

## Temat; Jak rozmawiać z dzieckiem o asertywności i jak uczyć postawy asertywnej

Należy własnymi słowami wytłumaczyć dziecku co oznacza słowo asertywność.

Poniżej opisałam cechy charakteryzujące asertywność.

**Asertywność** -to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć , postaw szanując własne prawa oraz nie naruszając praw, terytorium psychologicznego innych osób. Asertywny sposób zachowania jest przeciwstawiany zachowaniom agresywnym i uległym. Zachowując się asertywnie szanujemy siebie i innych. W zachowaniach agresywnych naruszamy prawa innych ludzi , a zachowując się ulegle rezygnujemy ze swoich praw. Asertywność nie jest cechą wrodzoną , ale nabytą. Kształtuje się w toku codziennych relacji z ludźmi. Umiejętności asertywne można trenować. Osoba asertywna potrafi z szacunkiem przyjmować krytykę i w taki sam sposób ją wyrażać. Asertywność jest też często rozumiana jako sztuka odmawiania. Postawę asertywną cechuje używanie otwartej, uczciwej komunikacji.

Ćw. Wykonaj listę praw asertywnych

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Teraz porównaj Swoją listę asertywności z cechami ją charakteryzującymi umieszczonymi poniżej

## **Charakterystyka asertywności;**

- umiejętność wyrażania swoich opinii, potrzeb , życzeń w sposób społecznie aprobowany
- umiejętność przyjmowania konstruktywnej krytyki
- umiejętność mówienia NIE
- umiejętność przyznania się do błędu
- umiejętność przyjmowania pochwał, komplementów

## **Cechy asertywnej komunikacji- Komunikaty typu Ja.**

Wyróżniamy dwa rodzaje komunikatów; typu Ja i typu Ty. Komunikaty typu Ty skupiają się na nieodpowiednim zachowaniu drugiej osoby, odbierane są jako atak, mają negatywny wydźwięk. Np. Jesteś bałaganiarzem, nigdy po sobie nie sprzątasz. Tego typu komunikaty często prowadzą do konfliktów, kłótni i na pewno nie przynoszą rozwiązania problemu. Natomiast komunikaty typu Ja dają możliwość mówienia o swoich uczuciach, reakcjach jakie wywołało w nas zachowanie innej osoby oraz o naszych potrzebach i oczekiwaniach.

Różnica między komunikatem typu Ja, a komunikatem typu Ty

Komunikat Ja; Jestem zdenerwowany    Komunikat Ty; Denerwujesz Mnie

## **Konstrukcja komunikatu typu Ja**

- 1 Co czuję? - opisanie swoich uczuć
- 2 Opis zachowania, które Ci przeszkadza. Opisujesz fakty, bez oceniania
- 3 Dlaczego Ci coś przeszkadza?
- 4 Oczekiwania. Wyrażaj się jasno i prosto czego potrzebujesz np. Chciałbym żebyś.....

## **Przykład**

Jest mi przykro (1), że teraz czytasz książkę(2), ponieważ mieliśmy jechać zrobić zakupy (3), dlatego chciałabym, abyśmy po nie pojechali(4)

W komunikacji odnoś się do faktów , konkretów, a unikaj uogólnień tj. *Ty nigdy Jak zwykle*, ponieważ one wprowadzają chaos w relacjach i rodzą negatywne emocje.

W postawie asertywnej ważne jest , aby mieć poczucie własnej wartości. Świadomość swoich mocnych stron. Napisz na kartce swoje mocne strony, zalety.

### **Asertywne przyjmowanie komplementów**

Ludzie chwalą nas, mówią nam miłe rzeczy, komplementują z różnych powodów. Nie warto zastanawiać się dlaczego to robią. Niektóre osoby czują się w takich sytuacjach zawstydzone , zażenowane, nie wiedzą co powiedzieć. W takich sytuacjach należy się cieszyć , że ktoś powiedział nam coś miłego, podziękować i nie doszukiwać się złych intencji.

### **Przyjmowanie krytyki**

Jeśli ktoś zwraca Ci uwagę w sposób kulturalny i ma rację, po prostu przyjmij to do wiadomości. Każdy ma prawo popełniać błędy. Natomiast jeśli nie zgadzasz się z krytyką , powiedz że Ty masz inne zdanie na ten temat. podaj krótkie, rzetelne argumenty. Ty również masz prawo wyrażać własne zdanie. Mów o swoich uczuciach i o tym o je wywołało. Nie obrażaj i nie oceniaj negatywnie innych ludzi.