



ASERTYWNOŚĆ

AGRESJA

ULEGŁOŚĆ



Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością – gmina Szepietowo” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego





CEL LEKCJI:



- **przypomnienie pojęcia asertywności oraz przybliżenie zachowań asertywnych,**
- **- kształtowanie umiejętności rozróżniania postawy asertywnej**
- **- kształtowanie umiejętności wyrażania szacunku dla innych i ich praw oraz umiejętności korzystania ze swoich praw.**

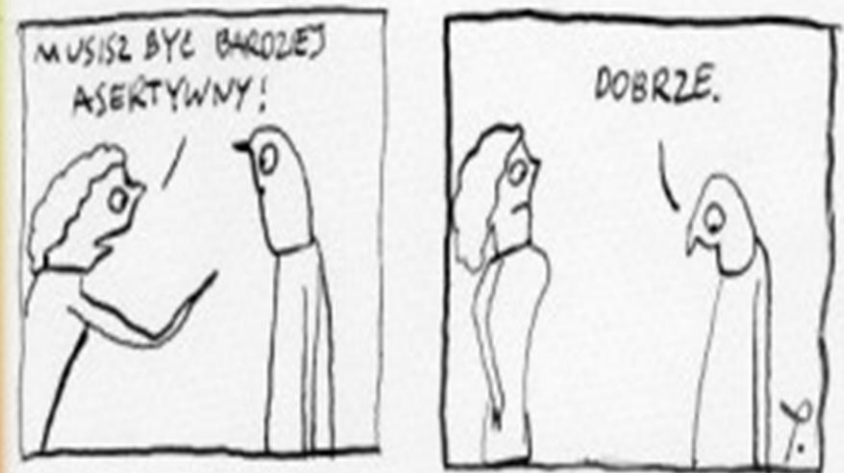
*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*



- **W życiu codziennym , często zdarzają się różne sytuacje,
skłaniają nas do różnych zachowań.**
- *Są sytuacje, w których każdy z nas powinien wykazać się **asertywnością.***
- **Musimy pamiętać ze Wszyscy mamy bowiem równe prawo do realizowania własnych potrzeb,
głoszenia swoich opinii oraz do otwartego wyrażania emocji ?
właśnie to jest celem postawy asertywnej.**

Asertywność

To piękna cecha ludzka





Asertywność



to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców.

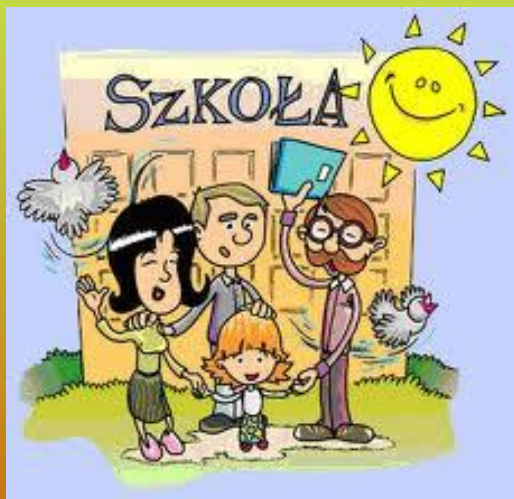




Aertywność



*to respektowanie własnych
praw oraz praw innych ludzi.*





Asertywność wobec siebie jest
podstawą naszych relacji z innymi,
podobnie jak miłość własna określa nasz
stosunek do reszty świata.



Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością”
– gmina Szepietów, współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego





Asertywność

wymaga od nas odpowiedzi na pytania dotyczące naszej :

- dojrzałości,
- uczciwości,
- odpowiedzialności,
- naszego stosunku do siebie i do innych,
- określenia wartości, Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością – gmina Szepietowo” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego którymi kierujemy się w życiu i próbujemy realizować





Asertywność



**Wszystko zaczęło się w Stanach Zjednoczonych,
gdy grupa kilku psychologów postanowiła
znaleźć receptę na sukces.**

**Badano osoby, które odniosły sukces -
ekonomiczny, polityczny, społeczny.**

Okazało się, że wszystkie badane osoby mają te same cechy:



- są otwarte na świat,
- potrafią komunikować się z innymi,
- są lubiane,
- osiągają swoje cele.



