

Asertywność. Rola szkoły w kształtowaniu postaw asertywnych u dzieci i młodzieży.

„Sięgaj po to czego chcesz, nie raniąc innych.”

Co to jest asertywność?

Istnieje wiele definicji asertywności. Wśród nich mieści się na przykład taka: asertywność to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy, uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, prawa i innej osoby (osób). Inaczej mówiąc: asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontaktach z inną osobą (osobami) bez naruszania ich praw.

Teoria i praktyka asertywności opiera się na podstawowym założeniu, że każdy człowiek ma takie same prawa i może z nich korzystać dotąd, dopóki nie zaczyna ograniczać praw innych. W rzeczywistości zasada jest bardzo stara i ujmuje ją powiedzenie: „Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe” albo: „Miłuj bliźniego swego, jak siebie samego”. Różni autorzy różnie definiują te prawa. Anni Towned określa je następująco:

Mam prawo wyrażać własne myśli i opinie, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi.

Mam prawo wyrażać własne uczucia i być za nie odpowiedzialnym.

Mam prawo mówić ludziom „tak”.

Mam prawo powiedzieć „nie” bez poczucia winy.

Mam prawo powiedzieć „nie wiem”.

Mam prawo powiedzieć „nie rozumiem”.

Mam prawo zmieniać zdanie bez konieczności i usprawiedliwiania się.

Mam prawo do popełniania błędów i do tego, by czuć się odpowiedzialnym za nie.

Mam prawo prosić o to, czego chcę.

Mam prawo do szacunku innych ludzi oraz do tego, by ich szanować.

Mam prawo do tego, by mnie wysłuchano i traktowano poważnie.

Mam prawo do niezależności.

Mam prawo odnieść sukces.

Mam prawo zdecydować się na brak asertywności.

Prawa te wydają się oczywiste, podobnie jak prawo otwartego wyrażania uczuć, opinii itp. Jednak w praktyce bardzo często okazuje się, że ludzie mają z tym problemy.

Można wyróżnić następujące style zachowania: bierny (uległy), agresywny, asertywny.

Zachowanie bierne (uległe) polega na stawianiu interesów innej osoby na pierwszym miejscu, swoich - na drugim; uznawaniu, że inna osoba jest ważniejsza; uleganiu potrzebom innych.

Zachowania bierne cechują osoby, które często porównują się na niekorzyść z innymi. Osoby te mają tendencje do usprawiedliwiania innych, a oskarżania siebie. Ponieważ nie wierzą we własne możliwości, nie szukają nowych dróg i rozwiązań, aby nie być ukaranym. Sądzą, że inni zawsze mają rację, a sami się mylą. Ulegając innym przez dłuższy czas pragną później „wyrównać rachunki” i po prostu „wybuchają”.

Zachowanie agresywne, polega na narzucaniu otoczeniu swoich racji.

Agresywność jest często metodą ukrycia braku pewności siebie przed otoczeniem. Osoby agresywne spodziewają się ataku (np. w postaci krytyki) i dlatego przyjmują postawę obronną. Porównując się na korzyść z innymi, lekceważąc innych starają się podnieść własne poczucie wartości. Jednak uzyskane w ten sposób poczucie wartości jest bardzo krótkotrwałe. Sądzą, że inni nie dostrzegają ich braku wiary w siebie.

Osoby agresywne nie interesują się cudzymi uczuciami i myślami. Nie umieją ani słuchać, ani zadawać pytań. Ignorują reakcje otoczenia. Często odczuwają złość. Mają też skłonność do obwiniania innych. Próbuje być samowystarczalni.

Zachowanie asertywne polega na uznawaniu, że jest się tak samo ważnym, jak inni. To reprezentowanie własnych interesów, ale z uwzględnieniem interesów drugiej osoby.

Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych. Charakteryzuje ludzi, którzy mają wysoką samoocenę i akceptują siebie. Osoby te szanują siebie i innych, interesują się uczuciami, myślami i reakcjami innych. Umieją zadawać pytania. Cechuje ich uczciwość i bezpośredniość, a także duża motywacja do pracy. Postawa asertywna towarzyszy ludziom, którzy mają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby. Znając swoje słabe i mocne strony, akceptują siebie i innych. Stawiają sobie realistyczne cele, dzięki czemu w pełni wykorzystują swoje możliwości, a jednocześnie nie podejmują zbyt trudnych zadań, co ich chroni przed rozczarowaniem i krytyką otoczenia.

Rola nauczyciela i szkoły w uczeniu asertywności (rozwijanie asertywności u dzieci i młodzieży).

