

Asertywność to sposób komunikowania się z ludźmi

Asertywność to sposób komunikowania się z ludźmi. Jest to zachowanie społeczne, którego można się nauczyć, polegające na umiejętności wyrażania uczuć, myśli czy próśb wobec innych nie naruszając ich praw. Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka posiada pewne podstawowe prawa. Każdy człowiek posiada prawo do własnego terytorium. Czy szanujemy to prawo zarówno względem siebie, jak i innych? Jak często "rządzimy" i wchodzimy na czyjś obszar, dyktując swoje warunki, nauki, a często rozkazy. Kierujemy drugą osobą, nawet nie zdając sobie sprawy z tego. Faktem jest, że osoba uległa poddaje się temu np. "dla świętego spokoju", ale w tym momencie staje się ofiarą, nie potrafiącą już decydować za siebie. Uświadamia sobie, że nie ma własnego terytorium, bo jest zajęte przez innych. Wiedząc, że każdy ma prawo do swojego bezpiecznego obszaru i do realizowania siebie w sposób najkorzystniejszy dla niego samego, jego rozwoju, uszanujmy to i siebie nawzajem. Nie mylmy tych granic z oddalaniem się od siebie. Przeciwnie, dopiero wówczas możemy poczuć pozytywne uczucia dla siebie i innych, gdy akceptujemy siebie i innych w pełni, bez oceniania co robią na własnym obszarze, z własną osobą. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni, potrafią też powiedzieć **nie** bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność przydaje się, kiedy trzeba oprzeć się naciskom, przedstawić swoje zdanie, obronić się przed agresywnym zachowaniem innych. Szczególnie przydatna może okazać się w środowisku szkolnym, gdzie naruszanie terytorium psychologicznego jest na porządku dziennym.

Jednostka prawdziwie asertywna potrafi zachowywać się elastycznie. Asertywność nie polega jedynie na umiejętności mówienia w sposób zdecydowany i bez wahania "nie", ani też na akceptowaniu "nie" drugiej strony, jeśli to ty masz rację. Asertywność daje obu lub wszystkim zainteresowanym możliwość wynegocjowania rozsądnego porozumienia poprzez serię działań będących wynikiem świadomego wyboru. Asertywność umożliwia zachowanie szacunku dla siebie oraz innych.

Być asertywnym

Zachowanie asertywne jest to bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec innej osoby uczuć, postaw i pragnień, to:

- umiejętność wyrażania siebie (jasno, bezpośrednio);
- szacunek dla siebie (liczenie się z tym, co się czuje i myśli);
- świadomość własnych możliwości i ograniczeń.

Warunkiem asertywności jest :

- szczerość (otwartość, prawda);
- akceptacja siebie (przyznawanie się do tego co się czuje i myśli);
- odpowiedzialność za życie i wybory;
- nie obwinianie innych ludzi czy "okoliczności";
- zaufanie do siebie i do świata.

Zachowanie asertywne to sposób radzenia sobie z konfrontacją, krytyką lub sytuacjami, które budzą w nas niepokój, postawę obronną i gniew.

Zasady dobrej komunikacji:

- zanim odpowiesz, zrób przerwę (aby wyeliminować zachowania i reakcje automatyczne);
- uważnie słuchaj (staraj się dość często sprawdzać, czy dobrze zrozumiałeś
- fakty, emocje, potrzeby);
- wyrażaj własne uczucia, pragnienia i poglądy;
- znajdź czas na regularne szczere rozmowy.

Jak asertywnie powiedzieć "NIE":

- zacznij od wyraźnego, stanowczego i głośnego "nie";
- nie tłumacz się, nie usprawiedliwiaj (podanie przyczyny to przesadne przeproszenie);
- pamiętaj, że masz prawo powiedzieć "nie";
- nie sprawiaj wrażenia jakbyś czekał, aby cię przekonano byś zmienił zdanie (zamknij sprawę: zmień temat rozmowy, odejdz lub wróc do poprzedniego zajęcia itp.);
- pamiętaj, że "nie" jest odpowiedzią na konkretną prośbę, nie jest odrzuceniem osoby;
- jeśli nie wiesz co odpowiedzieć, zyskasz na czasie mówiąc: "Dam ci później odpowiedź";
- bierz odpowiedzialność za mówienie "nie"
- nie miej za złe komuś, że cię o coś poprosił;
- proś o więcej informacji, jeśli są ci potrzebne, by podjąć decyzję.

Wyrażanie krytyki:

- przeanalizuj swoje motywacje;
- nie używaj argumentów personalnych;
- bądź nastawiony pozytywnie;
- bądź konstruktywny, bądź wspierający.

Autoafirmacja.

Aby zwalczyć natrętne napominania krytyka znajdującego się w twojej głowie, dobrze jest wypowiadać słowa aprobaty wobec samego siebie:

- jestem dobry - dokładnie taki, jaki powinienem być;
- robię co mogę, nikt nie mógłby zrobić w tej sytuacji więcej;
- jestem tylko człowiekiem, staram się najlepiej, jak potrafię;
- czasami mi się udaje, czasami nie - jestem w porządku.

Sposoby radzenia sobie z gniewem:

- poinformowanie o swoich emocjach (jestem otwarty);
- decyzja o "odpuszczeniu sobie";
- ćwiczenia relaksacyjne;
- ćwiczenia fizyczne (wysiłek uspokaja).

Jak wyrażać gniew:

- jasno i konkretnie, bierz odpowiedzialność za to, co mówisz, nie obwiniaj drugiej strony;
- wysłuchaj poglądu drugiej strony;
- nie pozwól, by opanowały cię negatywne emocje;
- wyrażaj gniew do końca, masz prawo okazać swoje uczucia;
- możliwe jest wyrażenie gniewu i jednocześnie okazanie drugiej osobie, że nam na niej zależy.

Zachowanie asertywne nie jest tak trudne jak nam może się wydawać. Jest to nasz naturalny sposób bycia, który być może utraciliśmy z biegiem lat. Rozwijanie umiejętności asertywnych uznawane jest obecnie za jeden z podstawowych warunków realizowania zdrowego stylu życia. Zachowania asertywne można się nauczyć biorąc udział w warsztatach umiejętności interpersonalnych: **ASERTYWNOŚĆ** - czyli jak być sobą bez lęku i poczucia winy oraz bez obrażania innych.

opracowała Teresa Piekarska