



1.6.1 *Asertywność*

→ *Co to jest asertywność?*

Teoria asertywności oparta jest na przekonaniu, że każda osoba posiada pewne podstawowe prawa.

Asertywność najlepiej określa pięć praw Herberta Fensterheima (1976)

- 1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz, dopóki to, co robisz nie rani kogoś innego.
- 2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie, nawet jeśli rani to kogoś innego, dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
- 3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
- 4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia problemu z drugą osobą.
- 5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw. Jeśli z nich nie korzystasz, to godzisz się na odebranie ich sobie



Mówiąc o asertywności często też sprowadzamy temat do umiejętności mówienia „NIE”. Okazuje się, że nie jest jedynie umiejętnością odmawiania, choć wiele osób redukuje znaczenie asertywności właśnie do tego jednego aspektu, co z kolei powoduje szereg nieporozumień i błędnych interpretacji. Odmawianie w wielu przypadkach jest oczywiście sposobem postępowania w zgodzie z samym sobą, ale nie jedynym. W zgodzie z samym sobą mogą postępować, także dzięki umiejętności rozpoznawania i nie poddawania się wpływowi różnych manipulacji, nie pozwalając przy tym na naruszanie własnych granic.

Definicja asertywności brzmiała by więc następująco: asertywność, to umiejętność postępowania w zgodzie z samym sobą, nie pozwalając przy tym innym na naruszanie granic własnych i innych osób.

Asertywność nie jest schematem działania lub określonym zachowaniem.

To szereg umiejętności psychologicznych, takich jak:

- umiejętność obrony swoich praw w relacjach społecznych:
 - ✓ Jeżeli przeszkadza Ci, gdy ktoś (np. współpracownik) np. pali papierosa w Twojej obecności - czy potrafisz zwrócić mu na to uwagę?
 - ✓ Czy prosisz o cichszą rozmowę lub zmianę miejsca rozmowy, gdy przeszkadza ci ona w skupieniu na pracy?
- umiejętność obrony swoich praw w relacjach osobistych:
 - ✓ Czy odnosisz wrażenie, że inni ludzie nadużywają Twojego zaufania i próbują Tobą manipulować?
 - ✓ Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący - czy zwracasz mu na to uwagę?
- umiejętność nawiązywania i podtrzymywania kontaktów towarzyskich:
 - ✓ Czy potrafisz (jesteś w stanie) rozpocząć rozmowę z obcą osobą?
 - ✓ Czy sprawia Ci trudność utrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?
- umiejętność wyrażania i przyjmowania krytyki oraz pochwał:
 - ✓ Czy wiesz jak się zachować kiedy ktoś Cię chwali w pracy?
 - ✓ Czy masz trudności w wyrażaniu krytycznych uwag wobec swoich współpracowników, klientów?

- umiejętność wyrażania własnych opinii:

- ✓ Czy decydujesz się wyrazić swój pogląd, gdy okazuje się, że w toczącej się dyskusji masz odmienne zdanie?
- ✓ Czy potrafisz bronić swojego zdania w sytuacji, gdy ktoś próbuje je podważyć?

- umiejętność wyrażania swoich potrzeb i proszenia o pomoc:

- ✓ Czy potrafisz poprosić nieznaną osobę o udzielenie pomocy?
- ✓ Jak często prosisz znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przystęgu, pomoc?

- umiejętność publicznego występowania:

- ✓ Czy sprawia Ci kłopot występowanie przed większym gronem osób?
- ✓ Czy odczuwasz duże skrępowanie podczas publicznych wystąpień?

- umiejętność wyrażania uczuć:

- ✓ Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii wobec mężczyzn/kobiet?
- ✓ Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec mężczyzn/kobiet?
- ✓ Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?