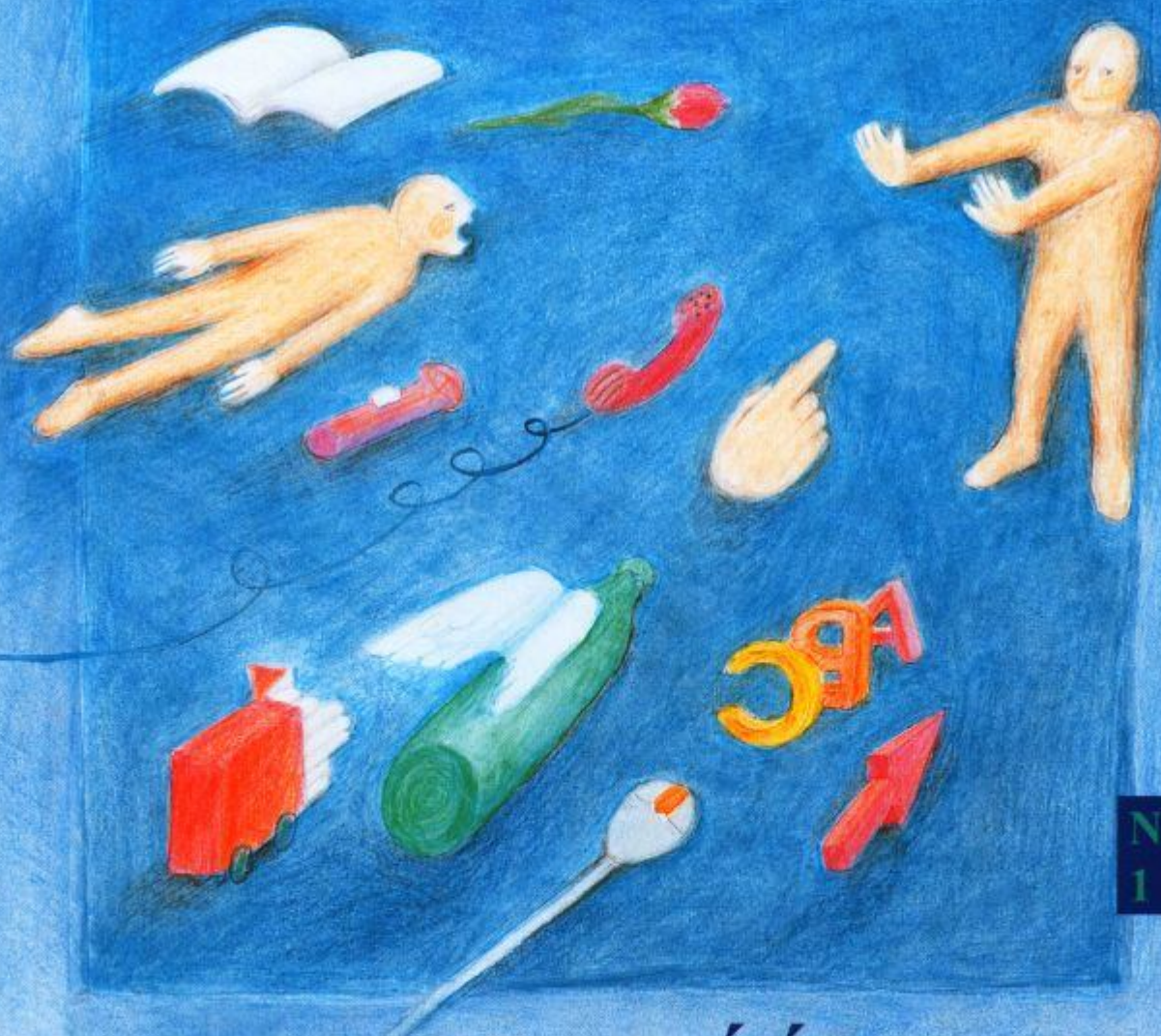


Nr ISSN 1427-8375

PROMOTOR

ZDROWIA W SZKOLE



NR 4 (16)
1 9 9 9

ASERTYWNOŚĆ

Każda kobieta wytrenowana we wschodniej sztuce walki džudo może skutecznie obronić się przed napastnikiem niemalże nie używając własnych sił, które zresztą mogą być bardzo niewielkie. Sztuka džudo polega bowiem na wykorzystywaniu sił drzemiących w takich regułach, jak prawo grawitacji, zasada dźwigni czy inercji. Kobieta potrafiąca umiejętnie wykorzystać te reguły może bez trudu pokonać znacznie silniejszego przeciwnika. Podobnie rzeczy się mają i z wyzyskiwaczami narzędzi wpływu społecznego, którzy często niemalże nie posługują się własną siłą poprzestając na tej, która drzemie w stosowanych narzędziach. Ma to tę dodatkową zaletę, że poddane manipulacji ofiary ulegają jej pozornie dobrowolnie i bez żadnego zewnętrznego nacisku.

Cialdini (Wywieranie wpływu na ludzi)



Dwumiesięcznik redagowany jest przez zespół współpracowników
Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia
i wykładowców Podyplomowego Studium Promocji Zdrowia
przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Koordynacja: Lesław Kulmatycki, Redakcja: Renata Niemierowska,
Współpraca: Jolanta Dolata, Danuta Siwik, Robert Grudniewski.
Skład i opracowanie graficzne: MNL Studio,
Druk: Drukarnia „Hector”
Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów
Adres: Wydział Zdrowia UM., ul. Gabrieli Zapolskiej 4,
50-038 Wrocław, tel/fax 344 55 60.

Jeśli

potrafisz bronić swoich praw w taki sposób, aby nie gwałcić praw innych, to jesteś blisko tego, co jest istotą asertywności. Sam termin jest nadal mało znany i wart jest popularyzacji. Szczególnie teraz, w okresie poznawania zasad podmiotowości i budowania fundamentów dla demokracji w społecznościach szkolnych, warto zapoznać się z materiałami, które poruszają ten temat. Polecam na stronie 4 opracowanie doktora Ryszarda Poprawy, w którym podkreśla, że asertywność jest *specyficznym sposobem działania jednostki polegającym na stanowczym, mocnym, pewnym sobie wyrażaniu własnych opinii lub praw i ujawnianiu na zewnątrz głębokiej wiary we własne umiejętności*.

Asertywność

Asertywność to trudna sztuka mówienia „nie”. Ale jest to przede wszystkim styl i sposób, w jaki potrafimy powiedzieć „nie”, w sytuacji, która **rzeczywiście** powinna nas do tego skłaniać. Stanowczą odmowę można wyrazić słowem „dziękuję”, wypowiedzianym z uwagą i delikatnością. Obrona własnego zdania, własnego poglądu nie musi oznaczać gniewu. Asertywność nie musi być manifestowaniem postawy obronnej, może być

po prostu uzewnętrznieniem naszego prawa do bycia wysłuchanym i zaakceptowanym.

W sytuacjach, kiedy stanowcza odmowa jest niezbędna, bo łączy się z naszym poczuciem własnej wartości i godności, warto przez chwilę zastanowić się, w **jaki** sposób wypowiedzieć „nie”, by rozmówca lub strona w konflikcie mogła naprawdę nas zrozumieć. Osobiście skłaniam się ku takiemu rozumieniu asertywności, jakie przedstawiła Aleksandra Nesterowicz (strona 11): „*asertywność rozumiem zupełnie prosto: wszystko zależy od stosunku emocjonalnego, jaki mamy wobec drugiego człowieka. Jeśli jesteśmy otwarci, nikt nie musi się bronić. Jeżeli daję sobie pewne prawa - daję je także drugiemu człowiekowi. Na przykład prawo do tego, że coś mi się w tym człowieku nie podoba*”.

Dajmy sobie wzajemnie prawo do bycia asertywnymi. Sztuka mówienia „nie” jest bardzo przydatna w rozwiązywaniu przede wszystkim naszych własnych problemów, na przykład: palenia papierosów, nadużywania alkoholu lub tendencji do dominacji i narzucania innym swego zdania.

Sztuka mówienia „nie” jest bezcenną bronią w walce z uzależnieniami, których natura ma zawsze wymiar psychosomatyczny.

„NIE” - oznaczać może „TAK” dla zdrowia, dobrego stosunku do siebie i życia.

Lesław Kulmatycki - koordynator

Renata Niemierowska - redaktor



Tematy

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie, Szkoły Podstawowe

Asertywność, co jest i jak to w sobie rozwijać?

Lubię siebie i lubię swoją pracę. Rozmowa z Aleksandrą Nesterowicz

Masz prawo

16 okienek asertywności

Czy zachowujesz asertywnie?

Jak radzić sobie w rozmowie?

Pomiędzy biernością a agresywnością

Szkoła promująca zdrowie - perspektywy i zapytania

Gra w karty

Autorzy

Jolanta Dolata
Lesław Kulmatycki
Aleksandra Nesterowicz
Renata Niemierowska
Ryszard Poprawa
Danuta Siwik

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie

Szkoły Podstawowe

Założenia, strategia, realizacja.
Projekt 1999/2001.

Opracowanie: koordynator
programu Jolanta Dolata

na
zaproszenie
Wydziału
Zdrowia
odpowiedziało
9 szkół
średnich,
11 szkół
gimnazjalnych
i 29 szkół
podstawo-
wych.

Wstęp

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie powstał w roku 1996. W ubiegłym roku szkolnym zakończył się poważny etap jego realizacji. W programie uczestniczyło 15 szkół podstawowych i średnich. Efekty prawie trzyletnich działań były zaskakująco pozytywne. Toteż zasadnym było rozszerzenie programu na inne wrocławskie szkoły, a wobec zmian strukturalnych, które wniosła ze sobą reforma oświaty - utworzenie sieci oddzielnie dla szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich.

Na zaproszenie Wydziału Zdrowia odpowiedziało 9 szkół średnich, 11 gimnazjalnych i 29 podstawowych. Pomimo, iż nie wszystkie zgłoszone programy w jednakowym stopniu odpowiadały przyjętym kryteriom (atrakcyjność, sposób podejmowania decyzji, gotowość realizatorów do podwyższania kwalifikacji, metody ewaluacji), postanowiono nie odrzucać ofert, zakładając, że ich niska jakość może wynikać z braku umiejętności pisania programu, a nie gorszej pracy zespołu.

Wobec tak dużej liczby zgłoszonych szkół podstawowych pojawia się pytanie, czy można będzie jednoosobowo koordynować pracami sieci? Oczywiście nie, ale odwołując się do propozycji duńskich trenerów (warsztaty 1996), można będzie utworzyć małe grupy superwizyjne, złożone z koordynatorów szkół sąsiadujących, którym przewodzić i doradzać będą uczestnicy poprzedniej edycji programu, odznaczający się dziś dużym doświadczeniem i umiejętnościami w zakresie promocji zdrowia.

Podstawową różnicą pomiędzy promocją zdrowia w szkole i szkołą promującą zdrowie jest to, że ta druga wychodzi ze swoją aktywnością poza mury szkoły. Pozyskuje szersze spektrum odbiorców, proponuje konkretne rozwiązania oraz inspiruje lokalne środowiska do podejmowania własnych działań na rzecz zwiększania potencjału zdrowia. We Wrocławiu od ponad roku funkcjonuje program „Moje Osiedle - Forum Jakości Życia”. Jest to program środowiskowy, adresowany do Rad Osiedlowych, a jego zasadniczym celem jest aktywizacja społeczności lokalnej. Szkoła jako jeden z jej komponentów, dysponująca zasobami materialnymi (baza) i ludzkimi, powinna stać się dla niej (tej społeczności) znaczącym ośrodkiem spotkania, porozumienia i inspiracji.

Docelowo powinno powstać Osiedlowe Forum Jakości Życia, którego rada czuwałaby nad przebiegiem zaplanowanych działań, zbieraniem funduszy, innowacją programu, poszukiwaniem sojuszników.

CELE I ZADANIA

I Programu Sieci :

Cel główny:

Zdrowy styl życia w społeczności szkolnej i lokalnej.

Zadania:

1. Wykorzystywanie wszelkich dostępnych środków w środowisku miejskim dla wspierania działań na rzecz promocji zdrowia w środowisku lokalnym.
2. Wspieranie merytoryczne i finansowe projektów szkolnych.
3. Aktywizacja społeczności szkolnej na rzecz współpracy ze środowiskiem lokalnym.
4. Podniesienie świadomości, kompetencji i odpowiedzialności za zdrowie własne i cudze wśród realizatorów programów.

5. Popularyzowanie programów edukacyjnych.
6. Zwiększenie roli młodzieży w decydowaniu o sobie i swoim środowisku.
7. Zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz podejmowania zdrowych wyborów.
8. Popularyzacja programu.

