

Jak uczyć dzieci zachowań asertywnych?

Od czego zacząć?

Na początek proponuję krótkie ćwiczenie: proszę sobie wyobrazić dzień bez kontaktu z ludźmi.

- No cóż, jakoś dalibyśmy radę – moglibyśmy odpowiedzieć.

- A kilka dni?

- Hm....

Trudno, prawda? Nic dziwnego. Relacje społeczne są dla nas bardzo istotne, ponieważ dzięki nim zaspokajamy najważniejsze życiowe potrzeby. Aby kształtować własną tożsamość, jednocześnie potrzebujemy autonomii i niezależności. Dlatego ciągle znajdujemy się w stanie napięcia między *byciem z innymi* i *byciem z samym sobą*, między zaangażowaniem na rzecz innych i czasem tylko dla siebie. Aby poradzić sobie z tą sytuacją, stosujemy różne strategie działania. Możemy je zaliczyć do jednej z czterech kategorii: agresywnej, manipulacyjnej, uległej i asertywnej.

Czym właściwie jest asertywność? Jest to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Mówiąc inaczej, asertywność to postawa szacunku wobec innych i wobec samego siebie. W sytuacjach konfliktowych pozwala ona osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią też powiedzieć *nie* bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

W wielu poradnikach możecie Państwo przeczytać, jak uczyć swoje dzieci różnych technik i procedur językowych, za pomocą których będą mogły skutecznie odmawiać, radzić sobie z krytyką, walczyć o swoje prawa, itp. Ale asertywność to nie tylko sposób w jaki komunikujemy się z otoczeniem, lecz także wyznawane przez nas wartości i wypływająca z nich postawa wobec samego siebie oraz innych istot żywych. Dlatego ucząc dzieci asertywności, należałoby rozpocząć od kształtowania wartości, postaw, umiejętności komunikacji z innymi aby na końcu przejść do technik wspomagających nasze zachowania asertywne.

Oto kilka rad, jak rozpocząć uczenie dzieci zachowań asertywnych:

- na poziomie wartości warto budować u dzieci wiarę w to, że każda żyjąca istota zasługuje na szacunek; że każdy, niezależnie od wieku, płci, wyznania, poglądów politycznych czy orientacji seksualnej ma prawo do godnego traktowania,
- aby rozwijać u dzieci asertywność, uczmy je postawy szacunku wobec innych i samego siebie; uczmy dostrzegania, zrozumienia i poszanowania drugiej osoby, tj. jej uczuć, potrzeb, pragnień, wartości, a także uznawania samego siebie i świata swoich emocji, oczekiwań, przekonań i poglądów,

- cechami komunikacji asertywnej jest dążenie do jak najlepszego wzajemnego zrozumienia i wynikającego z tego porozumienia w sytuacjach spornych; zasadniczą rolę odgrywa w niej otwartość, która polega na tym, aby jak najlepiej zrozumieć drugiego człowieka oraz pokazać mu kim naprawdę jesteśmy i co jest dla nas ważne;
- dopiero teraz możemy uczyć nasze dzieci konkretnych procedur postępowania, dzięki którym będą mogły sobie radzić w trudnych sytuacjach społecznych.

Jak wytłumaczyć dziecku, na czym polega istota asertywności? Warto skorzystać z poniższych myśli:

„Człowiek jest prawdziwie asertywny dopiero wówczas, gdy w głębokim zaufaniu do samego siebie i w poczuciu akceptacji racjonalnie ufa innym ludziom, a także jest wobec nich autentyczny, otwarty, uczciwy i szczerzy. Jeśli stosujesz techniki asertywności po to, aby pokonać drugą osobę, obnażyć jej słabości, przyprzeć ją do muru czy upokorzyć, to tego co robisz nie można nazwać asertywnością. Kiedy jednak pełen gotowości do zawarcia porozumienia mówisz drugiej osobie: *Posłuchaj mnie: to myślę i czuję. I jednocześnie chcę poznać twoje stanowisko. Co możemy zrobić, żeby moje i twoje potrzeby zostały zaspokojone?*, wtedy naprawdę jesteśmy asertywni.”¹

Aby budować u swojego dziecka postawę asertywności, warto poruszyć w rozmowie z nim następujące zagadnienia:

- od kogo zależy twoje życie, komu zawdzięczasz to, że masz pożywienie, jesteś bezpieczny, otrzymujesz pomoc, wsparcie i opiekę, niezbędne informacje, kto potwierdza twoją wartość, od kogo uzyskujesz akceptację i uznanie, dzięki komu nie czujesz się samotny, przy kim czujesz się potrzebny, kto cię wspiera w realizacji twoich marzeń, celów i pragnień;
- kiedy i jak atakujesz innych, kiedy i jak ulegasz innym, kiedy i jak manipulujesz innymi;
- kiedy i jak zachowujesz się asertywnie, jakie są powody twoich działań asertywnych, jak przeważnie wyrażasz asertywność, z jaką reakcją otoczenia się wówczas spotykasz;

opracowanie: psycholog szkolny

¹ A. Hulewska, *Asertywność w ćwiczeniach*. Warszawa, 2014, Wydawnictwo samo-sedno.