Zachowanie asertywne oznacza akceptowanie własnych uczuć, postaw, życzeń, opinii i praw oraz umiejętność ich wyrażania w sposób bezpośredni uczciwy i stanowczy wobec drugiej osoby przy jednoczesnym respektowaniu uczuć, postaw, życzeń, opinii i praw rozmówcy.

Asertywność cieszy się coraz większą popularnością w pedagogice. Z badań wynika, że dziecko asertywne charakteryzuje się żywą ekspresją emocjonalną, dobrym samopoczuciem, energią, optymizmem i radością życia. Jest przy tym uczuciowe i wrażliwe, zrównoważone i opanowane, rozsądne i pomysłowe, przewidujące i zaradne, cierpliwe, pracowite, stanowcze i wytrwałe. Jest przyjazne, gotowe do współdziałania, kulturalne, taktowne, potrafi okazywać troskę i uczucia. Ma też poczucie własnej wartości.

Aby wychowankowie wyrosli na ludzi asertywnych, konieczne jest zapewnienie im:

- wzorca zachowania asertywnego, kogoś, kto w ich obecności postępuje w sposób asertywny i komu ufają, szanują go i chcą być do niego podobni;
- miłości i wsparcia, aby budować w nich poczucie własnej wartości;
- życzliwej krytyki, aby umożliwić im realistyczną ocenę samych siebie, swoich działań i potrzeb;
- poczucia wartości, by pomóc im oceniać prawa swoje i innych;
- poczucia bezpieczeństwa, aby umożliwić im dokonywanie eksperymentów związanych z ryzykiem i możliwością popełnianych błędów.

Do zadań wychowawców należy także organizowanie sytuacji, w których wychowankowie mogliby poznawać zasady oraz nabywać podstawowe umiejętności z zakresu asertywności. Ucząc dzieci zachowań asertywnych należy ustalić wspólnie z nimi, kiedy należy wykorzystywać umiejętności asertywne. Trzeba mieć na uwadze, że wychowankowie mogą nadużywać zachowań asertywnych traktując je jako cel, a nie środek w kształtowaniu relacji z innymi osobami. Uczniowie mogą ponadto mylić zachowania agresywne z asertywnymi.

Większość szkół nie opiera się na asertywności swoich uczniów i pracowników. Uczniowie nie są zachęceni do asertywności, być może dlatego, że byłoby to zagrożeniem dla nauczycieli. Z tego powodu uczniowie często przybierają postawy agresywne i manipulacyjne, aby zyskać trochę władzy i podnieść poczucie własnej wartości; to samo dotyczy również nauczycieli.

Nauczyciele zrobiliby dobrze próbując oprzeć swoje relacje z uczniami na asertywności i ucząc uczniów umiejętności asertywnych. Asertywność stanowi podłoże zdrowia psychicznego nauczycieli i uczniów, gdyż umożliwia im pozytywne myślenie o sobie i sprawowanie kontroli nad swoim życiem.

Asertywność promuje zdrowie, umożliwiając uczniom opieranie się presji swoich rówieśników i środków masowego przekazu, które zachęcają do zachowań antyzdrowotnych: palenia papierosów, używania narkotyków, spożywania niezdrowej żywności i niewłaściwych zachowań seksualnych. Asertywność sprawia również, że nauczyciele i uczniowie zastanawiają się nad swoim życiem, starają się znaleźć czas na ćwiczenia fizyczne lub medytację, oraz mieć motywację pozwalającą na kontynuowanie tych praktyk, które pochodzą z wiary w sukces.

Asertywność promuje zdrowie społeczne, gdyż umożliwia nauczycielom i uczniom kształtowanie wzajemnych relacji, które są pomocne w zespołowej pracy i osiąganiu wspólnych celów. Gdy ludzie są wspierani i doceniani, mają więcej energii, nie marnują czasu na narzekanie i roztrząsanie swoich urazów, co pozwala im efektywniej pracować. Gdy

ludzie rozmawiają otwarcie o problemach , to istnieje większe prawdopodobieństwo ich rozwiązania. Szkoły, które będą zachęcać do otwartej komunikacji i kształtowania właściwych relacji międzyludzkich, osiągną znaczną poprawę w zachowaniu uczniów.

LITERATURA:

N.N.: Jak żyć z ludźmi (umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży. MEN. Rozdział 6

Król-Fijewska M.: Trening asertywności. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. Warszawa, 1993.

Oleś M., Asertywność u dzieci w okresie wczesnej adolescencji, Lublin 1998r.

Choina M., O asertywności w szkole, "Nowa Szkoła" 2001r. nr.7

opracowała Paulina Dorosz