Spodziewane efekty:

1. Zwiększenie świadomości i kompetencji środowisk lokalnych w zakresie promocji zdrowia.
2. Podniesienie jakości życia w środowisku szkolnym i lokalnym.
3. Połączenie działań w ramach programów szkolnych i Mojego Osiedla.
4. Przejęcie przez szkołę roli bazy organizacyjno-programowej.
5. Utworzenie Osiedlowego Forum Jakości Życia.

II Propozycje ogólne dla szkół biorących udział w programie :

Cel główny:

Współdziałanie ze środowiskiem lokalnym na rzecz poprawy zdrowia, bezpieczeństwa i jakości życia całej społeczności.

Zadania:

1. Wykorzystywanie wszelkich dostępnych środków w społeczności lokalnej dla wspierania działań

łań w zakresie promocji zdrowia.

2. Popularyzowanie programów edukacji zdrowotnej w szkole i środowisku.
3. Umożliwienie całej społeczności szkolnej rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości jej członków.
4. Zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz stwarzanie sytuacji podejmowania zdrowych wyborów.
5. Zapewnienie sprzyjającego zdrowiu środowiska fizycznego pracy, nauki i wypoczynku.
6. Zapobieganie zjawiskom niepożądanym.
7. Poszukiwanie sojuszników dla realizacji przyjętych zadań.

Spodziewane efekty:

1. Zwiększenie świadomości i kompetencji członków społeczności szkolnej i lokalnej w zakresie zdrowego stylu życia.
2. Integracja środowiska szkolnego i lokalnego.
3. Utworzenie Osiedlowego Forum Jakości Życia.

Uwaga:

Szkoły przedstawiają własne programy, cele i zadania. Powyższe propozycje są inskrypcją ogólnego programu i wyznacznikiem wspólnych płaszczyzn dla poszczególnych programów szkolnych. Do końca tego roku szkolnego, szkoły skupiają się przede wszystkim na celach wewnętrznych.

c.d w następnym numerze



Wymiana poglądów między szkołami a organizacjami pozarządowymi w czasie oficjalnego rozpoczęcia nowego etapu Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie, 11 października, 1999. (fot. R.Grudniewski)

celem
głównym
jest
współdziałanie
ze środowiskiem
lokalnym na rzecz
poprawy
zdrowia, bezpieczeństwa
i jakości życia
całej społeczności

Ryszard Poprawa

asertywność

ASERTYWNOŚĆ

Co to jest i jak to w sobie rozwijać?

Chociaż ukazało się na polskim rynku wydawniczym wiele popularnych prac na temat asertywności i nie ma chyba czasopisma, w którym by o tym nie pisało, powstały też specjalne telewizyjne programy edukacyjne, to jednak wielu ludzi niedokładnie rozumie to pojęcie i ma niejasne lub wręcz mylne przekonania na jego temat. Co więcej, jak wskazuje na to wielu badaczy i praktyków, bycie asertywnym jest ważnym elementem współczesnego życia, służąc rozwojowi i zdrowiu jednostki. Warto w związku z tym jasno i rzetelnie mówić o asertywności, rozwiewając niejasności i nieporozumienia powstałe wokół tego pojęcia. Wyprzedzając konkluzję tego artykułu, jako wieloletni trener asertywności, z dużą pewnością twierdzę, że przede wszystkim warto ją w sobie rozwijać.

I wariant reakcji:

- Wiecie, ja się dzisiaj spieszę. Mama prosiła mnie, abym wcześniej wrócił ze szkoły - kłamie Janek.
 - Coś ty, boisz się mamy... A może nie chcesz iść z nami...? Zobaczysz, fajnie będzie, nie pożałujesz. Bądź kumplem... - nalegają koledzy.
 Janek spuszcza wzrok, najwyraźniej jest zmieszany i niepewnym tonem głosu mówi:
 - No nie wiem... będzie na mnie zła, gdzieś mieliśmy pójść... - próbuje kłamać dalej, ale nie najlepiej mu to wychodzi. Mówi niewyraźnie, sprawia wrażenie, jakby się tłumaczył.
 - Zdażysz... tylko zapalimy jednego i pogadamy. Omówimy taktykę meczu z 5a. Chyba zależy ci na tym, abyśmy wygrali... - dalej nalegają koledzy, wywierając jakby większy nacisk na Janka. Janek w końcu ulega im, chociaż nie jest wcale z tego zadowolony. Postępuje wyraźnie wbrew sobie. Po tym zdarzeniu jest niezadowolony z siebie, zły na

z dużą pewnością
twierdzę, że
przede wszystkim
warto ją w
sobie rozwijać

Przykład z życia wzięty.

Wyobraźmy sobie dość typową sytuację. Janek wracając po lekcjach do domu spotyka się z następującą propozycją kolegów:

- Chodź z nami, mamy papierosy, zapalimy.

Janek naprawdę nie ma ochoty palić papierosów. Już kiedyś z ciekawości spróbował i wie, że to mu nie odpowiada. Co więcej, zgadza się z poglądami swoich rodziców, że palenie tytoniu to nie dobre. Jak Janek może się zachować w tej sytuacji? Rozważmy trzy przeciwstawne warianty jego reakcji.



kolegów, że go namówili. Próbuje jakoś sobie z tym poradzić i w myślach komentuje wszystko np. w ten sposób: „To tylko jeden, nic się nie stało. Ostatecznie wielu młodych ludzi to robi, a z kumplami trzeba żyć dobrze. Nikt się o tym nie dowie.”

II wariant reakcji Janka w tej samej sytuacji:

Najwyraźniej podenerwowany propozycją zapalenia papierosa odpowiada niegrzecznie, wręcz złośliwie, podnosząc nadmiernie ton swojego głosu: - Co wy, na głowę upadliście. Nie macie lepszych pomysłów..? Nie mam czasu na takie bzdury i zadawanie się z nałogowcami. To dobre dla głabów i frustratów... - odwraca się, kompletnie lekceważąc kolegów i odchodzi, słysząc za swoimi plecami kilka niewyraźnie wypowiedzianych epitetów i gróźb pod swoim adresem. Po tym zdarzeniu Janek nie jest z siebie zadowolony. Czuje się źle, że tak ostro zareagował. Próbuje wewnętrznie usprawiedliwić swoje postępowanie, stwierdzając: „To oni mnie sprowokowali. Zwykle głaby...” Jego stosunki z kolegami najwyraźniej pogarszają się. Czuje się odrzucony i nie lubiany.

III wariant reakcji Janka w tej samej sytuacji:

Na propozycję kolegów odpowiada stanowczo, ale spokojnie, bez odwoływania się do kłamstw, ani zbędnego usprawiedliwiania się:

- Nie, nie idę, bo nie palę papierosów. Nie mam na to żadnej ochoty.
- To nie pójdziesz z nami nawet omówić taktyki na jutrzejszy mecz z 5a? - próbują naciskać koledzy.
- Nie, nie pójdę, bo będziecie palić, a ja tego nie

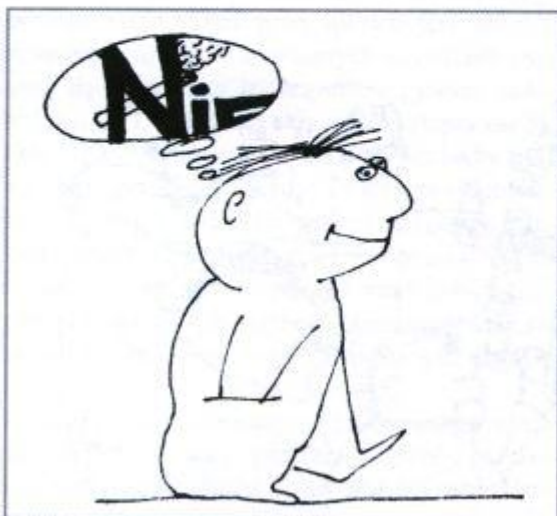
lubię. Naprawdę chciałbym omówić z wami ten mecz. Jeśli chcecie, abym uczestniczył w spotkaniu w sprawie meczu, to jest to możliwe tylko wtedy, jeśli nie będziecie palić - spokojnie, ale pewnie siebie odpowiada Janek. Jeden z kolegów nie może pogodzić się ze zdecydowaną odmową Janka i złośliwie stwierdza:

- Ale jesteś przemądrzały. Co, mama ci zabroniła, czy może byłeś u spowiedzi i chcesz być święty...?
- Nie uważam, że bym był przemądrzały i czuję, że chcesz mnie obrazić. Ja nie krytykuję twojej decyzji o paleniu, więc proszę uszanuj moją. - dalej stanowczo, ale łagodnie, wprost do kolegi odpowiada Janek. Pozostali koledzy próbując rozładować sytuację uspokajają napastliwego kolegę i ostatecznie decydują, że tym razem ze względu na Janka nie będą palić. Janek czuje się zadowolony ze swojego zachowania. Postąpił w zgodzie z sobą, nikogo nie obraził, zachował się w porządku. W myślach komentuje to zdarzenie: „Jestem w porządku. Umiem radzić sobie w takich sytuacjach...”

Pierwszą z przedstawionych reakcji Janka nazywamy uległą i po części manipulacyjną, gdyż nasz bohater wbrew własnej woli poddał się naciskowi kolegów, co więcej uciekał się do kłamstw, próbując nieuczciwie wybrnąć z trudnej dla siebie sytuacji. Druga reakcja była wyraźnie agresywna. Nasz bohater niepotrzebnie uniósł ton głosu, był złośliwy, nie liczył się z odczuciami swoich kolegów. Jako sposób wybrnięcia z trudnej dla siebie sytuacji wybrał atak i w konsekwencji zerwanie kontaktu z kolegami. W trzecim wariantcie sytuacji Janek zachowując się jednoznacznie, stanowczo i uczciwie poradził sobie nie tylko z namową kolegów, ale również bardzo umiejętnie, nie wchodząc w niepotrzebny konflikt z kolegami, odparł ich krytykę. Co najważniejsze, starał się cały czas postępować w zgodzie z sobą samym, jak i szanować swoich kolegów. Takie zachowanie nazywamy asertywnym. Co to dokładnie oznacza?

Jak zdefiniować asertywność?

Zacznijmy od znaczenia słownikowego. Słowo asertywność pochodzi z języka angielskiego (*assertive, assertiveness*), w którym ogólnie mówiąc oznacza specyficzny sposób działania jednostki, polegający na stanowczym, mocnym, pewnym sobie wyrażaniu własnych opinii lub praw i ujawnianiu na zewnątrz głębokiej wiary we własne umiejętności (za: *Longman Dictionary of Contemporary English*).



asertywność

stanowcze,
mocne, pew-
ne siebie
wyrażanie
własnych
opinii lub
praw

asertywność

Psychologia nadaje jednakże pojęciu asertywności rozszerzone, szczególne znaczenie. Najczęściej, kiedy mówi się w psychologii o asertywności, ma się na myśli asertywne zachowanie się. Polega ono na otwartym, bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażaniu własnych przekonań, myśli, potrzeb oraz uczuć, przy równoczesnym poszanowaniu i respektowaniu drugiego człowieka. Ten szczególny sposób wyrażania siebie jest adekwatny, tzn. zgodny z wewnętrznymi przeżyciami jednostki i odpowiedni do jej przekonań osobistych. Nie zawiera fałszu, kłamstwa, obłudy. Nie posługuje się manipulacją. Pozbawiony jest nieuzasadnionego lęku. Wyraża natomiast pewność siebie, swobodę, ale i opanowanie. Poszanowanie dóbr drugiego człowieka jest warunkiem koniecznym asertywnego zachowania się. Oznacza ono respektowanie praw, przekonań, uczuć i potrzeb innych ludzi. Tak więc asertywnie zachowująca się osoba jest wrażliwa na drugiego człowieka, jego odmienność, niezależność i odpowiedzialna, kontrolująca swoje reakcje.

Aby lepiej wyjaśnić na czym polega asertywne zachowanie porównuje się je z przeciwnymi wobec niego zachowaniami uległymi (pasywnymi) oraz agresywnymi (tak jak zademonstrowaliśmy to w naszym przykładzie z życia wziętym). Jedną z popularnych charakterystyk porównawczych wskazującą na konsekwencje bycia i nie bycia asertywnym ujmując to w następujący sposób:

Kiedy jesteś nieasertywny (pasywny) to:

- zaprzeczasz samemu sobie, swoim odczuciom i swojej potrzebie wyrażania siebie;
- działasz pełen niepokoju, wewnętrznej niemożności zrobienia czegoś;

- czujesz się niespokojny, zraniony, przestraszony, skrzywdzony;
- pozwalasz innym dokonywać wyboru za siebie;
- nie jesteś zdolny określić i osiągnąć własnych celów.

Kiedy masz do czynienia z osobą, która zachowuje się nieasertywnie (pasywnie) to:

- czujesz złość za jej obniżanie swojej wartości;
- czujesz się winny, jeśli ona staje się obiektem twojej złości;
- często osiągasz swoje cele jej kosztem.

