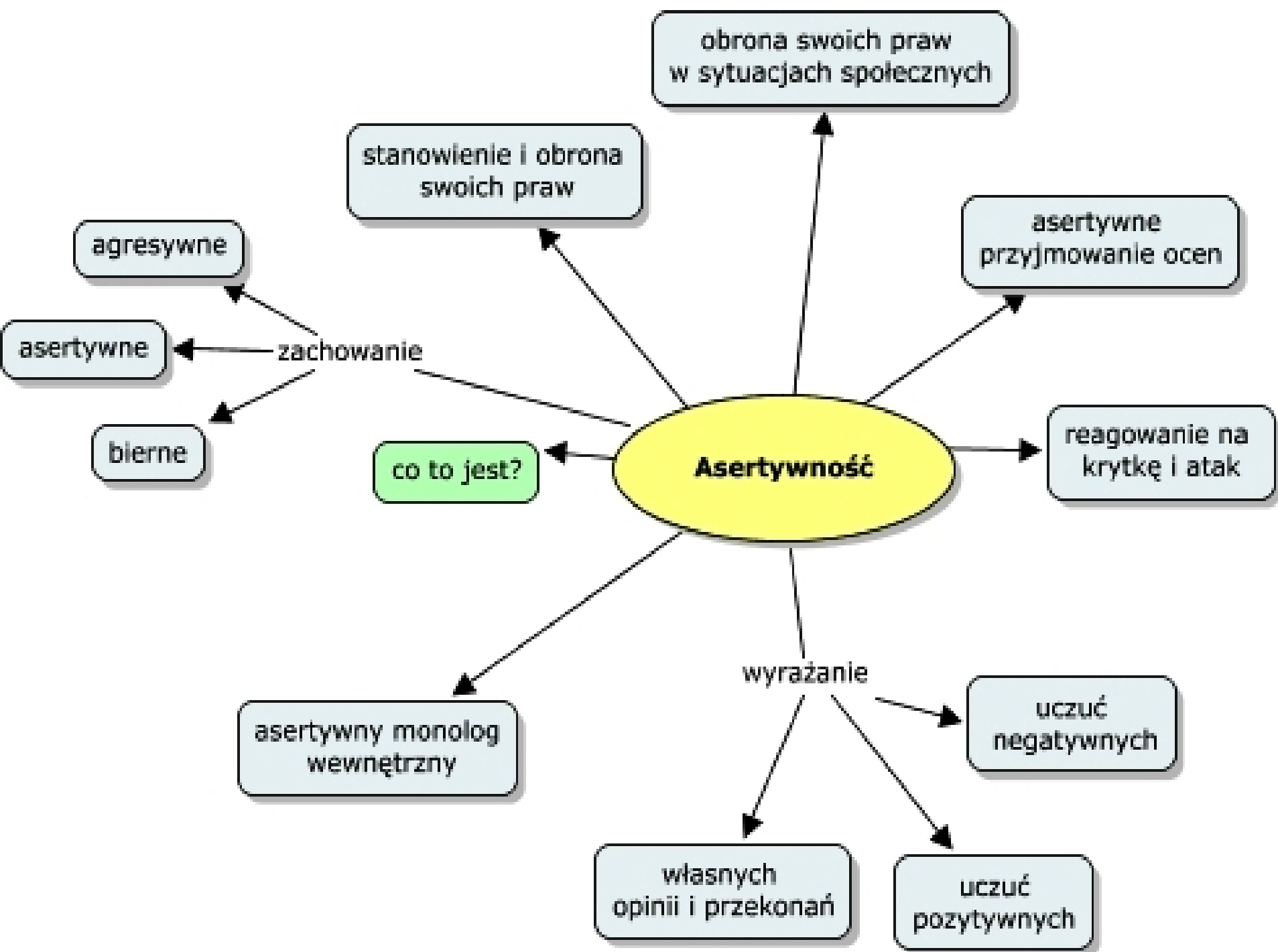
Asertywność to odwaga, aby żyć w zgodzie ze sobą, nie krzywdząc innych. **Assertiveness is associated with behaviors such as aggression, selfishness. Assertiveness requires thinking and consciousness.**
Assertiveness.

Asertywność to wybór tego, co dla mnie naprawdę dobre. Wiele osób, w których zagnieździły się różne lęki, i które mają dość godzenia się na wszystko, bezmyślnie mówi „nie”.

Asertywność – oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.

Asertywność jest zachowaniem, poprzez które osiąga się swój uzasadniony cel bez wywołania kłótni, czy nienawiści, sposobem, który nie ogranicza wolności drugiej osoby. Inaczej mówiąc w komunikacji międzyludzkiej jest złotym środkiem pomiędzy strachliwą uступliwością a agresywnym wymuszaniem swoich żądań.





