

Wszyscy uczymy się asertywności...

Asertywność, to sposób postępowania, w którym pragniemy zaspokajać własne potrzeby w taki sposób by nie naruszać praw innych i uwzględniać ich potrzeby i racje. Gdy postępujemy w ten sposób wzbudzamy w innych szacunek i podziw wobec siebie, wiarę we własne siły, chęć i gotowość do zmian i rozwoju.

Zachowanie asertywne, to zespół zachowań interpersonalnych wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy, uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób). Jest to alternatywa dla zachowań: biernego, agresywnego, manipulatorskiego.

Nie jest to łatwe, gdyż chcąc być asertywnym powinniśmy przede wszystkim:

- ✦ zdecydować, czego chcemy,
- ✦ zdecydować, czy jest to uczciwe,
- ✦ wyraźnie o to prosić,
- ✦ nie bać się podejmowania ryzyka,
- ✦ być wyciszonym i odprężonym,
- ✦ otwarcie wyrażać swoje uczucia,
- ✦ swobodnie wypowiadać się i przyjmować komplementy,
- ✦ wypowiadać i przyjmować uczciwa krytykę.

Nie wolno nam:

- ✦ owijać w bawetnę,
- ✦ chować się za czyimiś plecami,
- ✦ znęcać się,
- ✦ zwymyślać kogoś,
- ✦ „kisić” swoich uczuć.

Jeżeli chcemy by powierzone nam w szkole dzieci wyrosły na pewnych siebie, asertywnych ludzi dorostych należy zapewnić im pewne niezbędne do tego warunki. Po pierwsze wzorzec postępowania asertywnego. Nauczyciel, który jest postrzegany jako asertywny i któremu uczniowie ufają, szanują go, staje się wzorem, do którego podopieczni odnoszą się i chcą być tacy sami. To ci pedagogzy, którzy przykładem swojego życia zachwycają i pociągają za sobą swoich uczniów. Aby budować poczucie własnej wartości niezbędne są miłość i wsparcie zarówno ze strony rodziców jak

Aby umożliwić uczniom realistyczne widzenie samych siebie, swoich działań i potrzeb należy zapewnić im uważną krytykę. Tylko prawdziwe i obiektywne poznanie mocnych i słabych stron uczniów pozwoli na rzetelne ukierunkowanie ich zainteresowań i pozytywną, konstruktywną krytykę błędów i porażek. Błędów nie da się oczywiście uniknąć i dziecko musi mieć możliwość eksperymentowania z ryzykiem, do tego niezbędne jest podstawowe poczucie bezpieczeństwa. Szkoła daje też szansę pracy na polu budowania poczucia wartości, które pomaga w ocenie swoich praw i szanowania praw innych ludzi. Budowanie klimatu asertywności w klasie uczy takiego zachowania, w którym uczniowie nie wychodzą stale z sytuacji ze złym zdaniem o sobie. Mogą oni dzięki temu codziennie opuszczać szkołę z poczuciem zadowolenia, że zrobili wszystko, na co ich stać, nie naruszając praw innych ludzi. Młody człowiek uczy się mierzyć własne sukcesy własnym potencjałem i możliwościami, nie zaś ciągłym porównywaniem się z innymi w klasie czy grupie rówieśniczej.

Bycie asertywnym oznacza także akceptowanie tego, że nie każdy będzie dla Ciebie miły i dbający o Twoje interesy. Jeżeli jesteś nauczycielem, również nierzadko stajesz w sytuacji, gdy jesteś lekceważony i wykorzystywany. Nierzadko spotykasz się z nieuczciwą krytyką ze strony rodziców czy uczniów. Warto więc abyś i ty nauczył się właściwego wykorzystywania zachowań asertywnych w kontaktach z innymi ludźmi. W kontaktach międzyludzkich bardzo ważne są następujące właściwości:

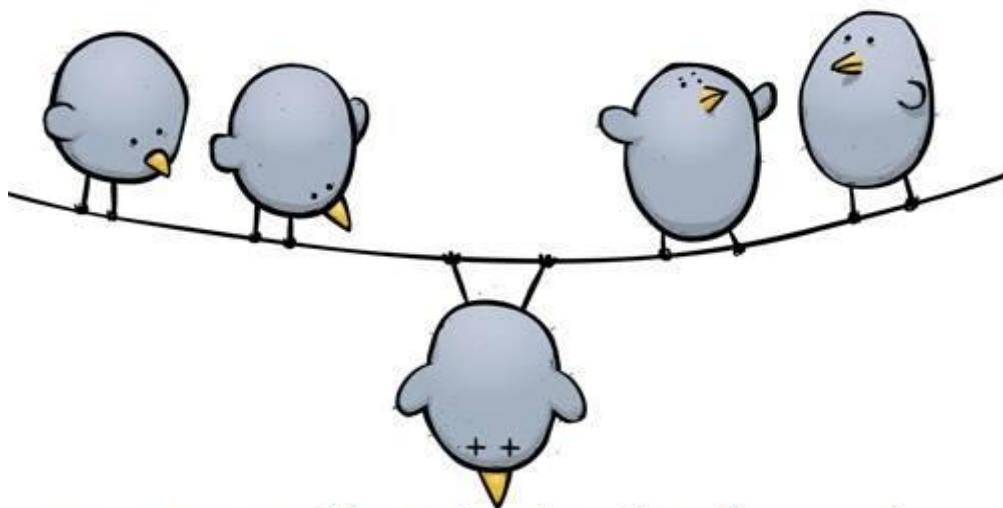
- ♣ empatia;
- ♣ życzliwość;
- ♣ autentyczność;
- ♣ konkretność;
- ♣ inicjatywa;
- ♣ bezpośredniość;
- ♣ otwartość;
- ♣ akceptacja uczuć;
- ♣ konfrontacja;
- ♣ samopoznanie.

Autorytet nauczyciela niewątpliwie wiąże się z zajmowanym stanowiskiem i ogólnie akceptowaną pozycją zawodową. Pamiętaj, że jako nauczyciel też posiadasz własne mechanizmy obronne, przez pryzmat, których postrzegasz swoich uczniów. Jeżeli jako nauczyciel uświadomisz sobie swoje ograniczenia i rozpoczniesz pracę nad swoimi zachowaniami asertywnymi, jeśli wprowadzisz w życie i pracę w szkole umiejętności

charakterystyczne dla zachowań asertywnych możesz osiągnąć przynajmniej kilka z przedstawionych poniżej rezultatów. Dzięki stosowaniu reguł wychowania bez porażek w klimacie miłości, zrozumienia, szacunku dzieci są:

- ♣ Zdrowsze tak fizycznie jak i pod względem psychicznym.
- ♣ Dojrzewanie przechodzą bez burz i napięć zazwyczaj kojarzonych z tym okresem.
- ♣ Szanują potrzeby i prawa innych, ponieważ dorośli szanują ich potrzeby i prawa.
- ♣ Wyrastają na osoby o wysokim poczuciu moralności i etyki.
- ♣ Potrafią żyć w samodyscyplinie i kontroli.
- ♣ Są bardziej spontaniczne, pewniejsze siebie i samodzielne.
- ♣ Lepiej radzą sobie w szkole.
- ♣ Łatwo nawiązują kontakty, są społecznie przystosowane.
- ♣ W konflikcie z nauczycielami czy rodzicami nie korzystają z mechanizmów obronnych takich jak walka, ucieczka czy agresja.

Większość dzieci, kiedy przychodzi na świat, jest bystra, kochająca i pełna zapału. W rodzinach i szkole, w której panują demokratyczne stosunki, takie pozostają. A bystrzy i pełni zapału uczniowie są tym, co najbardziej cieszy każdego nauczyciela!



"Asertywność to chodzenie własnymi ścieżkami i nie deptanie przy tym innych"

~Aleksandra Hulewska