Kiedy zachowujesz się agresywnie to:

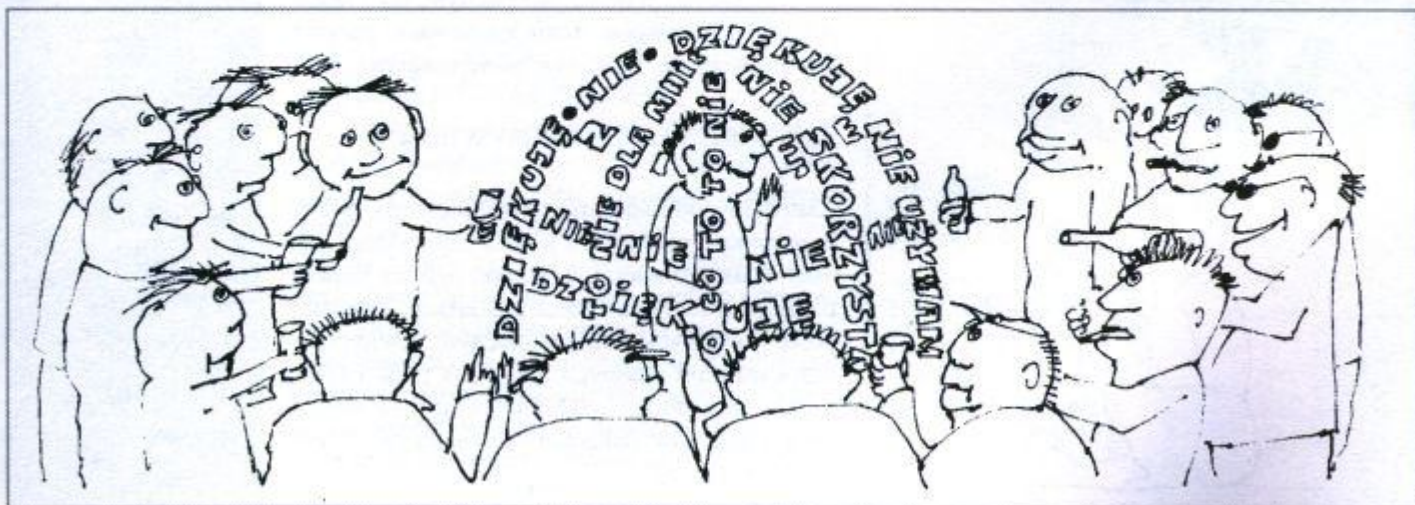
- podnosisz swoją wartość kosztem innych;
- wypowiadasz się w sposób obwiniający, oceniający, oskarżający, upokarzający i poniżający drugą osobę;
- dokonujesz wyboru za innych;
- osiągasz swoje cele kosztem innych.

Kiedy masz do czynienia z kimś zachowującym się agresywnie to:

- czujesz się poniżany, krzywdzony, upokarzany i wyzwala się w tobie chęć obrony i odwetu;
- uciekasz się do bycia nieasertywnym (pasywnym, tj. uległym lub agresywnym);
- często nie osiągasz swojego celu.

Kiedy zachowujesz się asertywnie to:

- wzmacniasz swoją samoocenę i pozytywny obraz własnej osoby;
- możesz wyrażać się swobodnie;
- czujesz się dobrze z samym sobą;
- dokonujesz wyboru za siebie, lecz nie kosztem innych i masz lepszą szansę osiągnięcia swoich celów.



Kiedy masz do czynienia z osobą zachowującą się asertywnie to:

- wiesz dokładnie na czym stoisz;
- masz równe szanse wypowiedzenia się;
- masz równe szanse osiągnięcia swoich celów.

Co składa się na asertywność?

Aby móc zachowywać się asertywnie człowiek musi wcześniej nabyć szczególnych umiejętności. Zdobyla je na drodze treningu życiowego (zdrowych, pozytywnych, osobistych doświadczeń życiowych pod wpływem dobrych społecznych wzorców asertywnego zachowania się). Jeśli nie nabył tych umiejętności drogą naturalną (np. zabrakło dobrych wzorców i nie miał okazji ani możliwości uczyć się być asertywnym), może kształtować umiejętność asertywnego zachowania w specjalnie zaplanowanym treningu psychologicznym.

Asertywność jako złożona umiejętność kompetentnego zachowywania się i radzenia sobie w kontaktach z innymi składa się ze:

1) zdolności do swobodnej, niewerbalnej ekspresji własnej osoby w czasie kontaktu z drugim człowiekiem. Zdolności te polegają m.in. na swobodnym podtrzymywaniu kontaktu wzrokowego, wyrażaniu własnych przekonań, potrzeb, pragnień czy uczuć łagodnym, ale stanowczym tonem głosu, przyjmowaniu swobodnej postawy ciała, utrzymywaniu stosownego dystansu fizycznego, spójności pomiędzy wypowiedzią werbalną, a mową własnego ciała;

2) umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi ludźmi, które polegają m.in. na: mówieniu we własnym imieniu (Ja zamiast My), podkreślaniu autorstwa swoich sądów (Ja myślę, ja uważam, moje zdanie w tej sprawie jest takie...), otwartym mówieniu o własnych uczuciach (np. czuję się zirytowany, jestem smutny, jestem zadowolony, itp.), mówieniu wprost do drugiej osoby, a nie o niej w formie bezosobowej, lub jakby była przedmiotem naszej oceny, uważnym słuchaniu innych ludzi, koncentrowaniu się w relacjach interpersonalnych na własnych przekonaniach i odczuciach, a nie na interpretacji właściwości drugiego człowieka (umiejętność koncentrowania się na tym: Co Ja czuję i myślę?, a nie na tym: Jaki On jest?);

3) umiejętności adekwatnego i stosownego wyrażania własnych uczuć, potrzeb, pragnień i przekonań oraz reagowania na oceny własnej osoby wy-

rażone przez innych ludzi. Chodzi tu szczególnie o umiejętność otwartego, ale kontrolowanego:

- ☐ wyrażania własnych zarówno pozytywnych jak i negatywnych uczuć;
- ☐ wyrażania własnego zdania, poglądów, opinii w różnych sytuacjach życiowych, nawet ryzykownych dla jednostki;
- ☐ wyrażania odmowy spełnienia niestosownych, eksploatatorskich żądań;
- ☐ reagowania na krytykę i pochwały;
- ☐ zwracania się do innych ludzi o pomoc i przysługę;
- ☐ inicjowania, podtrzymywania i ograniczania kontaktów z innymi ludźmi.

4) wysoce złożonych umiejętności realizowania własnych celów życiowych i radzenia sobie z napotkanymi na tej drodze trudnościami w sposób pozwalający zachować i rozwijać pozytywną samoocenę i samoakceptację. Chodzi tutaj m.in. o obronę i dochodzenie własnych praw (tj. tego co jednostce słuszy się należy), jak również występowanie w obronie innych, zdobywanie środków do realizacji swoich celów, pokonywanie przeszkód, inicjowanie i realizowanie własnych nowych pomysłów, itp.

Kilka procedur asertywnego radzenia sobie w życiu.

Jedną z najbardziej podstawowych umiejętności bycia asertywnym jest umiejętność obrony własnej osoby przed wykorzystaniem, poniżeniem, wciągnięciem własnej osoby w niechciane i szkodliwe działania, postępowaniem wbrew sobie samemu, odstąpieniem czy rezygnacją z własnych praw. Aby obronić własną osobę i niepodważalne prawo do bycia sobą, najlepiej jest posłużyć się asertywną odmową.

Odmowa wyrażona asertywnie brzmi stanowczo, ale nie jest atakiem na drugą osobę. Wyrażona jest jasno i bezpośrednio, wprost do osoby, której dotyczy. Jest w miarę możliwości krótka, brzmi jednoznacznie i koniecznie zawiera słowo NIE. Natomiast nie zawiera zbędnych usprawiedliwień i tłumaczenia się, tak jakby człowiek odmawiający, broniący siebie i postępujący w zgodzie z sobą czuł się z tego powodu winny. Może, a często powinna zawierać krótkie, rzeczowe wyjaśnienie, to znaczy podanie informacji o powodzie odmowy. Co więcej, nie zawiera pretensji, złośliwości i żadnej innej formy ataku na drugą osobę. Jest ona wyrażana tak, aby nie naruszała praw, ani innych dóbr drugiej osoby.

asertywność

odmowa
wyrażona
asertywnie
brzmi
stanowczo

asertywność

ważną
asertywną
umiejętnością
jest radzenie
sobie
z krytyką

W wielu programach profilaktycznych, przeciwdziałania używaniu środków odurzających przez dzieci i młodzież uczy się asertywnych zachowań dotyczących odmowy ich używania. Podobnie jak w trzeciej wersji reakcji naszego bohatera (z przykładu z życia wziętego), asertywna odmowa, tym razem picia alkoholu, może wyglądać na przykład tak:

Namawiający na piwo kolega z klasy podczas zabawy szkolnej:

- Mamy dobre piwko, napijemy się, będzie się nam lepiej bawiło.

Nasz asertywny bohater:

- Nie, ja nie piję alkoholu.

- Co ty, piwa się nawet nie napijesz, to żaden alkohol - nalegający kolega.

- Nie, ja nie piję żadnego alkoholu, nawet piwa.

Mam takie zasady i proszę cię, nie nalegaj więcej

- stanowczo, ale łagodnie i opanowanie odpowiada nasz bohater.

Oczywiście, aby móc asertywnie zachować się w powyżej przedstawionej sytuacji, nasz bohater musi wiedzieć czego chce, jakie są jego zasady i wartości, szanować i akceptować siebie samego, wierzyć w siebie i swoje umiejętności poradenia sobie z tą sytuacją oraz szanować i respektować prawa tego, kto próbuje go namówić. Po prostu musi nie chcieć naprawdę pić i dobrze, jeżeli wie dlaczego tak właśnie chce.

Nie zawsze odmowa jest prosta. Rówieśnicy, znajomi, krewni bywa, że są natrętni. W trudnej sytuacji nacisku społecznego można posłużyć się różnymi sposobami asertywnego radzenia sobie.

Jeden z nich to tzw. zacięta płyta. Polega on na bardzo zwięzłym, konsekwentnym powtarzaniu słów odmowy, np. „Nie, nie piję”, tak jakby zacięła się w nas płyta, na której nagrano te słowa. Zmiana może podlegać tylko intonacja odmowy, w ten sposób, że wzmacnia się akcent kładziony na słowo NIE. Inny prosty sposób radzenia sobie z naciskiem, to wyrażanie stanowczej prośby o nie naleganie. Może to zawierać takie słowa: „Nie, proszę cię, nie nalegaj”. Kolejny sposób to odwołanie się do własnych zasad, norm, wartości lub decyzji. Np. „Nie, nie będę tego robił, gdyż mam takie zasady, bo tak zdecydowałem”. Bywa, że nasze sposoby nie dają rezultatów. Wówczas w imię obrony własnej osoby stosujemy coraz mocniejsze formy ekspresji i obrony siebie, ale nigdy nie przekraczając zasady poszanowania praw i dóbr drugiego człowieka. Oto kilka przykładów. Odwołanie się do prawa do szacunku - polega na tym, że naciskany, coraz bardziej odmawiający, w końcu stwierdza:

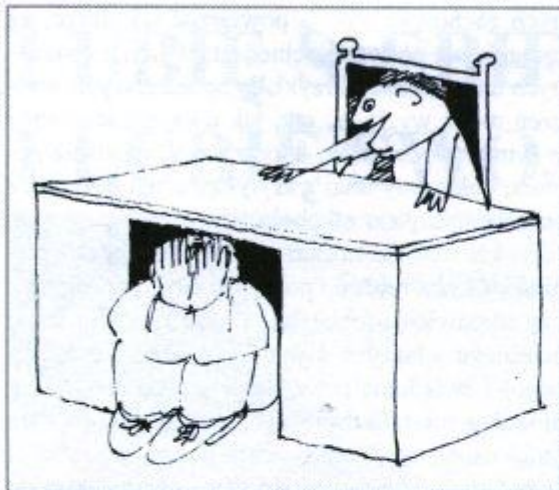


„Czuję się nieszanowany przez ciebie. Uszanuj to, co ci powiedziałem, ja nie piję”. Inny sposób to połączenie odmowy z zapowiedzią o ograniczeniu lub zerwaniu kontaktu, jeśli natręt nie zmieni swojego zachowania i nie zacznie szanować naszej osoby. Może to brzmieć tak: „Nie, nie będę pił, jak ci już kilka razy mówiłem. Jeśli nie przestaniesz nalegać, będę zmuszony wyjść”.