MANIPULACJA

Ważny jestem ja,
ale niech inni łudzą się,
że to oni są ważni, poprzez
to będą mi ulegli

AGRESYWNOSĆ

Tylko ja jestem ważny
i nie muszę się liczyć
z innymi

ULEGŁOŚĆ

To inni są ważni,
ale nie ja – więc
z nimi wyłącznie
muszę się liczyć

ASERTYWNOSĆ

Ważni są wszyscy:
ja oraz inni
(więc winniśmy
sobie szacunek)

„Ja jestem
w porządku”

„Ja nie jestem
w porządku”

„Ty jesteś
w porządku”

asertywność

uległość

„Ty nie jesteś
w porządku”

agresja

manipulacja

ASERTYWNA ODMOWA :

1. słowo NIE - nadaje kierunek dalszej wypowiedzi/odmowie.
2. INFORMACJA O CZYNNOŚCI, KTÓRA NIE ZOSTANIE WYKONANA - komunikat, że nie zostanie podjęte działanie, o które zostało się poproszonym.
3. KRÓTKIE I RZECZOWE UZASADNIENIE ODMOWY - bez tłumaczenia się! ew. zmiękczenie (komunikat podtrzymujący relację) - czyni odmowę bardziej do przyjęcia, a sama wypowiedź nie traci nic ze swej szczerości:

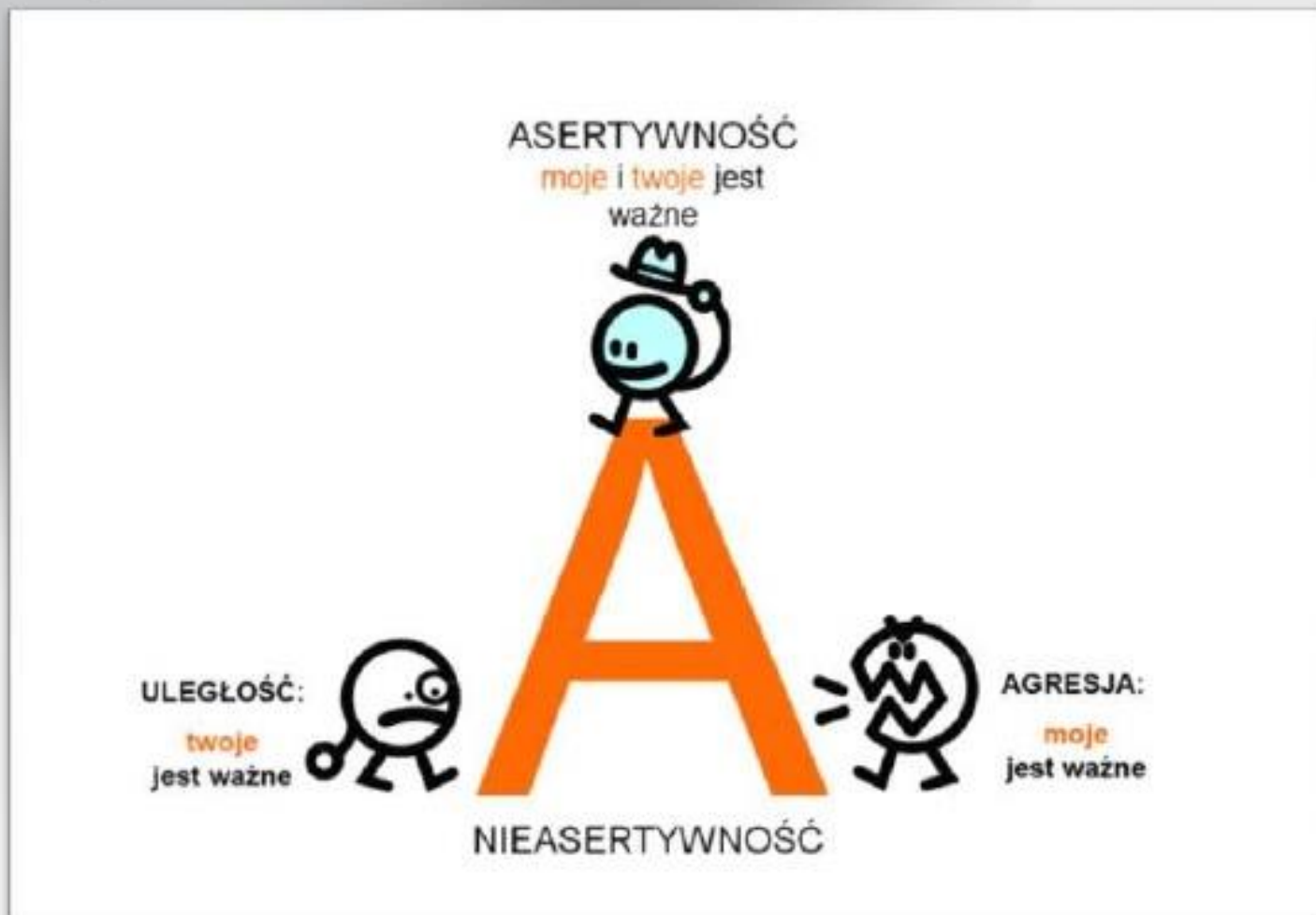
Technika asertywnej odmowy w 3 krokach:

