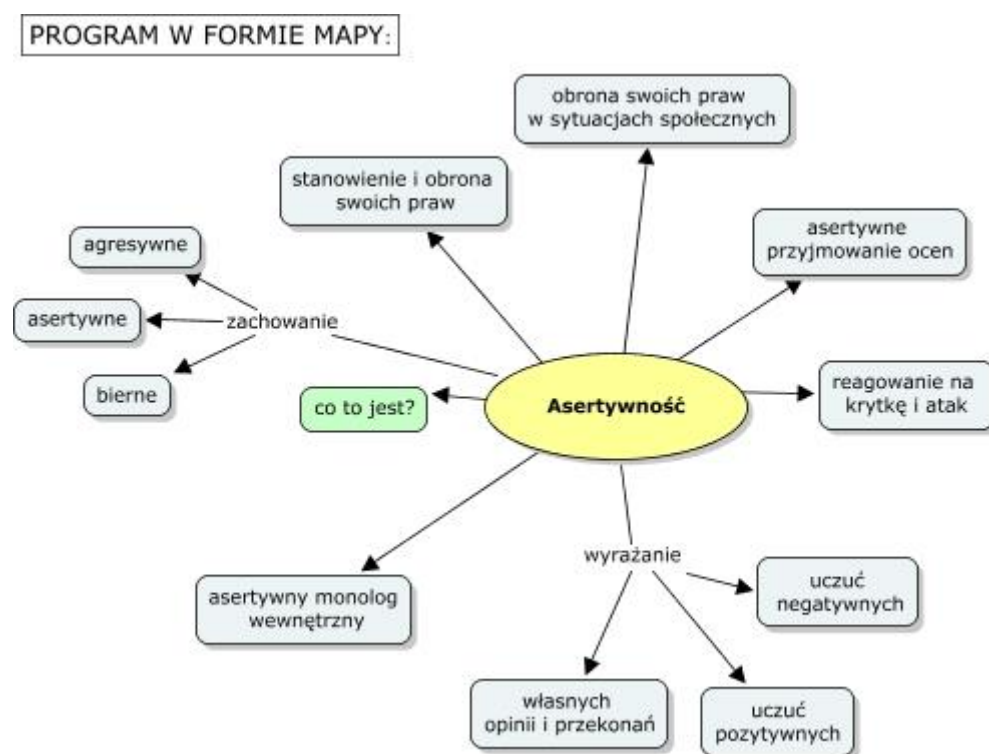


Asertywny rodzic – asertywne dziecko

Każdy z nas jest mniej lub bardziej asertywny – w zależności od wychowania, charakteru, życiowych doświadczeń i podejmowanych decyzji. Zazwyczaj dążymy do tego, by być bardziej, a nie mniej asertywnymi.

Asertywność to:

- o umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- o umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- o umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- o autentyczność
- o elastyczność zachowania,
- o świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- o wrażliwość na innych ludzi,
- o stanowczość



Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się zbyt łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób.

Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, lecz raczej zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków

otoczenia, racjonalną dbałość o własne interesy z uwzględnieniem interesów innych. Asertywność to, obok empatii podstawowa umiejętność wchodząca w skład inteligencji emocjonalnej.

Asertywność to w najprostszych słowach pewna zdolność komunikacji. To znajdowanie balansu między postawą agresywną a uległością.



Dlaczego nie jesteśmy asertywni?

Skoro wiemy już, że asertywność to najlepsza opcja, to dlaczego przychodzi nam ona z takim trudem?

Są setki powodów:

- Bycie agresywnym daje nam **poczucie siły, buduje autorytet**. Wydaje nam się, że tak budujemy swoją pozycję w firmie. Asertywność jest też mylona z uległością, a kto chce być mięczakiem?
- Wolimy być ulegli. Nie ryzykujemy wtedy, że ktoś uzna nas za leniwych. **Nie ryzykujemy** braku awansu i podwyżki. W końcu to od szefa one zależą, prawda?
- Przyjęcie postawy pasywno-agresywnej sprawia, że możemy **dać upust emocjom**. Możemy np. swobodnie poplotkować. To bardzo wygodne.

Niestety te postawy są dobre na krótką metę. Po dłuższym czasie zawsze doprowadzają do problemów w zespole, w pracy, w życiu prywatnym. Nie chcesz tego.

Osoby uległe stają się wiecznie niezadowolone z siebie. Osoby agresywne z czasem stają się wyrzutkami w grupie. Są izolowane, odrzucane, przez co często samotne (choć niektórym to nawet odpowiada). Postawa asertywna to

Jak wzmocnić asertywność?

1. Ceń siebie
2. Mów o swoich potrzebach
3. Bądź przygotowany na opór
4. Empatia
5. Ćwicz asertywność w codziennych sytuacjach

- Egzekwuj umowy, ustalenia
- Przestań ciągle przeproszać
- Dbaj o komfort innych, ale nie za wszelką cenę
- Częściej mów „nie”
- Podejmuj proste decyzje

Asertywność - konkretne techniki

Tryb orzekający zamiast przypuszczającego

Zamiast: *Chciałbym..., Mógłbym..., Czy mógłbyś...?, Czy byłoby ok, gdybym...?*
Używaj zwrotów: *Chcę..., mogę..., możesz...? Będzie ok, jeśli...?*

Pozwól na siebie poczekać

Kiedy ktoś prosi Cię o przysługę, zgadzaj się, ale... poproś o czas. O ile oczywiście masz go niewiele.

Używaj pierwszej osoby

Zacznij mówić w pierwszej osobie zamiast "mieszać w to innych.

Dawaj alternatywy

Pozwól zdecydować, zamiast kategorycznie coś kazać lub kategorycznie odmawiać.

Podsumowanie

Asertywność, a raczej jej brak to powszechny kłopot. Może i niektórzy się z tym rodzą, ale ci, którzy nie mieli tego szczęśliwego genu, spokojnie mogą się tego nauczyć. Jestem przekonany.

Postawa asertywna jest konieczna w życiu zawodowym. Tylko w ten sposób można zapewnić sobie szacunek, zbudować pewność siebie, utrzymać tzw. work-life balance, mieć przyjaciół i jednocześnie osiągać cele organizacji.

Osoby asertywne szybciej awansują, bo łatwiej komunikują się z resztą. Są mniej zestresowane i bardziej zrelaksowane. Lepiej negocjują wybór najlepszych rozwiązań. Korzyści można wymieniać bez końca.

Dlatego trzeba zacząć działać.



Test na asertywność

Sprawdź za pomocą kwestionariusza autopercepcji wg Anni Towned, jaką postawę przyjmujesz najczęściej: uległo – bierną, manipulacyjną, agresywną, czy asertywną. W teście znajduje się 80 krótkich pytań – na każde odpowiedz – TAK lub NIE. Całość zajmuje nie więcej niż 10 minut. Następnie przejdź do klucza odpowiedzi i wyników.

Potraktuj to bardziej jako zabawę, ale możesz w bardzo ogólny sposób sprawdzić, jak asertywną osobą jesteś.

<https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/Asertywno%C5%9B%C4%87-TEST.pdf>