Obok odmowy spełnienia nieestosownych, szkodzących nam próśb czy żądań, ważną asertywną umiejętnością jest radzenie sobie z krytyką. Procedura postępowania asertywnego na pierwszy rzut oka wydaje się jeszcze bardziej skomplikowana, ale warto ją opanować, aby móc zachować dobre mniemanie o sobie i dobre samopoczucie oraz pozostać w zgodzie z innymi, nawet wówczas, kiedy nas krytykują, czy wręcz atakują.

Procedura ta zawiera pięć zasad:

- 1) Zamiast zbędnego usprawiedliwiania się, chowania głowy w piasek lub agresywnego odwetu, najlepiej potraktuj negatywną ocenę skierowaną pod twoim adresem jako czyjś subiektywny sąd, opinię na twój temat. Nie jest to jedyna opinia na twój temat i nie jest to uniwersalna, niepodważalna prawda - jest to tylko czyjś sąd. Ocena twojej osoby jest tylko w twoich rękach i to od ciebie zależy, jak na nią zareagujesz.
- 2) Nie bądźiesz w stanie asertywnie zareagować na krytykę własnej osoby, jeśli nie uznasz, że masz prawo:
 - do obrony własnej osoby, zachowania godności osobistej i domagania się szacunku ze strony innych ludzi;
 - nie musisz być doskonałym i możesz popełniać błędy;
 - możesz zmienić swoje zachowanie i próbować poprawiać zrobione błędy.
- 3) Uznaj też prawa innych:



- do posiadania własnych przekonań, nie zawsze zgodnych z twoimi;

- do wyrażania ocen i subiektywnych sądów.

4) Sam rozsądź, czy usłyszana ocena zgadza się z twoją własną, czy jest od niej odmienna, tzn. odpowiedz sobie na pytanie: Zgadzam się z tą oceną, czy nie?

a) Jeśli zgadzasz się z wyrażoną pod twoim adresem oceną - skoncentruj się na stwierdzonej zgodności sądów i wyraż ją podkreślając, że ty tak to widzisz. Nie ujawniaj - jeśli nie jest to konieczne - treści swoich przekonań, co do kwestii, za którą jesteś krytykowany. Nie usprawiedliwiasz się, ani nie atakuj. Posłuż się stwierdzeniem: Ja też tak sądzę; Zgadzam się z tobą; Ja też tak myślę; Podobnie oceniam tę kwestię; itp.

b) Jeśli nie zgadzasz się z wyrażoną pod twoim adresem oceną - skoncentruj się na stwierdzonej rozbieżności sądów i wyraż ją, podkreślając, że ty tak to widzisz. Nie ujawniaj - jeśli nie jest to konieczne - treści swojego przekonania co do kwestii, za którą jesteś krytykowany. Nie usprawiedliwiasz się, ani nie atakuj. Posłuż się stwierdzeniem: Ja tak nie uważam; Nie zgadzam się; Mam odmienne zdanie w tej sprawie; itp.

5) Mów tylko o swoich przekonaniach, nie oceniaj drugiej osoby i jej wypowiedzi. Używaj zwrotów: Ja uważam; Ja sądzę; Moje zdanie jest... (zamiast: Ty nie masz racji; Ty masz rację; Twoje zdanie jest...).

Kontakty z innymi ludźmi stwarzają bardzo wiele, rozmaitych sytuacji i problemów z którymi przychodzi się nam zmierzyć, skonfrontować. W każdej z nich można wybrać, zdecydować czy chce się być asertywnym, czy to się opłaca? Jeśli tak, to można podjąć trud uczenia się asertywności, opowiadając m.in. specjalnie opracowane przez psychologów procedury, które pomogą nam radzić

sobie w życiu, gdy nie wiemy jak się zachować, czujemy się bezradni, lub targają nami złe emocje, nie pozwalające na racjonalne działanie.

Czy do bycia asertywnym wystarczą tylko wyuczone umiejętności?

Chociaż TAK na to pytanie odpowiadają niektórzy trenerzy asertywności, już z powyżej przedstawionej charakterystyki asertywnego zachowania widać, że aby zachowywać się asertywnie, trzeba nie tylko nabyć te szczególne umiejętności, ale również ukształtować w sobie specyficzny stosunek (nastawienie) do siebie samego i innych ludzi. To głęboko utrwalone nastawienie do siebie wyraża szacunek i wiarę w siebie, akceptację siebie samego ze wszystkimi przymiotami i słabościami, zaufanie do własnych możliwości oraz przekonanie, że jako jednostka ludzka ma się określone prawa osobiste. Obok szczególnego nastawienia do własnej osoby konieczne jest racjonalne zaufanie i tolerancja wobec innych. Nie można być asertywnym bez uznania praw innych ludzi, ich odmienności (przekonań, obyczajów, norm i zasad postępowania), bez dania ludziom prawa do bycia innymi niż my sami i akceptacji tego prawa. Nie można być asertywnym, jeśli jest się egoistą, który ponad wszystko przedkłada swoje własne cele, nie licząc się kompletnie z innymi ludźmi. Tylko głęboko ufając sobie samemu i światu, w którym żyjemy oraz umiając akceptować odmiennność innych, możemy być autentycznie pewni siebie, pokonywać trudności życiowe bez lęku i żyć w zgodzie z innymi.

Te szczególne nastawienia do siebie samego i innych ludzi wyrażają się w tym, w jaki sposób człowiek asertywnie zachowujący się myśli, interpretuje, ocenia daną sytuację życiową i spotkanie z drugim człowiekiem. Niemożliwe jest asertywne zachowanie bez służącego asertywności myślenia. Trudno sobie wyobrazić otwartego, stanowczego i uczciwie wyrażającego to co myśli i czuje człowieka, w którego monologu wewnętrznym (przebiegu myśli i odczuć na temat siebie i swojego spotkania z otaczającym światem), który towarzyszy nam w każdej minucie naszego życia, porzucamy takie zdania: „Jestem do niczego, nie poradzę sobie, to wszystko moja wina, na pewno się skompromituję, on obrazi się na mnie i mnie odrzuci, jeśli to powiem, to skompromituję się, stracę pracę, przyjaciela, on jest lepszy, mądrzejszy, starszy ode mnie, więc nie mam prawa zabierać

asertywność

konieczne jest
racjonalne
zaufanie
i tolerancja
wobec innych

asertywność

poszanowanie
dóbr drugiego
człowieka jest
warunkiem
koniecznym
asertywnego
zachowania
się

głosu, nie mam prawa do własnego zdania, dbania o siebie, to jest nie w porządku, jeśli myśli się o sobie, a nie o innych", itd. To tylko kilka przykładów z bogatego repertuaru ludzkich autoponiżających, samokarzących i obwiniających, katastrofizujących, pesymistycznych i narzucających tyranię powinności myśli. Takie sposoby myślenia skutecznie blokują naszą gotowość do bycia sobą i asertywnego zachowywania się. Są źródłem lęku, niepewności, wycofywania się, tłumionej wrogości, w końcu agresji, ostatecznie smutku i krzywdy.

Jak rozwijać w sobie asertywność?

„Na asertywność nigdy nie jest za późno” - jak mówi najpopularniejsza polska autorka prac na temat asertywności Maria Król-Fijewska. Trenowanie asertywności to uczenie się w psychologicznie bezpiecznych warunkach, najlepiej pod okiem wyspecjalizowanego psychologa czy pedagoga, stosownych, społecznie akceptowanych i wyrażających własną osobę zachowań. Uczestnicy treningu uczą się sposobów kompetentnego i akceptowanego społecznie radzenia sobie w trudnych sytuacjach znanych pod tajemniczo brzmiącymi nazwami jako „zacięta płyta”, „zasłona z mgły”, „przywołanie zaplecza”, „przyznanie się do błędu” czy „przesunięcie tematu rozmowy” i wielu innych. Elementów złożonych umiejętności bycia asertywnym można uczyć się również w oparciu o kompetentne poradniki, najlepiej przy wsparciu cierpliwego przyjaciela. W uczeniu asertywnych zachowań mogą i powinni pomagać nauczyciele, nie tylko realizując programy profilaktyczne, ale również chcący kształtować w swoich uczniach konstruktywne, zdrowe postawy życiowe i stosowne zachowania społeczne. Uczenie się asertywnych zachowań polega m.in. na inscenizowaniu według przygotowanych scenariuszy sytuacji życiowych, które wymagają asertywności i graniu asertywnych zachowań. Odgrywanie ról wymagających asertyw-

nych zachowań można powtarzać tak długo, aż osiągnie się poczucie pełnej satysfakcji z ćwiczonych umiejętności. Przykłady scenariuszy do ćwiczeń mogą wyglądać tak, jak dwa zamieszczone w tym artykule: jeden dotyczący odmawiania palenia, połączony tutaj z krytyką i drugi dotyczący odmawiania picia alkoholu.

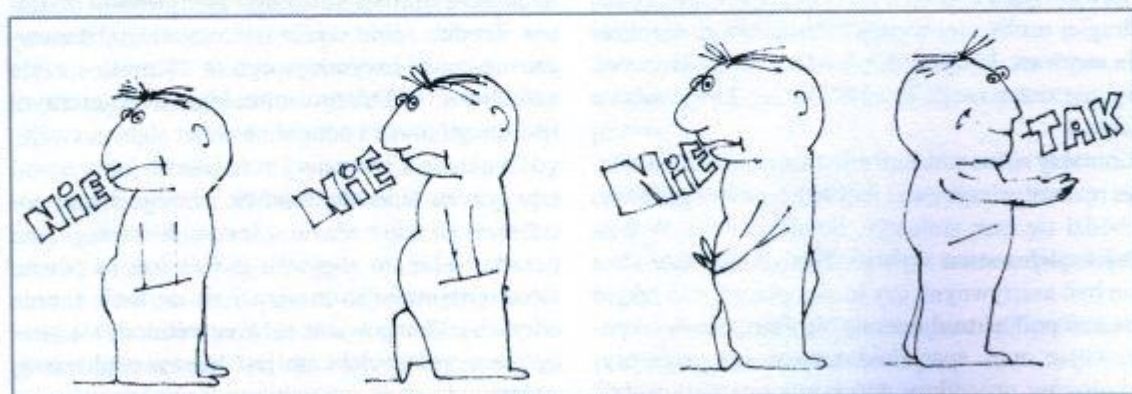
Jednakże rozwijanie asertywności to również zmienianie i kształtowanie proasertywnych przekonań, czy nastawień osobistych. Uświadamianie sobie przebiegu własnych myśli (monologu wewnętrznego) i świadome próbowanie wpływania na ten monolog, modyfikowania go tak, aby dodawał nam mocy osobistej, wiary w siebie, poczucia pewności siebie, mobilizował do bycia sobą, takim jakim się jest i jakim można być, jeśli się tego głęboko pragnie i jest się gotowym podjąć odpowiedni wysiłek pracy nad sobą. Pod jednym wszakże warunkiem, że nasze bycie sobą, pozwoli również innym na bycie sobą - bo to stanowi nieodłączny warunek asertywności.

Chcącym głębiej poznać ideę asertywności i znaleźć wiele cennych rad jak postępować asertywnie i rozwijać umiejętności asertywnego zachowania się, polecam książki i liczne artykuły polskiej trenerki asertywności M.Król-Fijewskiej, m.in.: „Stanowczo, łagodnie bez lęku, czyli 13 wykładów o asertywności” oraz kompletny podręcznik do treningu pt. „Trening asertywności”.