- ✓ "Przykro mi"- gdy jest nam przykro z powodu konieczności odmówienia komuś, jest wyrazem naszej empatii dla rozmówcy. Nie jest tożsama ze słowem "przepraszam", na które w asertywnej odmowie nie ma miejsca.
- ✓ "Jest mi trudno" - technika ta ułatwia odmowę dzięki komunikatowi, który potwierdza otwartość osoby odmawiającej, wyraża zaufanie do partnera, a równocześnie jest to informacja o znaczeniu , jakie ma oznajmienie odmowy w danej sytuacji.
- ✓ "Uprzedzanie" - technika jest stosowana wobec osób, których odmowa może zranić, głęboko urazić. Uprzedzając jeszcze przed odmową, że spodziewamy się właśnie takiej reakcji sprawiamy, że osoba uprzedzona stara się tak właśnie nie zachować, co w efekcie ułatwia jej pogodzenie się z odmową i jest konstruktywne dla obu stron.

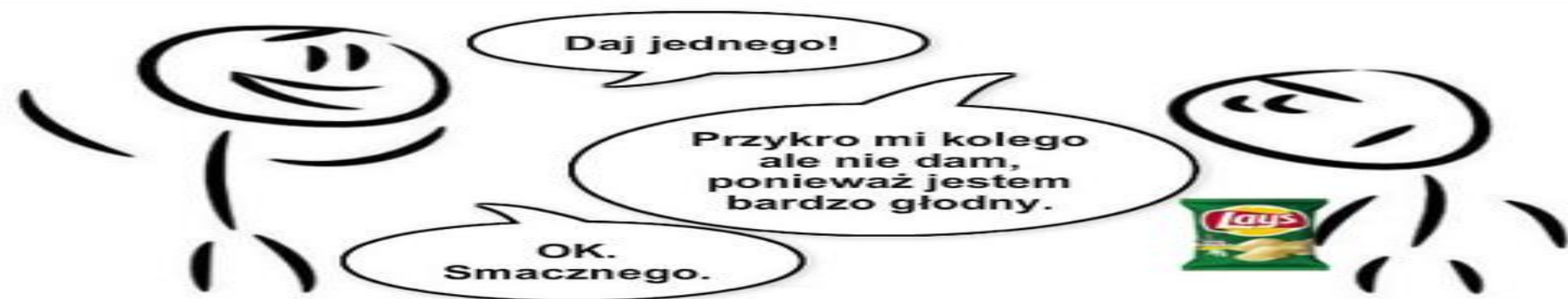
Inne technika asertywnej odmowy :

- "ZDARTA PŁYTA" - technika jest stosowana w sytuacjach, gdy prośba czy propozycja jest ponawiana wiele razy, a odmowa jest nieskuteczna. Polega na powtarzaniu zdania – odmowy, które zostało już wypowiedziane. Odmawiający trwa przy asertywnej odmowie, nie zmieniając jej, lecz powtarzając tyle razy, ile trzeba. Techniki ta utrwala pewność swojej decyzji, opiera się na prawdzie i nie dostarcza nowych, zbędnych informacji do dyskusji.
- "JUJITSU" - w swobodnym tłumaczeniu oznacza "ugięcie się". Odmawiający nie przeciwstawia się prośbie czy presji drugiej strony, lecz „ugina się” pozostawiając partnera z jego własną, skierowaną jakby „w próżnię” siłą. Technika ta jest swego rodzaju chwytem komunikacyjnym, lecz nie zawiera elementów manipulacji. Osoba odmawiająca nie stara się udowodnić własnej racji. Stara się przede wszystkim dobrze zrozumieć swojego partnera, a przy tym być stanowcza w obronie własnych interesów/odmowy.
- ZASADA "JESTEM SŁONIEM" - jest zasadą postępowania: w sytuacji odmawiania, za sprawą napięcia, rytm działania ulega przyspieszeniu. Wpływa to na jakość naszego zachowania, która pogarsza się i w efekcie daje poczucie niezadowolenia z siebie. Technika ta umożliwia kontrolę tempa własnego zachowania, co zwiększa poczucie własnej „mocy”, sprawstwa: w sytuacji odmawiania należy mówić wolniej, oddychać głębiej, używać parafrazy i dopytywać się, gdy coś jest niezrozumiałe. Należy utrzymywać kontakt wzrokowy. Dać sobie prawo do zastanowienia.

Asertywność



Asertywność w teorii...



Asertywność w praktyce...

