

Temat: **Jestem asertywna/y. Co to oznacza?**

Cele lekcji:

Uczeń:

- ✓ rozumie znaczenie asertywności w życiu codziennym,
- ✓ rozróżnia zachowania asertywne od agresywnych i uległych,
- ✓ rozpoznaje swoje zachowania,
- ✓ potrafi wskazać zalety bycia asertywnym

## 1) Dzień dobry.

Moi drodzy. Dziś porozmawiamy o tym, co to znaczy być człowiekiem asertywnym i czy warto być taką osobą w życiu codziennym.

## 2) Co oznacza termin asertywność?

**Asertywność** – w psychologii to termin oznaczający 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 sytuacjach społecznych.

Asertywność zatem to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nie raniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- empatia,
- stanowczość,
- umiejętność samooceny.

## 3) Czym się różni zachowanie asertywne od uległego i agresywnego? Spójrzcie na zestawienie cech tych typów zachowań:

Typ Zachowania	Dlaczego się tak zachowujemy	Co ryzykujemy
<b>Uległe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– strach przed brakiem aprobaty ze strony innych</li> <li>– strach przed reakcją innych</li> <li>– trzeba być grzecznym</li> <li>– unikanie konfliktów</li> <li>– manipulacja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– utratę poczucia własnej wartości</li> <li>– poczucie krzywdy, frustrację, złość</li> <li>– zachęcanie innych do dominacji</li> <li>– wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć</li> </ul>
<b>Agresywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– strach przed nieotrzymaniem tego, co się chce</li> <li>– brak wiary w samego siebie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– konflikty w relacjach z innymi</li> <li>– utratę szacunku dla samego siebie</li> <li>– stres</li> </ul>

	– wcześniejsze takie zachowanie było skuteczne – wyładowuje złość – manipulacja	– potencjalną przemoc – rezultaty przeciwne do oczekiwanych – brak szacunku innych
<b>Asertywne</b>	– zadowolenie z siebie i innych – pozytywne założenie - ja jestem ok, ty też jesteś ok – szacunek dla siebie i innych – pomaga w osiąganiu celów – rośnie wiara w siebie – nie rani innych – daje poczucie kontroli nad własnym życiem	– brak sympatii z uwagi na wyrażanie swoich odczuć – etykietę człowieka idącego przez życie w zgodzie z własnym kodeksem postępowania – zmiany w naszych relacjach z innymi

- 4) Znając już cechy asertywnego typu zachowania zastanówcie się, czy jesteście osobami asertywnymi w życiu codziennym? Pomoże Wam w tym poniższy kwestionariusz:

Kwestionariusz asertywności

Oznacz poprzez „+” te z poniższych sytuacji, w których czujesz się swobodnie, a przez „-” te, w których czujesz się skrzepowany.

1.	Słyszysz komplement o swoim wyglądzie.	
2.	Słyszysz komplement o czymś, co zrobiłeś.	
3.	Odpowiadasz „nie” na prośbę kolegi/koleżanki.	
4.	Prosisz nauczyciela, by pozwolił Ci później przynieść pracę domową.	
5.	Umawiasz się na randkę przez telefon.	
6.	Przypominasz koledze, że jest Ci winien pieniądze.	
7.	Umawiasz się na randkę podczas bezpośredniej rozmowy.	
8.	Mówisz, że nie przyjdiesz na randkę.	
9.	Przyznajesz, że nie miałeś racji.	
10.	Bronisz się przed nieuzasadnioną krytyką.	
11.	Prosisz kolegę, by coś Ci pożyczył.	
12.	Nie chcesz jechać samochodem z pijanym kierowcą.	
13.	Mówisz koledze, że cię zdenerwował.	
14.	Mówisz komuś, że go lubisz.	
15.	Zabierasz publicznie głos.	

Podsumujcie samodzielnie wyniki powyższej ankiety i zastanówcie się, co musicie zmienić w swoim zachowaniu, by być człowiekiem asertywnym.

- 5) Na zakończenie zapoznajcie się z 5. prawami człowieka według Herberta Fensterheima. Poniższe prawa, autorstwa jednego z teoretyków asertywności są uważane za klasykę, kanon praw uniwersalnych dla wszystkich ludzi:
- Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – tak długo, dopóki nie raniś innych.
  - Masz prawo do wyrażania siebie – nawet, jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne.

- Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
- Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
- Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

Opracowano na podstawie: *Ministerstwo Edukacji Narodowej. Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży.* Agencja Informacji Użytkowej, Warszawa 1999.

- 6) W kontekście tematu dzisiejszych zajęć zachęcam Was do analizy własnych zachowań. Bądźcie osobami asertywnymi. To pomoże Wam żyć w zgodzie ze sobą, ale też z innymi ludźmi.

Serdecznie pozdrawiam, Joanna Nowakowska