

# ASERTYWNOŚĆ

jest umiejętnością wyrażania swoich myśli, uczuć, potrzeb w sposób bezpośredni, szczerzy, a zarazem szanujący innych. Osoby asertywne potrafią bronić swoich praw, jednocześnie respektując prawa innych ludzi.

**Osoby asertywne potrafią:**

- Mówić „tak” lub „nie” bez poczucia winy.
- Utrzymywać zdrowe granice.
  - Wyrażać swoje uczucia w sposób, który nie rani innych.
  - Dbać o siebie, nie krzywdząc innych.
  - Rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny.

## TECHNIKI ASERTYWNOŚCI

**Asertywna prośba** – Asertywna prośba polega na wyrażeniu swoich potrzeb lub oczekiwań w sposób jasny, bezpośredni i szanujący zarówno siebie, jak i drugą osobę. Taka prośba komunikuje potrzebę wprost, jednocześnie dając przestrzeń dla odpowiedzi drugiej osoby i respektując jej prawo do decyzji.

**Asertywna odmowa** – Asertywna odmowa polega na nieprzyjęciu prośby lub propozycji w sposób bezpośredni, uczciwy i uprzejmy, przy jednoczesnym zachowaniu szacunku dla drugiej osoby i dbaniu o własne granice. Jej celem jest wyrażenie swojego zdania bez poczucia winy czy obawy przed reakcją rozmówcy.

**Zdarta płyta** – To przydatna technika wówczas, gdy chcemy powiedzieć „nie” lub w inny sposób wytyczyć granice w rozmowie z osobą, do której nie dociera to co mówimy. Polega na powtarzaniu swojego stanowiska lub prośby w sposób spokojny i stanowczy, bez wdawania się w zbędne dyskusje czy uzasadnienia. Jej celem jest utrzymanie granic oraz skuteczne bronienie swojego zdania, mimo presji ze strony rozmówcy.

**Poszukiwanie krytyki** – W technice poszukiwania krytyki chodzi o świadome poproszenie rozmówcy w sposób proaktywny o informację zwrotną, w tym również o konstruktywną krytykę. Skupia się na odkryciu szczegółów wypowiedzianej krytyki. Używamy w niej pytań otwartych, aby zachęcić rozmówcę do jasnego wypowiedziania się lub weryfikacji przez nas czy wypowiedziana uwaga jest zasadna.

**Technika mgły** – Ta technika przydaje się, kiedy ktoś nami manipuluje lub krytykuje, a my się z tym nie zgadzamy, natomiast nie chcemy zaostrzenia konfliktu bądź wchodzenia emocjonalnie w rozmowę. Polega na częściowym zgodzeniu się z osobą krytykującą poprzez znalezienie w zdaniu elementu, z którym się zgadzamy i jednocześnie trzymaniu się wewnątrznie swojego zdania.

Zbliżają się święta. Czasami pojawiają się trudne pytania. Powiedzmy sobie szczerze. Fakt, że z fenomenu wścibskich „wujkowo-ciotkowych” pytań potrafimy się śmiać i żartować, nie zmienia to jednak tego, że takie pytania są nie OK.

Naruszają nasze granice, szkodzą nam zostawiając niesmak. Mogą się przyczynić do przekonania, że nie jesteś my dość dobrymi, że musimy spełniać oczekiwania innych.

Jest na to rada: bądźcie asertywni. Poniżej przykłady:

### **MASZ JAKIEGOŚ KAWALERA?**

- Kawalera to jeszcze nie, ale za to mam kawalerkę z kredytem. To dopiero związek na lata!
- Niestety u mnie nic ciekawego się nie dzieje. Ale za to chętnie posłucham jak ciocia z wujem, babcia z dziadkiem się poznali. To zapewne ciekawa historia. Tak, zaczęłam jakąś relację, jednak w tym momencie nie powiem nic więcej. Uszanujcie to

### **PRZYTYŁO CI SIĘ, CO?**

- Nie wiem – w sumie to się nie waży. Jestem za to w równowadze ze sobą
- Pytania na temat mojego wyglądu nie są dla mnie fajne, uszanujcie to.
- Nareszcie czuję, że dobrze wyglądam. Świetnie się czuję w swoim ciele. Jak każdy
- człowiek – raz chudnę, raz tyję. Najważniejsze, że jestem zdrowa.

### **KIEDY ŚLUB?**

- Jeśli się zdecydujemy, z pewnością dowiecie się w odpowiednim czasie.
- Nie planujemy ślubu. Zdania nie zmienimy i uszanujcie to. Temat zamknięty
- Widzę, że mamy pierwszych ochotników do organizowania wielkiego przyjęcia ślubnego. Bardzo się cieszymy, że tak chcecie nas wspierać! Odezwiemy się.

### **KIEDY DZIECKO?**

- Rozumiemy, że pytacie się z troski, ale bardziej nam pomoże to jak nie będziemy o to przez jakiś czas pytać.
- Pracujemy na tym. Ciocia chce poznać szczegóły?

### **NIE JESZ MIĘSA? NO CO TY? CHOĆ TROSZECZKĘ**

- Świadomie zdecydowałam się na wykreślenie z mojego jadłospisu mięsa. To są moje przekonania i uszanuj to.
- Dla mnie rybka to czujące stworzenie, więc nie zjem jej. Na pewno coś innego znajdę na swój talerz.