ZESPÓŁ TYCH CECH NAZWANO **ASERTYWNOŚCIĄ.**

Osoby asertywne to takie które:




 potrafią komunikować się z innymi,

 są otwarte na świat,


 są lubiane,

 osiągają zamierzone cele,

 nie mają kłopotów z mówieniem "nie",



*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*

 **jeżeli potrzebują pomocy,
nie boją się o nią poprosić,**

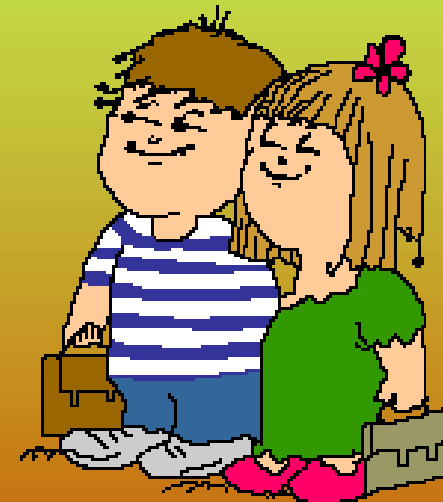



 **potrafią skutecznie przekonywać,**

 **potrafią okazywać innym
pozytywne uczucia,**

 **są pewne siebie, ale nie
aroganckie,**

*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*




 są stanowcze, ale uznają prawo
innych do odmowy,

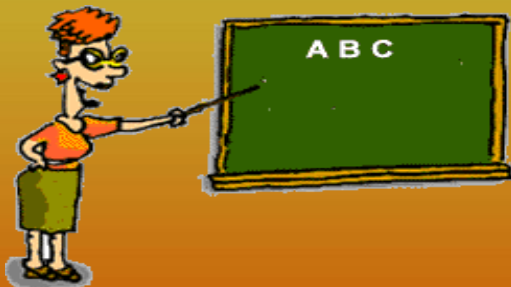


 są bezpośrednie,



 szanują innych,

 wiedzą, że inni też mają prawo
mówić "nie", podejmować decyzje,
nawet błędne.



*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*





Pamiętaj!!!



- Masz prawo prosić o to, czego chcesz – ale nie możesz wymagać tego.
- Masz prawo mieć i wyrażać swoje zdanie- ale nie możesz narzucać go innym.
- Masz prawo podejmować decyzje – ale masz świadomość że poniesiesz ich skutki.



*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością”
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*





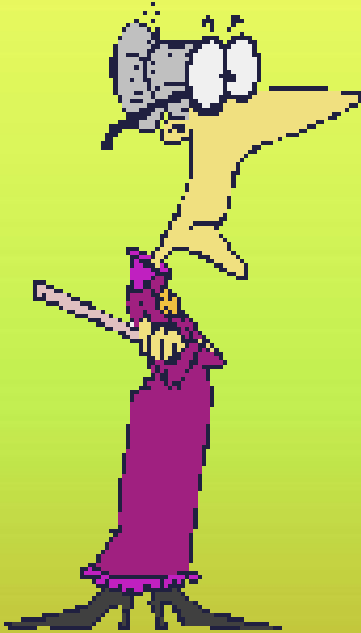
- **Masz prawo nie wiedzieć, nie rozumieć.**
- **Masz prawo popełniać błędy, odnosić sukcesy, zmieniać zdanie.**
- **Masz prawo do swojej prywatności.**
- **Masz prawo zmieniać się i korzystać ze swoich praw.**



*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*



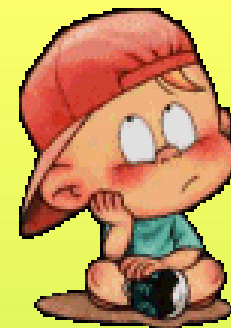
Dlaczego asertywność jest taka ważna?



Brak asertywności jest równie niebezpieczny jak życie w stresie i powoduje podobne dolegliwości :

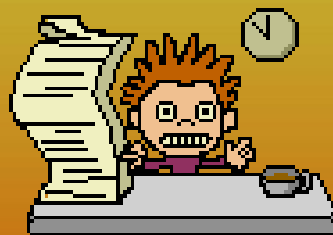
*Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego*

- **depresję** - to wtedy, gdy złość na innych przenosisz na siebie,



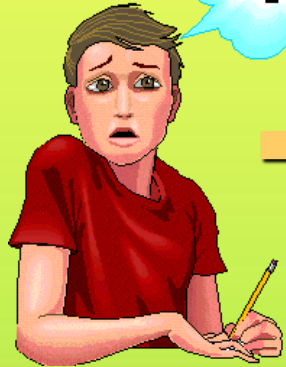
- **urazy psychiczne** - gdy masz wrażenie, że inni manipulują i próbują kierować tobą,

- **agresję** - gdy nie potrafisz poradzić sobie z uczuciami - nagromadzone, negatywne uczucia mogą wziąć kiedyś górę; złość wybuchnie wtedy w najmniej spodziewanym momencie,





- **frustrację** - gdy zastanawiasz się, czy możesz pozwolić, aby inni znęcali się nad tobą?



- **objawy somatyczne** - bóle głowy, choroba wrzodowa, nadciśnienie

- **lęk przed kontaktami z innymi, izolację** - wtaczynasz unikać sytuacji i ludzi, którzy mogą sprawić ci przykrość;





Komunikuj się, jak trzeba

Jak rozwijać asertywność na poziomie komunikacji?

**Pamiętaj, aby każda Twoja
odpowiedź składała się z
trzech części:**



1. **Okaz empatię** - postaraj się udowodnić rozmówcy, że rozumiesz jego zachowanie i nie chcesz wywołać kłótni, np.: "Wiem, że miałeś dużo pracy.,,
2. **Nazwij problem** - powiedz, co Cię denerwuje i dlaczego, np.: "...czuję się zlekceważony...,,
3. **Powiedz, czego oczekujesz** - to prośba o zmianę zachowania i propozycja, jak zamierzasz to zrobić, np.: "Chcę, abyś w ciągu godziny oddał mi moją książkę, gdyż jest mi ona bardzo potrzebna."





Pamiętaj!



- Używaj języka ciała - zwróć się do rozmówcy, stań lub usiądź prosto, rób wszystko, by zachować miły, ale poważny wyraz twarzy, mów spokojnie i miękko,



- Używaj sformułowania "ja" - skup się na problemie, nie oskarżaj i nie obwiniaj innych, Mów: *"Chciałbym skończyć moja wypowiedź bez przerywania"*

Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością”
– gmina Szepietowo” współfinansowany
przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego



Wskazówki dla tych, którzy chcą być

asertywni

- Bądź pewny swojej odpowiedzi bez względu na to, co chcesz powiedzieć.
- Odpowiadaj w sposób zwięzły, podaj główny powód odmowy, ale unikaj długich wyjaśnień.
- Zwróć uwagę, czy twoje gesty potwierdzają, to co mówisz.
- Używaj słów: "Nie chcę", "Zdecydowałem, że nie...", unikaj: "Nie powiniennem".

Projekt „Mój rozwój naszą przyszłością” współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



ćwiczenia

Określ poniższe sytuacje jako: asertywne, agresywne, uległe

Lp	Sytuacja	Reakcja
1.	Podczas lekcji kolega prosi cię, abyś dał mu kartkę.	Ty ciągle coś wyludzasz! Spadaj !
2.	Ktoś przerywa ci, gdy mówisz.	Przepraszam, ale chciałbym skończyć.
3.	Mama prosi cię, żebyś pomógł jej w pracy.	Dobrze, chociaż odrabiam lekcje.
4.	Stoisz w kolejce, gdy ktoś wskakuje przed siebie.	Nic nie mówisz, tylko wzdychasz.
5.	Kolega z drużyny oskarża cię o słabą grę podczas ostatniego meczu.	Uważam , że jesteś niesprawiedliwy. Wydaje mi się, że dobrze grałem.
6.	Kolega ma problem i prosi cię o radę.	Skąd mam wiedzieć co zrobić? To twoja sprawa.
7.	Podczas ulubionego programu TV, ktoś chce oglądać inny program.	Dobrze, oglądaj co chcesz. Ja zajmę się czymś innym.
8.	Ktoś częstuje cię napojem, mówiąc, że jest bezalkoholowy.	Spadaj! Nie pijam wynalazków!

KONIEC



WWW.IANPONIECKI.NET

Projekt „Mój rozwój naszą
przyszłością – gmina
Szepietowo”
współfinansowany przez
Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu
Społecznego

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