Ryszard Poprawa

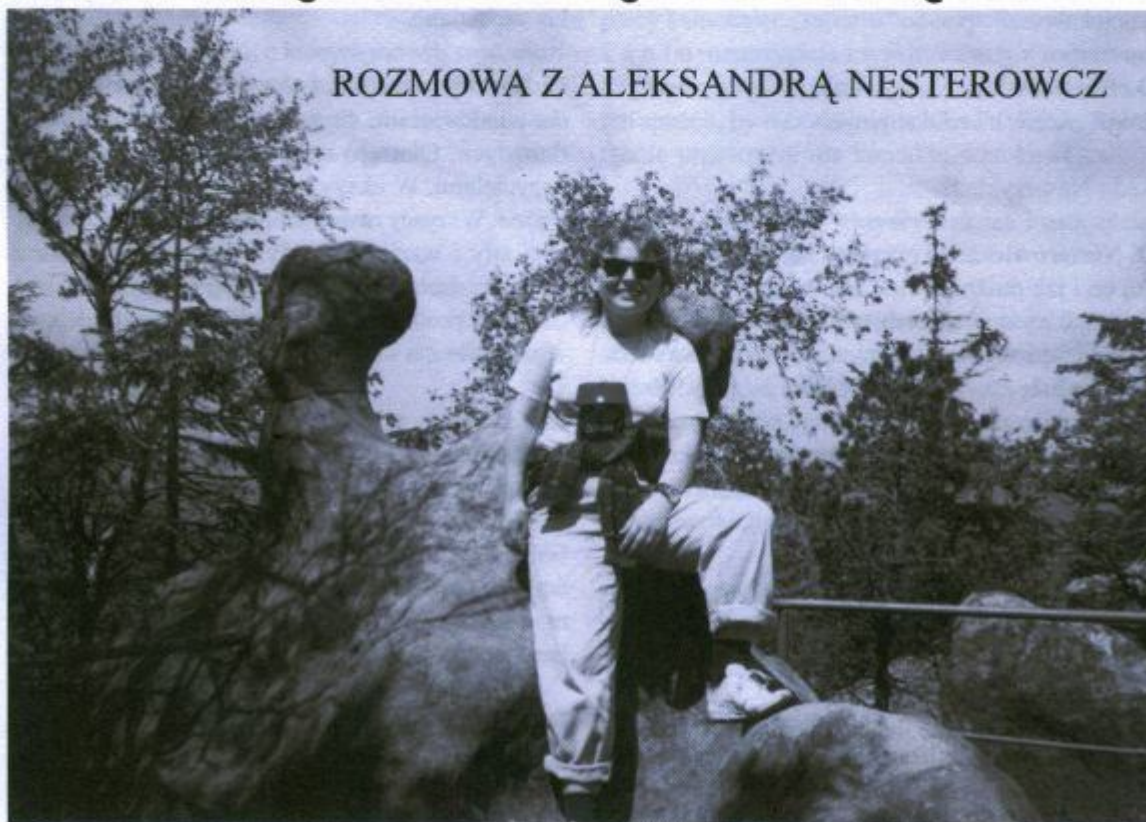
Pracownik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz wykładowca Podyplomowego Studium Promocji Zdrowia.

(Od redakcji: rekomendowana książka dostępna jest w Instytucie Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, ul. Gęślarska 3, Warszawa 02-412)



LUBIĘ SIEBIE I LUBIĘ SWOJĄ PRACĘ

ROZMOWA Z ALEKSANDRĄ NESTEROWCZ



najbardziej
interesuje
mnie wizja
i koncepcja,
sposób,
w jaki można
coś zrobić

Red.: Czy jest Pani optymistką?

O. Nesterowicz: Tak o mnie mówią.

Red.: A czym jest optymizm?

O. Nesterowicz: Wiarą w przyszłość.

Red.: Jeśli jutro będzie na pewno lepiej, to czy teraz też jest dobrze?

O. Nesterowicz: Tak, teraz jest dobrze, ale z nadzieją, że będzie jeszcze lepiej.

Red.: Czyli z nadzieją, że można coś zmienić?

O. Nesterowicz: Oczywiście.

Red.: A co najbardziej lubi Pani zmieniać?

O. Nesterowicz: Samą siebie.

Red.: A co lubi Pani zmieniać w swojej pracy?

O. Nesterowicz: Najchętniej - samą pracę. Lubię coś tworzyć. Stwarzać, nadawać sens. Pokazać sobie i innym, że można zrobić coś inaczej. A potem - pójść dalej. Najbardziej interesuje mnie wizja i koncepcja, sposób, w jaki można coś zrobić, tak, by było zrobione jak najlepiej.

Red.: A w jakiej „materii” Pani tworzy i pracuje?

O. Nesterowicz: Nazwałabym to najprościej: w dziedzinie kontaktów z ludźmi. Lubię tworzyć takie wizje i programy, dotyczące obszaru porozumiewania się w szkole, które nie tylko ułatwiają to porozumienie, ale ukazują ludziom, że porozumienie może być twórcze.

Red.: A jakiego rodzaju są to programy?

O. Nesterowicz: Jakiś czas temu opracowałam program integracyjnej pracy z dziećmi z niedosłuchem, pracowałam także we wrocławskim przedszkolu alternatywnym, gdzie zajmowałam się twórczą aktywnością dziecka. Na temat twórczej ak-

„kolejny problem” może być po prostu kolejnym wyzwaniem, a nie powodem do załamania

tywności dziecka napisałam pracę magisterską z pedagogiki i ten obszar jest bliski mojej wyobraźni i praktyce. Zaowocowało to twórczym spojrzeniem na edukację.

Red.: A co w tym doświadczeniu wydało się Pani najciekawsze?

O. Nesterowicz: Ukazywanie dzieciom nowych dróg i „ścieżek” edukacyjnych.

Red.: Na przykład?

O. Nesterowicz: Na przykład zabawy ze słowem. To, co i jak można zrobić ze słowem. To, że można słowo wyrazić gestem, przedstawić plastycznie, przetworzyć w zabawę samym słowem, dźwiękiem. I że to może dawać radość dobrej zabawy. Można dzięki takim zabawom odkrywać nowe znaczenia. To także jeden ze sposobów ukazania dziecku świata, w który wkracza - przez komunikację ze sobą i z innymi.

Red.: W tego rodzaju pracy możemy się sami bardzo wiele nauczyć od dzieci, które są przecież bardzo spontaniczne. Czy znalazła Pani dla siebie jakąś inspirację w pracy z dziećmi?

O. Nesterowicz: Tak. Dzieci nauczyły mnie pokory wobec siebie, wobec myślenia o sobie, że „jestem świetna”. I że to, co ja proponuję, jest „dużo lepsze”. Dzieci nauczyły mnie także otwarcia, skupienia i umiejętności słuchania. To okazało się bardzo pomocne, gdy od „poezji” życia skierowałam swą uwagę ku „prozie”, to znaczy ku pracy z dziećmi niedostosowanymi społecznie.

Red.: O ile przedtem dialog z dziećmi - bo o nim przecież mówimy - był nastawiany na ich twórcze działania, to potem znalazła się Pani w miejscu, w którym szukała Pani sposobów otwierania przestrzeni istotnej dla życia psychicznego małego człowieka, który ma wielkie problemy?

O. Nesterowicz: Tak, to było wspólne poszukiwanie klucza. A podstawą tych doświadczeń było słuchanie, słuchanie i jeszcze raz słuchanie. Słuchanie i nauka nazywania uczuć. Nazywanie uczuć dziecka pozwala nawiązać dialog. Te dialogi bardzo poszerzyły i pogłębiły moją empatię. Ale nie tylko nauczyłam się ich słuchać. Udało mi się znaleźć sposób, by ukazywać im ich wiarę w siebie, w swoją wewnętrzną siłę. Każdy dobry, udany kontakt z drugim człowiekiem polega na budowaniu

wiary w jego możliwości i wydobywaniu z niego tych najpiękniejszych zasobów, które są w nim. To ukazywanie mu, że jest silny, dobry i piękny.

Red.: Było to więc budowanie poczucia własnej wartości u dzieci, u których to poczucie jest głęboko zachwiane.

O. Nesterowicz: Tak. I okazało się to tak ważnym doświadczeniem, że zaczęłam uczyć tego ludzi dorosłych. Okazało się przydatne w pracy z nauczycielami. W ukazywaniu im, jak bardzo jest to ważne. Wszyscy mamy problemy z poczuciem własnej siły i wartości, kiedy stajemy przed jakimś trudnym do rozwiązania problemem. Tymczasem „kolejny problem” może być po prostu kolejnym wyzwaniem, a nie powodem do załamania.

Red.: Kolejny problem może być zaproszeniem do poszukiwania?

O. Nesterowicz: Tak. Bo ważne jest to, byśmy potrafili ugruntować w sobie przekonanie, że jesteśmy istotami rozwijającymi się, pięknymi, mądrymi i ważnymi, które wciąż poszukują najlepszych rozwiązań dla naszych problemów.

Red.: A co myśli Pani o asertywności? Czy jest to sztuka mówienia „nie” przeszkodom na drodze naszego rozwoju, czy może to tylko modny termin psychologiczny, który wszedł do języka potocznego i stał się synonimem okazywania siły, przewagi, dominacji?

O. Nesterowicz: Myślę, że asertywność nie jest kluczem do dobrego życia, to raczej pewien rodzaj „wytrychu”. Osobiście męczą mnie kontakty z ludźmi asertywnymi, którzy w sytuacjach trudnych trzymają się swego zdania i „nie popuszczają”. Wydaje mi się, że nie jestem sztywna w określaniu i zaznaczaniu swoich granic, nie mam chyba potrzeby ich mocnego zaznaczania. Bardziej może cenię elastyczność? Asertywność rozumiem zupełnie prosto: wszystko zależy od stosunku emocjonalnego, jaki mamy wobec drugiego człowieka. Jeśli jesteśmy otwarci, nikt nie musi się bronić. Jeżeli daję sobie pewne prawa - daję je także drugiemu człowiekowi. Na przykład prawo do tego, że coś mi się w tym człowieku nie podoba.

Red.: Gdybym, na przykład, zaczęła przerywać każde Pani zdanie w trakcie naszej rozmowy, nie dopuszczając Pani do głosu, musiała by Pani w którymś momencie powiedzieć „stop!” i zadba-

ła by Pani o swoje prawa osoby udzielającej wywiadu „Promotorowi”. I to jest przykład postawy asertywnej?

O. Nesterowicz: Tak. Powiedzmy, „metody” asertywności.

Red.: Czyli w dialogu, o którym mówiliśmy, można się otworzyć pod warunkiem, że obie strony bardzo się szanują, akceptują to otwarcie i nikt nie ma zamiaru „wtargnąć” w to otwarcie?

O. Nesterowicz: Oczywiście.

Red.: A czym były dla Pani doświadczenia związane z pracą pedagoga w szkole, która była liderem promocji zdrowia? Na czym w istocie polegała ta praca?

O. Nesterowicz: Pracę w tej szkole, Szkole Podstawowej Nr 103, obecnie gimnazjum, rozpoczęłam pięć lat temu. Zainteresowała mnie bowiem idea budowania szkół promujących zdrowie. Wraz z dr Leszkiem Kulmatyckim i innymi osobami, zastanawialiśmy się nad tym, czym mogłaby być tego rodzaju szkoła. Zastanawialiśmy się nad tym i nad pierwszym pytaniem postawionym przez dr Kulmatyckiego: czego naprawdę chcielibyście w waszej szkole?. Zaczęliśmy zatem od pytania postawionego uczniom, nauczycielom i rodzicom i wokół tego pytania rozpoczęła się nasza „budowa”. Natychmiast okazało się, że dla nas wszystkich najważniejsza jest k o m u n i k a c j a. Komunikacja między uczniami, nauczycielami i rodzicami, więc także integracja. Kiedy znalazłam się w tej szkole i poznałam pracujących w niej nauczycieli, szalenie ważna wydała mi się właśnie integracja. Rozpoczęłam zatem cykl zajęć ukierunkowanych na dobrą komunikację i integrację w trakcie lekcji wychowawczych. Zamiast rozmawiać o ilości nieobecności w szkole, o jedynkach i dwójkach, uczyniliśmy się komunikacji. Początkowo pracowałam z uczniami w obecności wychowawców, a potem nauczyciele przejęli pałeczkę. Wtedy zorganizowałam warsztaty dla nauczycieli, poświęcone komunikacji, asertywności, był też warsztat rozwoju osobistego. I to był początek naszej współpracy, włączało się w nią coraz więcej klas i coraz więcej nauczycieli „usamodzieliło się”, prowadząc aktywne lekcje wychowawcze. Odczułam to jako naprawdę duży sukces.

Red.: Jaki był następny etap Pani pracy w szkole promującej zdrowie?

O. Nesterowicz: Zaczęliśmy pracować nad komunikacją z rodzicami. Było tu nieco trudniej, a jednak z pewną grupą rodziców udało nam się nawiązać dobry kontakt. Pierwsze kroki - to było przekształcenie „zebrania” dla rodziców, w trakcie którego wszyscy siedzą w ławkach, oglądając swoje plecy i słuchając „raportu” nauczyciela, w s p o t k a n i u nauczyciela i wychowawcy z rodzicami. Wystarczyło po prostu zaaranżować przestrzeń w ten sposób, by wszyscy widzieli swe twarze. Stworzenie przestrzeni dla kontaktu wzrokowego.

Red.: W ten sposób wszyscy rodzice i nauczyciel mogli się wreszcie z o b a c z y ć?

O. Nesterowicz: No właśnie. Mogli zacząć kontakt od zwykłej myśli: „to chyba musi być mama Krysi, bo jest do niej podobna, a tam siedzi ojciec Michała”.

Red.: Czyli, aranżując przestrzeń otwartą, dokonała Pani rewolucji w kontaktach między rodzicami?

