

ASERTYWNOŚĆ, AGRESJA, ULEGŁOŚĆ

JAK ROZPOZNAĆ I JAK REAGOWAĆ?



CELE LEKCJI

Będziesz wiedzieć:

1



Czym jest postawa asertywna, jakie cechy mają postawy: asertywna, agresywna i uległa.

2



W jakich sytuacjach warto przyjąć postawę asertywną.



CELE LEKCJI

Będziesz umieć:

1



Stosować w rozmowie zasady asertywnej komunikacji.

2



Wyrażać własne zdanie z szacunkiem dla rozmówcy.

3



Reagować w sytuacjach presji rówieśniczej.

Zdrowie psychiczne



POSTAWY

Będziesz:

1



Gotowy(-a) bronić własnych granic w sposób spokojny i kulturalny.

2



Szanować prawo innych do odmiennego zdania.

3



Dbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, unikając sytuacji ryzykownych.

Zdrowie psychiczne



POSTAWA AGRESYWNA

DEFINICJA

Sposób zachowania, w którym ktoś broni swojego zdania lub chce coś osiągnąć kosztem innych, używając krzyku, obrażania, grożenia lub przemocy.

PRZYKŁAD

Ktoś chce usiąść na twoim miejscu w autobusie, więc krzyczysz:
„Siadaj gdzie indziej, to moje miejsce, wynoś się!”.

Na podstawie: Kowalczyk K., Jankowiak J., Krajewska-Kułak E. i.in., (2011), „Teorie agresji – prawda czy mity?”, Białystok: Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.



POSTAWA BIERNA (ULEGŁA)

DEFINICJA

Sposób zachowania, w którym ktoś nie wyraża swojego zdania lub zgadza się na coś, czego nie chce, bo boi się konfliktu, odrzucenia lub chce zadowolić innych kosztem siebie.

PRZYKŁAD

Koleżanka prosi cię o pożyczenie telefonu, a ty dajesz go, chociaż nie chcesz, mówiąc tylko: „No dobra”.

Na podstawie: Kowalczyk K., Jankowiak J., Krajewska-Kułałak E. i.in., (2011), „Teorie agresji – prawda czy mity?”, Białystok: Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.



POSTAWA ASERTYWNA

DEFINICJA

Umiejętność wyrażania swojego zdania, uczuć i potrzeb w sposób spokojny, jasny i z szacunkiem do siebie oraz innych osób. Pozwala bronić własnych granic bez krzywdzenia innych.

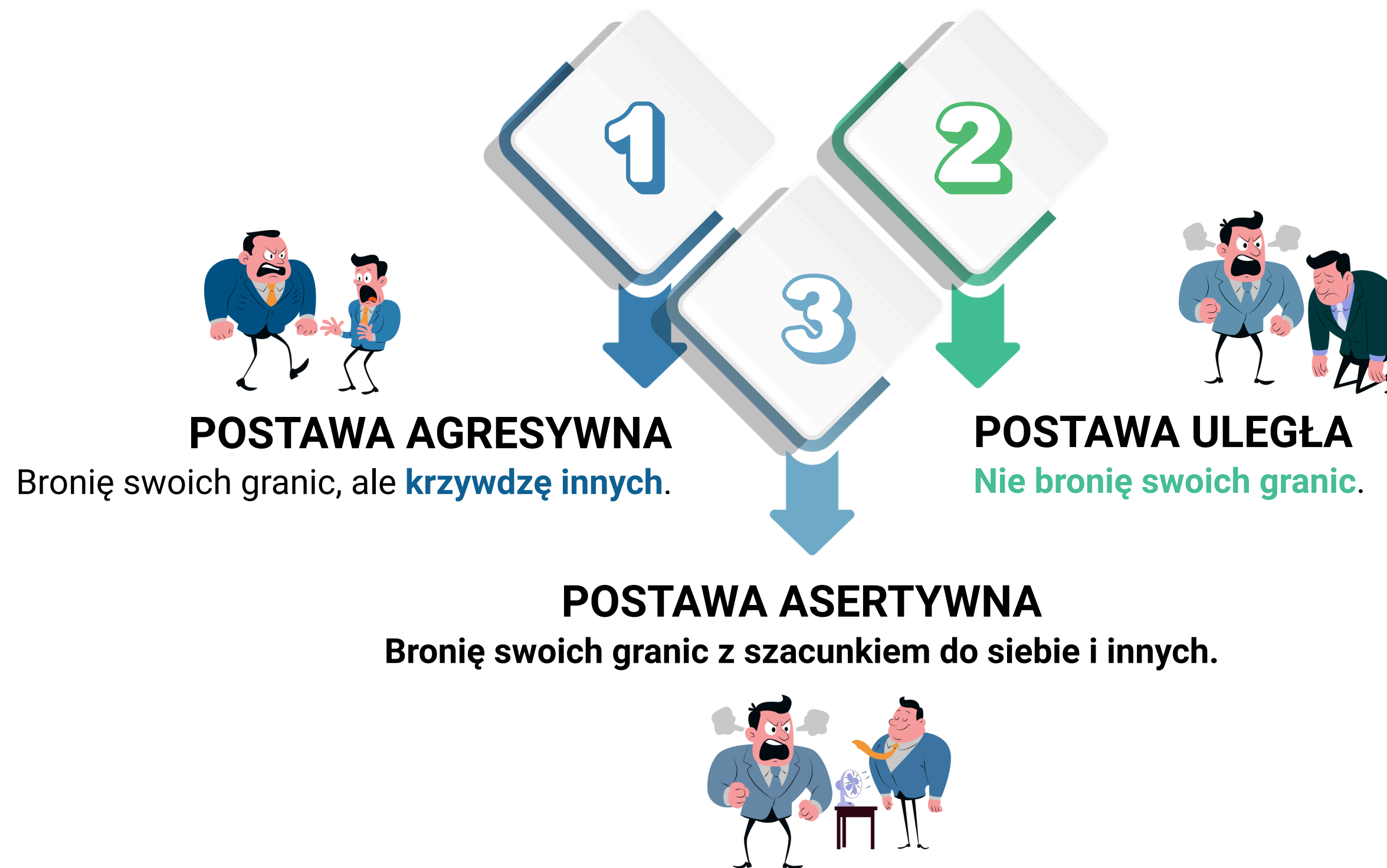
PRZYKŁAD

Ktoś namawia cię, żebyś ściągał na teście. Mówisz:
„Nie zrobię tego, bo chcę napisać test samodzielnie”.

Na podstawie: Kowalczyk K., Jankowiak J., Krajewska-Kułak E. i.in., (2011), „Teorie agresji – prawda czy mity?”, Białystok: Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.



CZYM RÓŻNIĄ SIĘ TE TRZY POSTAWY?



KOMUNIKAT
„JA“

