

Rok szkolny 2020/2021, semestr letni

złożono dnia.....

Imię i nazwisko: semestr

Przeczytaj uważnie tekst, a następnie wykonaj zadania umieszczone pod nim.

Jak rozpoznać brak asertywności?

1. Asertywność to pewność siebie, wynikająca ze znajomości poglądów i jasności stanowiska na dany temat. To również autentyczność, płynąca ze znajomości swoich uczuć oraz adekwatne do nich reagowanie.
2. Czy mamy dobry dostęp do swoich emocji, możemy sprawdzić w sytuacjach choć trochę stresowych, które dzieją się szybko w relacji z drugą osobą czy w grupie. Wówczas działamy automatycznie i od razu widać, czy bazą naszych zachowań jest to, co naprawdę czujemy, czy też może nasze reakcje płyną z miejsca maski, przyzwyczajenia, przyjętych zewnętrznych norm. To jedna część pojęcia „asertywność”. Drugim aspektem tego zagadnienia jest sposób, w jaki stajemy za swoimi poglądami i uczuciami. Bronienie racji w sposób asertywny oznacza zachowania, które nie ranią. Takie, które otoczenie jest w stanie przyjąć i zrozumieć.
3. Zdrowa asertywność wynika z pozytywnych doświadczeń, przede wszystkim z dzieciństwa. Zależy to od tego, czy w tamtym okresie postawa ważnych dla nas osób była bardziej wspierająca i wzmacniająca niż osłabiająca i krytykująca. Czy nasze granice były szanowane, respektowane. Jeśli tak było, będą one dla nas czymś naturalnym. Nie będziemy musieli ich ani zaciekle bronić, raniąc innych, ani ulegle wpuszczać kogoś na swoje terytorium. Ktoś asertywny, gdy chce o coś zawalczyć, do czegoś startować, czuje, że ma do tego prawo. To kwestia głębokiego przekonania niedostępnego intelektowi, a dotyczącego uczuć.
4. Ludzie nieasertywni z kolei czują, że im się nic nie należy. Brak asertywności może wynikać z braku dostępu do swoich uczuć, niepewności, czego chcemy, co tak naprawdę myślimy. Z niewiary w realność i zasadność własnych potrzeb. Często wiąże się to z trudną historią osobistą i wynikającym z niej krytykiem wewnętrznym. To postać w środku nas, która mówi, że to, co myślimy, jest głupie a nasze potrzeby mało ważne i nie na miejscu. Ten głos nie bierze się znikąd. Już kiedyś od kogoś słyszeliśmy ten przekaz.
5. Ludzie nie rodzą się asertywni lub nieasertywni, tylko te zachowania wykształcają. Szkielet osobowościowy i psychiczny człowieka powstaje mniej więcej do piątego roku życia. Najlepszym jego budulcem jest miłość i wsparcie w połączeniu z pewnymi ramami, dającymi dziecku poczucie bezpieczeństwa, stabilności i chroniącymi przed nadmiernym egoizmem.
6. Kłopoty z brakiem asertywności wyglądają jak: nieśmiałość, wycofanie, uległość, nieumiejętność obrony swoich granic, pozycji, praw. Czasem też takim ludziom brakuje elastyczności. Ktoś taki nie ma wewnętrznej pewności. Próbuje uzyskać je z zewnątrz, na przykład przestrzegając jakiegoś regulaminu w pracy i nie odstępując od niego na krok.
7. Nieasertywni mają problemy w nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi. W relacjach często są wykorzystywani. Więc w pewnym momencie samoistnie przychodzi decyzja o wycofaniu się. Jest to jedyna skuteczna metoda, żeby nie cierpieć. Są samotni i wyobcowani. Nie mogą odnaleźć się wśród ludzi, ponieważ nie potrafią skutecznie się obronić.
8. Osoby nieasertywne chcą być akceptowane, bo same siebie nie akceptują. I wydaje im się, że droga do tego wiedzie przez spełnienie żądań otoczenia. Myślą w ten sposób - „jeśli zrobię to, czego ktoś ode mnie chce, to będzie mnie lubił.” Na ogół nieasertywni są nadwrażliwi, bo zewsząd wypatrują zagrożenia. Tego doświadczyli w dzieciństwie. Nie wiedzieli, z której strony spadnie cios - czy to będzie ton głosu, uderzenie, złe słowo, czy stanie się to za minutę, czy dopiero za dwa dni. Dobrze widzieć ich trudną sytuację.
9. Nad asertywnością można, a nawet trzeba pracować. Najprościej zacząć od przyjrzenia się temu, co utrudnia relacje na poziomie komunikacyjnym. Podjęcie wewnętrznej pracy nad tematem asertywności może przynieść uświadomienie sobie, że świat nie jest groźny. Również otwarcie się na ludzi, reagowanie adekwatnie do sytuacji, a nie z miejsca obrony, wyrażanie złości, kiedy jest ku temu powód. W konsekwencji może pojawić się pełniejsza komunikacja z ludźmi, czyli umiejętność opowiedzenia o swoich potrzebach, odczuciach, usłyszenia drugiej strony, co pozytywnie wpływa na jakość relacji.

1. Co to jest asertywność? Wymień dwie jej charakterystyczne cechy.

.....
.....

2. W jakiej sytuacji najłatwiej sprawdzić asertywność? (akapit 2.)

.....
.....

3. Jaki etap w naszym życiu ma ogromny wpływ na późniejsze nasze asertywne zachowanie? (akapit 3.)

.....
.....

4. Jak oceniają siebie ludzie nieasertywni? (akapit 4.)

.....
.....

5. Z czego wynika brak asertywności? (akapit 4.)

.....
.....
.....

6. Do którego roku życia kształtuje się nasza osobowość i stan psychiczny? (ak. 5.)

.....

7. Jakie wartości wpływają na nasze zdrowie psychiczne? (akapit 5.)

.....
.....

8. Jakie są typowe cechy zachowania ludzi nieasertywnych? Wymień 4. (akapit 6.)

.....
.....

9. Z jakim problemem społecznym spotykają się nieasertywni? (akapit 7.)

.....

10. Dlaczego ludzie nieasertywni nie potrafią odnaleźć się w otoczeniu? (akapit 7.)

.....
.....

11. Jaką funkcję językową pełni zdanie: „jeśli zrobię to, czego ktoś ode mnie chce, to będzie mnie lubił.” (akapit 8.)

.....
.....

12. Jaką funkcję pełni ostatni akapit artykułu względem całego tekstu?

.....