O. Nesterowicz: Tak. A potem zaczęliśmy pracować nad językiem tych spotkań. Nie chciałam w żaden sposób stwarzać takiej sytuacji, w której *ex cathedra* zaczęłam przemawiać do rodziców, udzielając im pouczeń, co powinni zrobić ze swoimi dziećmi. Wobec tego każdy problem rozważaliśmy wspólnie, zastanawiając się, co naprawdę możemy zrobić, by pomóc naszym dzieciom. I okazało się, że naprawdę dużo. Bo byli tacy rodzice, którzy albo nie widzieli, albo nie chcieli widzieć pewnych problemów, albo nie widzieli jasnych rozwiązań. Niektórzy byli wręcz zaszokowani, że mogą coś zrobić i że pewne rzeczy można zrobić wspólnie. A potem już przestali się dziwić.

Red.: A co, według Pani, było najważniejszym „odkryciem” rodziców wobec samych siebie?

O. Nesterowicz: To, że przekonali się, iż mają wpływ na to, co dzieje się w szkole. Że w szkole także od nich wiele zależy. Że nie tylko mogliby o czymś decydować, co gwarantują im prawa rodziców, ale że po prostu m o g ą coś zrobić i to zależy w dużej mierze od nich.

Red.: A co może rodzic zrobić dla szkoły?

O. Nesterowicz: Na przykład, może przyjść i sam poprowadzić zajęcia z dowolnej dziedziny, która zainteresuje uczniów i będzie odpowiednia dla ich grupy wiekowej.

wystarczyło po prostu zaaranżować przestrzeń w ten sposób, by wszyscy widzieli swe twarze. Stworzenie przestrzeni dla kontaktu wzrokowego

Red.: Gdy już udało się zbudować dobrą komunikację między nauczycielami, uczniami i rodzicami, jaki był następny krok w tworzeniu szkoły promującej zdrowie?

O. Nesterowicz: Oczywiście, wyszliśmy na zewnątrz. Wyszliśmy z inicjatywą stworzenia forum osiedlowego i zaprosiliśmy do współpracy wszystkie organizacje społeczne i osoby działające w organizacjach i instytucjach zajmujących się dziećmi. Do współpracy z nami włączyły się ogniska wychowawcze, Rada Osiedla i Kościół. Nasza idea okazała się owocująca nie tylko we współpracy z tymi organizacjami, lecz po prostu w przepływ informacji pomiędzy nimi. Ta nasza lokalna inicjatywa, zorientowana przede wszystkim na pomoc i organizację czasu dla dzieci z rodzin potrzebujących wsparcia, została nazwana Centrum Pomocy Dziecku. Potem poszerzyliśmy tę nazwę i zmieniliśmy na Centrum Pomocy Rodzinie. W naszą pracę włączało się coraz więcej instytucji, np. Pomoc Społeczna. Każda z tych organizacji proponowała inny typ pomocy rodzinie, albo dziecku. Istotna była nie tylko wewnętrzna wymiana informacji, ale jej dostępność dla mieszkańców osiedla. Co było niezwykle ważne, dla mnie osobiście, to dobry kontakt z pracownikami Pomocy Społecznej - zaczęliśmy od dziecka i jego problemów, a nie od formalności.

Red.: Czy chodziło przede wszystkim o pomoc udzielaną dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych, czy też o integrację życia szkoły i życia osiedla, a więc wszystkich mieszkających tu rodziców i dzieci?

O. Nesterowicz: Naturalnie i o jedno i o drugie.

Red.: A jak wyglądało to od strony życia dzielnicy Wrocławia, w której rozwijała się szkoła promująca zdrowie?

O. Nesterowicz: Z myślą o wszystkich urządzaliśmy festyny osiedlowe, zajmujące się promowaniem zdrowia w najszerszym i najbardziej pojemnym sensie, zawody sportowe dla dzieci i rodziców, a wreszcie zajęcia dla rodziców i młodzieży, poświęcone problemom uzależnień i zajęcia socjoterapeutyczne. Wraz z koleżanką, pedagogiem z sąsiedniej szkoły, stworzyliśmy grupę socjoterapeutyczną, w skład której wchodziła jej i moi uczniowie. Było to ciekawe doświadczenie. Inną ciekawą przygodą okazało się stworzenie grupy nauczycieli i ich rodzin, która regularnie, od trzech lat spotyka się na basenie - po prostu wspólnie pły-

wamy, bo przecież zdrowie to ruch. Dzięki tworzonej przez nas szkole promocji zdrowia zaczęliśmy regularnie pływać. Wydaje się, że nie ma w tym nic szczególnego, a jednak dla nas wszystkich to wspólne pływanie jest ważne. I w ten sposób szkoła promująca zdrowie staje się w sposób spontaniczny miejscem „zachowań prozdrowotnych” - inne szkoły mogą brać z niej przykład. Wśród inicjatyw działań promujących zdrowie wymieniałbym też inny prosty przykład otwierania się szkoły na kontakty ze „środowiskiem zewnętrznym”: wraz z jedną z pielęgniarek szkolnych, które czynnie włączyły się w nasz program, stworzyliśmy propozycję dla młodzieży z klas ósmych pt. „Nie boję się okresu dojrzewania”. Był to cykl spotkań z seksuologiem i z ... kosmetyczką! Po to, by ukazać młodzieży, że trudny okres dojrzewania jest czymś normalnym, że normalne są związane z tym niepokoje, i że istnieją dobre sposoby na nie-szczęście każdego nastolatka, jakim są „pryszcze”. Zajęcia te prowadzone były w oddzielnych grupach chłopców i dziewcząt, oczywiście przy akceptacji rodziców. Zadbaliśmy o to, by przedstawić nasz program rodzicom, tak, by mogli zdecydować, czy kształt programu im odpowiada. Ale także po to, aby ich rozmowy z dojrzewającymi dziećmi harmonizowały z tym, o czym młodzież rozmawiała z nami.

Red.: A czy w ramach promowania zdrowia w Waszej szkole znalazło się miejsce na spotkania poświęcone problemowi uzależnień?

O. Nesterowicz: Oczywiście. Zrealizowałam kilka edycji programu zatytułowanego „Drugi elementarz”. W serii spotkań poświęconych temu tak trudnemu problemowi brali udział rodzice. Jednym z elementów tego programu były zajęcia poświęcone asertywności, co jest bardzo istotną sprawą w radzeniu sobie z uzależnieniem - od palenia papierosów po spożywanie alkoholu i zażywanie narkotyków. Tu właśnie jest miejsce dla odkrywania w sobie siły powiedzenia NIE. Nie ulegania własnej słabości, nie ulegania presji rówieśników. Odkrywania tego, że ja sam decyduję o tym, co jest dla mnie naprawdę dobre i ważne.

Dla młodych ludzi wolność, rozumiana jeszcze nie całkiem dojrzała, jest bardzo ważna. Celem tych zajęć było, między innymi, doprowadzenie ich do odkrycia, że uzależnienia zniewalają, że są zniewoleniem - a nie wolnością.

Red.: Co w Pani pracy nad tworzeniem szkoły promującej zdrowie wydawało się dla Pani najciekawsze?

odkrywania
tego, że ja
sam decyduję
o tym, co jest
dla mnie
naprawdę
dobre i ważne

O. Nesterowicz: Właściwie wszystko. Ale bardzo lubię współpracować z nauczycielami, lubię prowadzić z nimi zajęcia i warsztaty, pokazywać im ich własne możliwości, ukazywać nowe, skuteczne metody pracy, odkrywać przed nimi świat dziecka. A chyba przede wszystkim „odkrywać” ich samych. Nauczyciele zazwyczaj świetnie radzą sobie z dydaktyką, natomiast mają często wiele obaw związanych z problemami wychowawczymi. Muszą przecież sprostać wielu naprawdę trudnym problemom młodych ludzi. Próbowałam ukazać im, że będąc dobrym dydaktykiem, można być naprawdę dobrym wychowawcą.

Red.: A jak to się stało, że znalazła się Pani w Wydziale Oświaty Urzędu Miejskiego we Wrocławiu?

O. Nesterowicz: Może dlatego, że otworzyła się przede mną perspektywa zmierzenia się ze sobą w nowej materii. Potraktowałam to jak rodzaj pewnego „wyzwania edukacyjnego”. Teraz mogę przyrzec się temu, w jaki sposób radzę sobie z wieloma trudnymi problemami, choć już nie związanymi z bezpośrednim kontaktem z ludźmi. Mogę przyrzec się bezpośrednio problemom organizacji

i zarządzania. Od dobrej organizacji i dobrego zarządzania, w równej mierze, co od dobrej komunikacji, zależy dobre funkcjonowanie wszystkich, którzy są w szkole, którzy tworzą szkołę.

Red.: A co jest najważniejsze w szkole? Kto jest najważniejszy w szkole?

O. Nesterowicz: Wszyscy są ważni. Nauczyciele, uczniowie, rodzice, dyrekcja.

Red.: A czy ma Pani jakąś dewizę określającą pracę dobrego nauczyciela?

O. Nesterowicz: To chyba byłaby taka dewiza: lubię siebie i lubię swoją pracę!

Aleksandra Nesterowicz jest pedagogiem, jednym z pierwszych we Wrocławiu koordynatorów d.s. promocji zdrowia w szkole, obecnie jest pracownikiem Wydziału Oświaty UM.

(Rozmowa atoryzowana, przeprowadzona w październiku 1999 r. przez R. Niemierowską)

nauczyciele
zazwyczaj
świetnie radzą
sobie
z dydaktyką,
natomiast
mają często
wiele obaw
związanych
z problemami
wychowaw-
czymi



Panie Aleksandra Nesterowicz i Ewa Trzcińska z Wydziału Oświaty Urzędu Miejskiego w przerwie oficjalnego rozpoczęcia Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie, 11 październik, 1999. (fot. R. Grudniewski)

asertywność

a może
jest to dobry
moment, aby
oznaczyć
sobie granice,
terytorium,
czy przestrzeń,
poza którą „innym
wstęp jest
wzbroniony!”

MASZ PRAWO...

Jak bronić własnego zdania i indywidualnego punktu widzenia skoro przez większość życia, wpajano, że jego sztuka to umiejętność dostosowywania do warunków i sytuacji? A może jest to dobry moment, aby oznaczyć sobie granice, terytorium, czy przestrzeń, poza którą „innym wstęp jest wzbroniony!”.

Wprawdzie treningi i kursy uczenia się bycia asertywnym pojawiły się całkiem niedawno, to jednak można znaleźć w wielu podręcznikach szereg użytecznych rad i wskazówek. Jedną z takich praktycznych książek jest praca Gael Lindeenfield, „Asertywność” (wyd. Ravi, Łódź, 1994), która oparta jest na praktycznych doświadczeniach osób próbujących zmienić swoją życiową filozofię, hierarchię wartości i w rezultacie swoje przyzwyczajenia i nawyki. Autorka wraz z uczestnikami kursów ustaliła listę 12 praw asertywności:

1. Prawo domagania się tego, czego chcemy (wraz ze zrozumieniem, że partner/partnerka ma prawo powiedzieć „nie”).
2. Prawo do własnego zdania, uczuć i emocji oraz do odpowiedniego ich wyrażania.
3. Prawo wypowiadania opinii, które nie mają logicznej podstawy i których nie musimy uzasadniać (na przykład intuicyjne myśli i uwagi).
4. Prawo do podejmowania własnych decyzji i radzenia sobie z ich skutkami.
5. Prawo do dokonywania wyboru, czy chcemy być zaangażowani w czyjeś problemy.
6. Prawo do tego, aby nie wiedzieć i nie rozumieć czegokolwiek.
7. Prawo do popełniania błędów.
8. Prawo do odnoszenia sukcesów.
9. Prawo do zmiany zdania.
10. Prawo do prywatności.
11. Prawo do bycia w samotności i niezależności.
12. Prawo do zmieniania się i bycia asertywnym.

Sztuka bycia asertywnym nie jest łatwa, wymaga jasnego rozróżnienia od bycia ekspansywnym i agresywnym z jednej strony, lub od bycia zbyt asekuracyjnym i biernie domagającym się swoich praw. Każda sytuacja czy relacja jest inna, wymaga więc intuicyjnego wyczucia owych granic, w których mieści się właściwie pojęta asertywność. Niemniej... *jeżeli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choćby odrobinę zwiększa ono Twój szacunek do samego siebie. Jeżeli tak, jest to zachowanie asertywne. Jeżeli nie - nie jest ono asertywne*, radził Fensterheim* w swej książce na temat zachowań asertywnych. Proponuje on 5 praw asertywności:

1. Masz prawo do robienia tego, czego chcesz - dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie - nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb - dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.

Umiejętności asertywne w zależności od adresata (SYTUACJA)

Umiejętności w odniesieniu do samego siebie;
Umiejętności w sytuacji małej grupy (rodzina, zespół pracowniczy, grupa towarzyska itp.);
Umiejętności w relacji z innym człowiekiem (partner, przyjaciel, współpracownik, obcy człowiek);
Umiejętności w sytuacji publicznej (tłum, większa grupa);

Umiejętności asertywne w zależności od problemu (STRONA)

Problem poznawczy (informacja, własne zdanie, własny punkt widzenia itp.);
Problem emocjonalny (wyrażanie własnych uczuć pozytywnych i negatywnych);
Problem odmowy (nakazy, zalecenia, prośby, zaproszenia itp.);
Problem zwracania się z prośbą (prośby, zaproszenia, wymagania itp.);

Obok ułożonych zostało „16 okienek” zachowań asertywnych, spróbuj się z nimi zapoznać.

