PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnściami z zakresu zdrowia psychicznego.

ASERTYWNOŚĆ

ABY ZROZUMIEĆ NAJLEPIEJ CZYM JEST ZACHOWANIE ASERTYWNE WARTO JE PORÓWNAĆ DO PRZECIWSTAWNYCH STYLÓW ZACHOWANIA – STYLU AGRESYWNEGO I ULEGŁEGO.

AGRESJA TO:

- zmuszanie innych ludzi do tego, czego nie chcą
- przerywanie innym
- sarkazm, krytykanctwo
- manipulowanie i oszukiwanie innych
- dążenie do kontrolowania sytuacji i otoczenia
- wyrażanie tylko negatywnych myśli
- narzucanie własnych opinii i przekonań innym

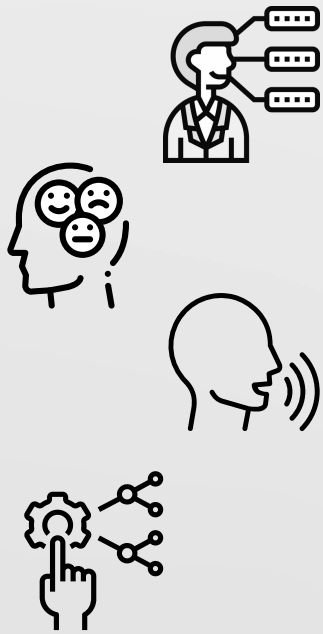
ASERTYWNOŚĆ TO:

- słuchanie i akceptowanie punktu widzenia innych osób
- jasne wyrażanie swoich poglądów, bez narzucania ich innym
- akceptowanie siebie i innych
- przyjmowanie zarówno krytyki, oceny, jak i komplementów i pochwał
- wrażliwość na innych
- stanowczość niemylona z agresją

ULEGŁOŚĆ TO:

- mówienie „tak", kiedy się chce powiedzieć „nie"
- oddawanie innym kontroli nad sytuacją
- unikanie podejmowania decyzji
- niewyrażanie swoich potrzeb, uczuć i pomysłów
- przedkładanie potrzeb innych ponad własne
- wewnętrzna złość i frustracja

METODA 4 KROKÓW (O-W-P-S) w ASERTYWNEJ KOMUNIKACJI



„O" – opisz – w tym kroku opisujemy, co faktycznie widzimy – bez oceniania czy interpretowania

„**W" – wyraź** – w tym kroku mówimy o swoich uczuciach w reakcji na działanie lub słowa drugiej osoby

„**P" – podaj** – na tym etapie określamy to, czego w danej sytuacji potrzebujemy i chcemy

„**S" – sformułuj** – w tym kroku przedstawiamy, jakie konsekwencje może mieć zastosowanie się lub nie do naszej prośby

Asertywność niekoniecznie oznacza, że mówimy NIE, to przede wszystkim umiejętność wyrażania swojego zdania uwzględniająca potrzeby, emocje, przekonania i wartości własne i innych osób.

Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog