

Trening asertywności – zajęcie grupowe dla uczniów gimnazjum w PPP-3

Do Poradni trafia wielu rodziców zgłaszających problemy swoich dzieci w funkcjonowaniu społecznym. Do najczęstszych należy nieśmiałość, trudności w wyrażaniu swoich opinii, potrzeb, i uczuć, lęk przed ekspozycją społeczną, wycofanie z grupy rówieśniczej. Bardzo często takie osoby nie sprawiają problemów wychowawczych, są wręcz nadmiernie ugodowe, podporządkowują się obowiązującym zasadom nigdy nie zgłaszając sprzeciwu. Postrzegane są jako dzieci grzeczne, spokojne, miłe, będące wzorem do naśladowania. Sytuacja staje się jednak niebezpieczna, kiedy ugodowość zaczyna przekraczać zdrowe granice i powoduje wewnętrzne cierpienie. Dla takich uczniów z naszej Poradni w bieżącym roku szkolnym zostały zorganizowane zajęcia grupowe „Trening asertywności”. Spotkania odbywały się raz w tygodniu, uczestniczyli w nich uczniowie szkół gimnazjalnych. Program spotkań był nastawiony przede wszystkim na kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć, postaw, życzeń, opinii lub praw w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, prawa, życzenia i opinie innych osób. W trakcie zajęć omawiane były następujące tematy:

- 1.) Obrona swoich praw
- 2.) Wyrażanie uczuć pozytywnych
- 3.) Wyrażanie uczuć negatywnych
- 4.) Przyjmowanie uczuć i opinii innych osób
- 5.) Stanowienie swoich praw
- 6.) Wyrażanie osobistych opinii i przekonań
- 7.) Zabieranie głosu na szerszym forum
- 8.) Asertywna reakcja na własne poczucie krzywdy lub winy
- 9.) Monolog wewnętrzny – rozpoznawanie własnych przekonań, które blokują uruchomienie zachowań asertywnych.

Jednym z największych problemów dla uczestników było różnicowanie zachowań asertywnych od agresywnych, zwłaszcza w zakresie komunikacji werbalnej. W czasie burzy mózgów staraliśmy się dookreślić czym jest asertywność - padały takie stwierdzenia jak: nieustępliwość, siła przebicia, bezwzględność, osiągnięcie celu bez względu na koszty. Prawdopodobnie jest to związane z potocznym, lecz mylnym wyobrażeniem osoby asertywnej, jako wyrażającej swoje racje i opinie w sposób bezpardonowy, nie szanując uczuć i potrzeb innych. Uczestnicy z czasem nauczyli się różnicować agresję od asertywności. Sporym wyzwaniem okazało się również wyrażanie uczuć negatywnych w formie „komunikatu Ja” (Np. Ja czuję się źle, kiedy krzyczysz na mnie. Chciałbym, żebyś przestała”). Zdecydowanie bardziej rozpowszechnioną formą komunikacji jest „Komunikat Ty” (np. „Ty jesteś złośliwa bo krzyczysz na mnie”), który prowadzi do zaostrzenia konfliktu i eskalacji uczuć negatywnych.

Co Rodzice mogą zrobić, aby wychować asertywne dziecko?

Oto kilka praktycznych wskazówek:

- 1). **Zwróć uwagę na swoje zachowanie** – czy jestem asertywnym rodzicem? Czy moje dziecko ma wzór do naśladowania, szczególnie jeśli chodzi o sytuacje sporu, konfliktu. Czy potrafię jasno formułować swoje zdanie, bez ranienia innych? Czy nie zachowuję się opryskliwie lub gwałtownie? Czy nie jestem nadmiernie ugodowy? Obserwując rodziców dziecko w sposób naturalny przyswaja sobie postawy, które później będzie powielać w życiu dorosłym.
- 2). **Szanuj uczucia dziecka, pozwól na ich wyrażanie.** Nie neguj uczucia złości

wstydu, czy smutku. Nie mów, że nic się nie stało, jeśli dziecko płacze z powodu zgubienia ulubionej zabawki, czy rozbitego kolana. Podkreślaj, iż każde uczucie jest ważne i warte uwagi, nawet jeśli nie jest przyjemne.

- 3). **Słuchaj opinii swojego dziecka.** Podkreślaj, iż jego uczucia i słowa są tak samo ważne jak innych osób. Za słowem „nie”, niejednokrotnie kryje się racjonalne uzasadnienie. Daj dziecku możliwość sprzeciwu, odmowy, posłuchaj dlaczego nie chce wykonać polecenia.
- 4). **Ucz dyskusowania, negocjowania, mądrego argumentowania.** Dawaj możliwość wyboru spośród dwóch alternatyw. Uświadom dziecku, jeśli przekracza granice i w kontakcie staje się opryskliwie czy niekulturalne. Ucz mądrego różnicowania pomiędzy dyskusją a kłótnią!!
- 5). **Nie bądź nadmiernie opiekuńczym rodzicem** – daj dziecku możliwość eksperymentowania, testowania swoich możliwości, uczenia się na błędach. Nie rozwiązuj problemów za dziecko. Podpowiadaj dostępne możliwości poradenia sobie, wspieraj w trudnych chwilach.
- 6). **Kształtuj w dziecku empatię:** zwracaj uwagę na uczucie innych, pokazuj wpływ naszego zachowania na stan drugiej osoby. Mów, co czujesz jeśli dziecko krzyczy na Ciebie, jest złe. Ucz identyfikowania i nazywania emocji. Zadawaj pytania odnoszące się do stanów innych, bohaterów bajek, filmów. Angażuj dziecko w działania na rzecz pozostałych członków rodziny.
- 7). **Dostrzegaj mocne strony dziecka, chwal jego osiągnięcia.** Buduj realną samoocenę, stosując życzliwą, konstruktywną krytykę. Pozwól dziecku popełniać błędy. Mów, iż nikt nie jest idealny i każdy ma prawo się pomylić.
- 8). **Stwarzaj okazję do spotkań z rówieśnikami również poza szkołą.** Nie ingeruj we wspólne zabawy dzieci. Pozwól im samodzielnie dochodzić do kompromisu, wypracować wspólne rozwiązanie.