*cytat i prawa za: „Trening asertywności”, M.Król-Fijewka, Warszawa, 1993

16 OKIENEK ASERTYWNOŚCI*

SPRAWDŹ KTÓRE Z NICH SĄ CI PRZYJAZNE, A KTÓRE OBCE

	Strona poznawcza	Strona emocjonalna	Strona odmawiania	Strona proszenia
Z SOBĄ	potrafię trafnie ocenić swoje możliwości	potrafię rozpoznać swoje emocje/uczucia i potrafię je nazwać	potrafię ustalić to, co jest dla mnie korzystne i bronić tych ustaleń przed sobą samym	potrafię ustalić, co jest dla mnie ważne i jest potrzebne i domagać się tego od siebie
	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0
Z INNĄ OSOBĄ	potrafię inicjować rozmowę oraz wyrażać swoją opinię	potrafię rozpoznać swoje emocje/uczucia oraz u drugiej osoby, potrafię wyrazić swoje i uszanować kogoś innego	potrafię odmawiać innej osobie, jeśli nie jest to moja decyzja	potrafię wyrazić prośbę, jeśli taka jest moja wola
	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0
Z GRUPĄ	potrafię inicjować rozmowę w grupie oraz bronić swego punktu widzenia	potrafię mówić o swoich emocjach/uczuciach oraz uszanować emocje/uczucia innych w sytuacji grupowej	potrafię odmawiać w sytuacji grupowej jeśli wymaga tego obrona mojego interesu	potrafię wyrazić prośbę skierowaną do grupy, jeśli uważam to za słuszne dla siebie
	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0
W SYTUACJI PUBLICZNEJ	potrafię bronić swojego zdania oraz wystąpić w sytuacji publicznej	potrafię mówić o swoich emocjach/uczuciach w sytuacji publicznej	potrafię odmawiać w sytuacji publicznego nacisku	potrafię domagać się swoich praw w sytuacji publicznej
	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0	TAK ? NIE 6 5 4 3 2 1 0

Podsumuj ilość punktów w poszczególnych okienkach i porównaj z tabelą poniżej:

0-18	bardzo niski stopień asertywności - jesteś zdecydowanie zbyt bierny, zalecany trening zachowań asertywnych i indywidualna praca nad sobą
19-24	niski stopień asertywności - nie bardzo sobie radzisz w niektórych sytuacjach, zobacz których, zalecany ukierunkowany trening zachowań asertywnych
25-60	przeciętny stopień asertywności - radzisz sobie dobrze, niemniej przeanalizuj, które sytuacje wymagały wzmocnienia
61-78	wysoki stopień asertywności - bardzo dobrze sobie radzisz, tak trzymaj!
79-96	bardzo wysoki stopień asertywności - radzisz sobie znakomicie, ale bądź świadomy tego, aby asertywność nie przechodziła w agresywność

Możesz również podsumować osobno każdą z SYTUACJI (w poziomie) oraz każdą ze STRON (w pionie). Wynik bardzo wysoki jest bliżej 24 punktów, wynik przeciętny w okolicach 12 punktów i poniżej - jest niski lub bardzo niski.

oprac. L.K.

* Niniejszy test skonstruowany został specjalnie dla „Promotora Zdrowia” jako pomoc i inspiracja dla prowadzących zajęcia z młodzieżą i nie spełnia warunków testu naukowego.

Czy zachowujesz się asertywnie?

Test (samoocena)

Jeśli chcesz sprawdzić, czy zachowujesz się asertywnie, zastanów się nad tymi stwierdzeniami i podkreśl „TAK” lub „NIE”

1. Jeśli ktoś bardzo nalega, trudno mi odmówić	TAK	NIE
2. Nie umiem chwalić innych	TAK	NIE
3. Niezbyt umiem upominać się o swoje	TAK	NIE
4. Czasem czuję się wykorzystywany (wykorzystywana)	TAK	NIE
5. Używam wszelkich metod, aby osiągnąć to, czego chcę	TAK	NIE
6. Skarżę się wszystkim, tylko nie osobie, która zawiniła	TAK	NIE
7. Szanuję przede wszystkim siebie	TAK	NIE
8. Jeśli ktoś niesłusznie mnie obwinia, nie protestuję	TAK	NIE
9. Zdarza się, że krzykiem wymuszam spełnienie moich prośb	TAK	NIE
10. Nie umiem być całkiem szczerzy (szczera)	TAK	NIE
11. Podczas trudnych rozmów bywam wrogi (wroga)	TAK	NIE
12. Zwykle ukrywam swoje niezadowolenie	TAK	NIE
13. Nie potrafię prosić o pomoc	TAK	NIE
14. Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja	TAK	NIE
15. Nie wiem jak się zachować, kiedy jestem krytykowany (krytykowana)	TAK	NIE
16. Często narzekam i wykorzystuję innych	TAK	NIE
17. Zachowuję się, jak gdybym tylko ja miał prawa, a nie inni	TAK	NIE
18. Często mówię ludziom, co mi się w nich nie podoba	TAK	NIE
19. Nie umiem bronić swego zdania	TAK	NIE
20. Żądam tego, czego potrzebuję	TAK	NIE

Teraz podsumuj swoje „TAK” i „NIE”. Jeśli uzyskałeś (uzyskałaś) więcej niż 10 odpowiedzi z „TAK”, masz pewne kłopoty z asertywnością. Jednak się nie kłopotz, można to wyćwiczyć. Asertywność nie jest wrodzona. Wynika z uczenia się w różnych sytuacjach określonego sposobu przeżywania i reagowania.

Dlaczego warto zachowywać się asertywnie?

Gdyż zachowanie asertywne:

- w sytuacjach konfliktowych pozwala osiągnąć kompromis, bez poświęcenia własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości,
- umożliwia powiedzenie „NIE” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku oraz pomaga oprzeć się naciskom ze strony innych,
- daje poczucie zadowolenia z wyrażania własnych uczuć,
- pokazuje szanowanie praw własnych oraz praw innych,
- zapewnia obecność tzw. otwartych komunikatów, likwiduje uczucie nieszczerości,
- daje poczucie kontroli nad własnym życiem,
- pomaga w osiąganiu celów i realizacji naszych potrzeb.

Należy podkreślić, że zachowanie asertywne różni się od zachowania agresywnego, ponieważ oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych osób. Jednocześnie różni się od zachowania uległego, bowiem zakłada działanie zgodne z własnym interesem oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw bez nieuzasadnionego niepokoju czy poczucia winy.

oprac. Danuta Siwik

Temat: Jak radzić sobie w rozmowie?

(opracowanie: L.Kulmatycki)

Grupa: 15-20 uczniów z klas gimnazjalnych i klas szkół średnich, czas 45'

Cel dydaktyczny:

- poznanie pojęć i definicji opisujących istotę asertywności
- poznanie różnic między asertywnością, agresywnością a biernością

Cel wychowawczy:

- budowanie poczucia własnej wartości
- zainteresowanie uczniów obroną własnych interesów i potrzeb
- uświadomienie występowania praw innych ludzi

Metody: zadaniowa w mini-grupach, zadaniowa indywidualna, zabawowa, pantomimiczna

Środki: folie, rzutnik pisma (lub tablica), kolorowe flamastry, kopie „map zachowań asertywnych”, ołówki

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
1.	Wita klasę, grupę i wyjaśnia temat zajęć	Przygotowują klasę do zajęć, dużo wolnego miejsca, ławki po bokach Siedzą w ławkach	3'	
2.	Prezentuje swoje stanowisko: Czy zgadzasz się tym, że twoje potrzeby, pragnienia, marzenia itp są nie mniej ważne od potrzeb, marzeń czy pragnień innych ludzi. Czasami są bardziej ważne a czasami mniej, ale najczęściej tak samo ważne.	Komentują stanowisko prowadzącego, przedstawiają swoje	6'	Dyskusja wymiana poglądów
3.	Obrona swoich interesów - trzy postawy Przedstawia trzy różne podejścia OBRONY SWOICH INTERESÓW		5'	Prezentuje na folii lub tablicy
	A. Jeśli TWOJE są mniej ważne od INNYCH LUDZI to można mówić o postawie uległej czy biernej.			
	B. Jeśli TWOJE są ważniejsze od INNYCH LUDZI , to może być to przejaw nadmiernej dominacji czy agresji.			
	C. Jeśli TWOJE są ważne tak samo jak INNYCH LUDZI , to prawdopodobnie jest to postawa właściwa, czyli asertywna.			
4.	„Zachowanie uległe” Peter Honey, psycholog i specjalista od zarządzania charakteryzuje każde z trzech zachowań wg podanych poniżej przykładów. Potraktuj je tylko jako wyjściową inspirację dla każdego rodzaju opisu. Przekazuje każdemu uczniowi kopię opisu zachowania biernego, uległego wg P.Honeya Prosi o dobranie w pary	Otrzymują kopie nr 1 z opisem tego rodzaju zachowania. W parach czytają, analizują współpracują ze sobą i wpisują swoje przykłady w miejscach wykropkowanych	8'	Każda para po 2 przykłady w wolnych miejscach

Kopia 1	<p>Zachowanie uległe polega na tym, że ludzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wygłaszają długie, zawile zdania (zazwyczaj usprawiedliwiające ich samych) - unikają wypowiedzi w pierwszej osobie lub starają się je osłabić (np. „to jest tylko moja opinia, ale...”) - używają innych wyrażen osłabiających wymowę wypowiedzi (np. „być może...”, „zastanawiam się...”) - stosują wiele wypełniaczy, takich jak (np. „no coż...”, „no wiesz...”, „w pewnym sensie...”) - umniejszają swoją wartość (np. „wygląda na to, że wypadłem beznadziejnie”, „zdaje się, że nic mi nie wyszło”) - wypowiadają się w sposób pozwalający innym z łatwością ignorować ich potrzeby i pragnienia (np. „to naprawdę nieważne”, „nie ma znaczenia”) - inne (dodatkowe cechy tego rodzaju zachowania)
5.	<p>„Zachowanie agresywne” Przekazuje każdemu uczniowi kopię opisu zachowania agresywnego</p> <p>Otrzymują kopie nr 2 pracują j.w.</p> <p>8’ j.w.</p>
Kopia 2	<p>Zachowanie agresywne polega na tym, że ludzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nadużywają w wypowiedziach słowa „ja” - swoje opinie przedstawiają jako fakty (np. „w ten sposób to się na pewno nie uda”) - używają gróźb (np. „radzę ci to zaraz zrobić”, „lepiej zrób tak jak ci każe, bo...”) - deprecjonują innych (np. „pan chyba żartuje”, „chyba nie mówisz tego poważnie”) - często używają takich pojęć, jak (np. „powinieneś”, „musisz”, „masz obowiązek”) - łatwo przypisują winę innym (np. „to Ty jesteś odpowiedzialny”) - inne (dodatkowe cechy tego rodzaju zachowania)
6.	<p>„Zachowanie asertywne” Przekazuje każdemu uczniowi kopię opisu zachowania asertywnego</p> <p>Otrzymują kopie nr 3 pracują j.w.</p> <p>10’ j.w.</p>
Kopia 3	<p>Zachowanie asertywne polega na tym, że ludzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wypowiadają zdania krótkie i na temat - wypowiadają się w pierwszej osobie (np. „ja uważam”, „ja sądzę”, „chcę”, „potrzebuję”) - wyraźnie rozgraniczają fakty od opinii (np. „z moich doświadczeń wynika”, „moim zdaniem”) - unikają sformułowań w rodzaju (np. „powinieneś”, „musisz”) - posługują się pytaniami otwierającymi, chcąc poznać zdanie i opinie innych (np. „jak to odbierasz?”) - inne (dodatkowe cechy tego rodzaju zachowania)
7.	<p>Podsumowanie trzech sposobów zachowań W kolejności: uległe, agresywne, asertywne Podaje swoje przykłady</p> <p>Uczniowie czytają swoje zapisy-przykłady</p> <p>6’ kopie opisów zachowań uczniowie zatrzymują dla siebie</p>

Temat: Pomiedzy biernością a agresywnością

(opracowanie: L.Kulmatycki)

Grupa: 10-15 uczniów z klas gimnazjalnych, czas 45'

Cel dydaktyczny:

- poznanie pojęć i definicji opisujących istotę asertywności
- poznanie różnic między asertywnością, agresywnością a biernością

Cel wychowawczy:

