

Zajęcia z wychowawcą klasa 7a

15.02.2021

Temat: Z prądem za wszelką cenę? Jak przeciwstawić się presji grupy rówieśniczej?

Cel lekcji: zrozumienie pojęcia asertywności.

Mówi się, że ilu ludzi, tyle opinii na dany temat. Zdarza się jednak, że mimo posiadania własnego, lecz odmiennego od innych zdania, rezygnujemy z jego wyrażania, bojąc się negatywnej reakcji otoczenia. Z pomocą przychodzi wówczas umiejętność asertywnego wyrażania siebie. Opanowanie sztuki asertywności może uchronić nas przed nadmierną uległością i pozwoli wyrażać swoje zdanie z poszanowaniem opinii innych osób.

Co to jest asertywność?

Asertywność to umiejętność wyrażania swojego zdania w sposób zdecydowany, lecz jednocześnie nie naruszający praw innych ludzi, ani nie raniący ich uczuć. Asertywne zachowanie pomaga nam bronić swoich granic lub wyrażać krytykę w sposób nie raniący innych. Asertywność jest umiejętnością nabytą, nie trzeba się z nią urodzić, można ją wyćwiczyć. Pomocnym w ćwiczeniu zachowań asertywnych jest trening asertywności, oparty o techniki asertywnego zachowania.

Co to jest postawa agresywna?

Postawa agresywna w komunikowaniu swojego zdania polega na wyrażaniu siebie bez poszanowania praw i uczuć drugiej osoby. Komunikaty agresywne mogą ranić drugą osobę, odnosić się bezpośrednio do niej zamiast do przedmiotu dyskusji. Przejawami postawy agresywnej są m. in.: wycieczki osobiste, opryskliwy ton wypowiedzi, lekceważenie rozmówcy, niedopuszczanie go do głosu, itp.

Co to jest postawa uległa?

Osoby charakteryzujące się postawą uległą mają świadomość swoich potrzeb i praw, jednak nie potrafią ich wyegzekwować w sytuacjach konfliktu interesów lub dyskusji. Mają także trudności z odmawianiem, gdy nie chcą spełnić prośby czy polecenia. Słabo komunikują swoje zdanie, łatwo je przekonać. Na ogół nie wchodzi w dyskusję. Mimo że czasem widać po nich, że nie mają na coś ochoty, bardzo rzadko komunikują ten stan, negatywne uczucia pozostawiając na ogół dla siebie.

Jakie mogą być skutki zachowań:

a) agresywnych:

nieprzyjemne wrażenia rozmówcy,

negatywny odbiór osoby mówiącej,

brak akceptacji dla uczuć i potrzeb agresywnej osoby wynikający z agresywnej formy komunikowania się,

niepowodzenie w sytuacjach komunikacyjnych wynikające z negatywnych wrażeń rozmówcy,

dyskusja może przerodzić się w konflikt;

b) uległych:

osoba uległa uznawana jest przez otoczenie za słabą,
człowiek uległy często jest wykorzystywany, m. in. przez osoby agresywne,
otoczenie mimo dobrych chęci może nie wiedzieć jakie są uczucia i potrzeby osoby uległej, gdyż rzadko
je ona wyraża wprost,
negatywna samoocena,
brak wiary w siebie,
poczucie permanentnego wykorzystywania przez innych;

c) asertywnych:

pozytywne przeżywanie siebie z powodu umiejętności komunikowania swojego zdania, potrzeb i uczuć,
mniejsza ilość konfliktów – lepsze stosunki z innymi ludźmi spowodowane pozytywną i skuteczną
komunikacją,
mniejsze prawdopodobieństwo ulegania manipulacjom i wykorzystania przez inne osoby,
częstsze sukcesy w sytuacjach komunikacyjnych,
na ogół pozytywny odbiór społeczny osoby asertywnej.

Techniki asertywności

Co to są techniki asertywności?

Są to specjalne sposoby komunikowania się z innymi ludźmi w określonych sytuacjach. Ich opanowanie i zastosowanie pomaga ludziom wyrażać swoje zdanie, nie raniąc przy tym innych. Uczy też bronić swojego punktu widzenia i pomaga nie ulegać presji otoczenia.

Jakie wyróżniamy techniki asertywności?

Technika zdartej płyty – polega ona na powtarzaniu wciąż tego samego zdania odpowiedzi mimo ponawianych namów rozmówcy. Np.: „Mówiłem już, że nie mam ochoty iść na spacer po parku”. Charakteryzuje ją brak dalszych tłumaczeń i prób wchodzenia w dyskusję, mimo mogących się pojawić zachęty ze strony rozmówcy. Aby zachować wszystkie zasady zachowania asertywnego, powinna być poprzedzona wcześniejszym wyjaśnieniem przyczyn odmowy, ewentualnym wysłuchaniem argumentów rozmówcy.

Jujitsu – technika odmowy polegająca na cierpliwym wysłuchaniu argumentów drugiej osoby, a następnie grzeczному przedstawieniu swojego zdania lub decyzji. Charakterystyczną cechą tej techniki jest nie wchodzenie w polemikę oraz nie tłumaczenie się z powodów swojej decyzji. Powoduje to, że przygotowane przez rozmówcę argumenty wyrzucane są w próżnię, często zniechęca do dalszego nakłaniania.

Technika scenariusza – może mieć różne zastosowania, takie jak asertywne odmawianie, najczęściej jest jednak wykorzystywana do komunikowania swojego niezadowolenia lub krytyki w sposób nieraniący, jednocześnie jasno komunikujący nasze zdanie. Komunikat zbudowany za pomocą metody scenariusza ma zwykle trzy lub cztery składowe:

opis sytuacji,

emocje,

potrzeby,

ewentualnie konsekwencje.

Po co być asertywnym?