- budowanie poczucia własnej wartości
- zainteresowanie uczniów obroną własnych interesów i potrzeb
- uświadomienie występowania praw innych ludzi

Metody: zadaniowa w mini-grupach, zadaniowa indywidualna, zabawowa, pantomimiczna

Środki: folie, rzutnik pisma (lub tablica), kolorowe flamastry, kopie „map zachowań asertywnych”, ołówki

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
		Przygotowują klasę do zajęć, dużo wolnego miejsca, ławki po bokach Siedzą w kole na podłodze	3'	
1.	Wita klasę, grupę i wyjaśnia temat zajęć			
2.	Zabawa w „biernych” i „agresywnych”			
2a.	Prowadzący prosi uczniów o wejście w rolę osoby, która zachowuje się bardzo biernie i niepewnie. Najlepiej, aby każdy z uczniów wyobraził sobie taką osobę i... próbował ją naśladować; w ruchach, gestach, przyjmowaniu pozycji, minach, kontakcie wzrokowym itp.	Uczniowie wstają i chodzą, siadają, wykonują czynności starając się naśladować osoby bierne i niepewnie się zachowujące	4'	bez komentarzy, bez dialogów ze strony uczniów
	Prowadzący pyta jak się czuli?, co mogą powiedzieć o swoim zachowaniu w tej roli? (zapisuje na folii, tablicy czarnym flamastrem)	Siadają, komentują, określają itp.	4'	
2b.	Prosi teraz uczniów o wejście w rolę osoby agresywnej i aroganckiej, warunki j.w.	Wstają i ponownie „odgrywają” znane sobie osobę, która zachowuje się agresywnie i arogancko	4'	j.w.
	Prowadzący pyta jak się czuli?, co mogą powiedzieć o swoim zachowaniu w tej roli? (zapisuje na folii, tablicy czerwonym flamastrem)	Siadają, komentują, określają itp.	4'	
3.	Jestem „asertywny” Prosi uczniów o znalezienie takiego sposobu zachowania, który nie będzie ani bierny, ani agresywny, ale taki, który wyraża swoje prawa i szanuje prawa innych	Ponownie wstają i próbują zachowywać się asertywnie	4'	
	Każdy z uczniów otrzymuje „okienka asertywności” i określa kolejność „cech zachowania asertywnego”, od najbardziej do najmniej pożądanej	Każdy wypełnia indywidualnie	6'	okienka na str. 17
4.	Definiowanie asertywności, czyli 3x3 Prosi o dobranie się w trzy-osobowe zespoły i wybranie trzech najważniejszych cech zachowania asertywnego (prowadzący zapisuje cechy na folii, tablicy na niebiesko) Przypomina też zapisane wcześniej opisy osoby biernej (na czarno) i osoby agresywnej (na czerwono)	Dobierają się w trójki i wybierają i przekazują swoje trzy cechy	9'	

Na podstawie trzech różnych zachowań definiuje co to jest zachowanie asertywne oraz zapisuje dużymi literami i podaje przykład zachowania któregoś z uczniów

3'

ZACHOWANIE ASERTYWNE TO TAKIE,
KIEDY POTRAFISZ WALCZYĆ O SVOJE PRAWA
I JEDNOCZESNIE RESPEKTUJESZ PRAWA INNYCH OSÓB

5. Co zostało ci z lekcji?

Prosi o szybkie wymienienie słowa, które kojarzy ze słowem asertywność.
ASERTYWNOŚĆ TO

Możliwie bez namysłu wymieniają słowa, hasła i pojęcia.

5'

Prowadzący wskazuje na osobę i ta szybko odpowiada

6. Dziękuję za czynny i asertywny udział

Ustawiają krzesła i stoliki na swoje miejsca



SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE - PERSPEKTYWY I ZNAKI ZAPYTANIA

Piąty numer „*Network News*” z czerwca b.r. (periodyk wydawany przez ENHPS - Europejską Sieć Szkół Promujących Zdrowie) zawiera raport omawiający Pierwszy Warsztat Praktycznej Ewaluacji Modeli, Doświadczeń i Perspektyw Rozwoju Szkół Promujących Zdrowie. Warsztat odbył się w Thun (Szwajcaria), 19-22 listopada 1998 r. Uczestniczyło w nim 36 specjalistów z różnych krajów Europy, a wraz z personelem wspomagającym, przedstawicielami WHO i obserwatorami, wzięło w nim udział ponad 100 osób.

Inicjatorami i twórcami tego trzydniowego spotkania był profesor Peter Paulus z Uniwersytetu w Lunenburgu (Szwajcaria) oraz Beat Hess ze Szwajcarskiego Federalnego Urzędu Zdrowia Publicznego.

Program spotkania skupiał się wokół następujących założeń: dyskusja na temat praktycznych problemów związanych z z przeprowadzaniem badań ewaluacyjnych i opracowanie planów działań związanych z projektowaniem działalności szkół promujących zdrowie.

Uczestnicy Warsztatu pracowali przede wszystkim nad następującymi zagadnieniami: transfer

i przekazywanie wiedzy i informacji na temat nowych idei związanych z możliwościami praktycznego zastosowania modeli teoretycznych w praktyce szkół promujących zdrowie; wymiana i przekazywanie informacji na temat najnowszych technik ewaluacji; wymiana doświadczeń między poszczególnymi krajami Europy; współpraca w dziedzinie realizacji wspólnych programów ewaluacyjnych.

Katherine Weare z Uniwersytetu Southampton (Anglia) dokonała przeglądu koncepcji, zasad i strategii związanych z działalnością szkół promujących zdrowie. **W trakcie dyskusji na ten temat, uczestnicy spotkania wskazali cztery czynniki, które są podstawą efektywnej działalności szkół promujących zdrowie, a które są również niezbędne w nauczaniu wszelkich przedmiotów, włączających w swój zakres aspekty zdrowia społecznego i indywidualno-emocjonalnego. Są to: ciepłe i oparte na wzajemnym wspieraniu się relacje personalne; zaangażowanie nauczycieli, uczniów, rodziców i lokalnej społeczności; przejrzystość i jasność w formułowaniu własnych granic, wzajemnych oczekiwań i ról; za-**

chęć do postawy autonomicznej i zdolności do krytycznego myślenia.

Stwierdzono, że nie ma w istocie żadnej sprzeczności między dydaktycznym celem funkcjonowania szkoły a celami, jakie zawiera w sobie idea promocji zdrowia. Szkoła promująca zdrowie prowadzi ku obserwowalnemu lepszemu morale, mniejszym stresom, lepszemu nauczaniu, lepszym wynikom w nauce, zdrowszym zachowaniom społecznym i lepszym perspektywom zatrudnienia dla absolwentów.

Dawid Stears z Canterbury Christ Church University College (Anglia) przedstawił zarys bio-medycznego modelu nauczania w oparciu o promocję zdrowia zorientowaną eko-holistycznie. Podkreślił, iż twórcy systemów ubezpieczeń zdrowotnych powinni zrozumieć, iż w procesie ewaluacji promocji zdrowia istotnymi czynnikami są: uczestnictwo, zaangażowanie, branie pod uwagę czynników wewnętrznych i zewnętrznych przy dokonywaniu ocen i szacunków. Nie planowane, wyrwykowe pomiary są nie tylko kosztowne, lecz nie dają wglądu w stan faktyczny. Przy ewaluacji procesów związanych z promocją zdrowia powinno się uwzględniać bardzo różnorodne czynniki.

Grupowe dyskusje warsztatowe poświęcone były następującym zagadnieniom: w jakim stopniu i w jakiej mierze szkoły promujące zdrowie przyczyniają się do „rewolucji” w wielu dziedzinach życia; w jakim stopniu wpływają na istotne zmiany w myśleniu i działaniu ludzi; jakie, wieloaspektowe czynniki powinny być brane pod uwagę przy ocenie ich działalności i jakie metody ewaluacji są najbardziej pojemne. Dyskutowano problem modelu szkoły zorientowanej bio-medycznie i eko-holistycznie - oba te modele wzajemnie się uzupełniają.

Mówiono o tym, że promocja zdrowia dotyczy wszelkich aspektów życia, a wychodząc ze szkoły trafia wprost do rodzin uczniów.

Jill Pattenden z Uniwersytetu York w Anglii omówiła działalność grupy ekspertów pracujących dla ENHPS nad rozwijaniem, wspieraniem i projek-

towaniem szkół promujących zdrowie. (Szczegółowy raport na temat działalności tej grupy wydany był w maju 1999 r.).

Danielle Piette z Free University w Brukseli przedstawiła raport o realizacji projektu Eva 2. Był to program badań ewaluacyjnych, obejmujący działalność koordynatorów 23 sieci promocji zdrowia w 17 krajach. Konkluzja raportu była bardzo optymistyczna: sieci działają sprawnie!

Reg Warren z Centrum Zdrowia przy Uniwersytecie w Toronto (Kanada), podkreślał, iż raporty ewaluacyjne związane z badaniami dotyczącymi promocji zdrowia, powinny być dostępne nie tylko dla osób bezpośrednio zaangażowanych w ten proces, lecz, co istotne, dla osób i instytucji pracujących nad systemami ubezpieczeń społecznych i zdrowotnych.



Bjarne Brun Jensen (Royal Danish School of Educational Studies - Dania) i Lina Kostarova-Unkovska (Uniwersytet Św. Cyryla i Metodego, Skopje, Macedonia) przedstawiły realizację projektu IVAC (Badania, Wizje, Działania, Zmiany). Projekt dotyczył badań opinii i preferencji uczniów w trakcie rozmów na lekcjach wychowawczych.

Warsztat w Thun odbył się dzięki finansowemu wsparciu Szwajcarskiego Urzędu Zdrowia Publicznego i Europejskiej Komisji ds. Zdrowia.

(oprac. R.Niemierowska wg.:

„First Workshop on Practice of Evaluation of the Health Promoting Schools - Models, Experiences and perspectives, Thun, Switzerland, November 1998”, Network News, czerwiec 1999)

(fot. R.Grudniewski) Podczas podsumowania pracy szkół wrocławskich za rok szkolny 1998-1999



promocja
zdrowia
dotyczy
wszelkich
aspektów
życia,
a wychodzą
ze szkoły
trafia wprost
do rodzin
uczniów

1. Asertywność to nic innego, jak tylko zakamuflowana agresywność.

PROMOTOR

asertywność

2. Gdy ktoś jest silniejszy, to w żaden sposób nie jestem w stanie obronić swoich praw. Prawo jest po stronie silniejszego.

PROMOTOR

asertywność

3. Żeby domagać się swoich praw, trzeba najpierw ocenić swoje możliwości.

PROMOTOR

asertywność

4. Wyrażanie swoich emocji i uczuć nie ma nic wspólnego z asertywnością.

PROMOTOR

asertywność

5. Gdy ktoś zna swoją wartość, to nie musi być asertywny

PROMOTOR

asertywność

6. Tak, asertywność to wspaniała rzecz, każdy powinien dowiedzieć się na czym polega i jak praktycznie ją stosować w życiu

PROMOTOR

asertywność

7. Zbytnią pewność siebie to przekonanie, że moje przekonania i poglądy są ważniejsze niż innych ludzi

PROMOTOR

asertywność

8. W czasie treningów zachowań asertywnych uczymy się sztuki manipulacji innymi ludźmi.

PROMOTOR

asertywność

9. Wiadomo, że nie sztuka wyrażać czy przyjmować pochwały, gorzej jest z krytyką i oceną.

PROMOTOR

asertywność

10. Prośzenie kogoś o pomoc jest przejawem słabości, a nie asertywności.

PROMOTOR

asertywność

11. Gdybym wyrażał (wyrażała) swoją opinię za każdym razem, to świadczyłoby to raczej zarożumiałości

PROMOTOR

asertywność

12. Są osoby wobec których nie można być asertywnym, bo....

PROMOTOR

asertywność

13. Bycie asertywnym w każdej sytuacji powoduje, że staję się nudny (nudna) i schematyczny (schematyczna).

PROMOTOR

asertywność

14. Asertywności powinni uczyć w szkole na równi z innymi przedmiotami.

PROMOTOR

asertywność

15. Wolę być sobą nawet za cenę bierności i uległości, niż udawać, że potrafię walczyć o swoje.

PROMOTOR

asertywność

16. Asertywne zachowanie zazwyczaj narusza prawa kogoś innego.

PROMOTOR

asertywność

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w szkole. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart. Prosimy o informacje zwrotne i ewentualne sugestie czy pomysły, w jaki sposób można modyfikować grę.

Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat) - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach uczniów i rodziców lub przy okazji wywiadówek w szkole.

Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób, rodziców i dzieci.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart

Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
 - w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4;
 - w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
 - następnie należy posadzić uczestników na przemian: rodzic, uczeń, rodzic, uczeń.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustalenia i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja