

ASERTYWNE, ULEGŁE, AGRESYWNE – POSTAWA MOJEGO DZIECKA W RELACJACH Z INNYMI

Trening asertywności, **zachowania asertywne** to pojęcia, które kilka lat temu stały się bardzo modne. Duża liczba ludzi zgłasza się do specjalistów z problemem, który formułuje: jestem za mało asertywny. Tylko czy asertywnym należy być w każdej sytuacji? Czy asertywność można w sobie stworzyć? Jakie są konsekwencje takich zachowań?

Czym więc jest asertywność? Asertywność to umiejętność wyrażania naszych myśli, uczuć, życzeń oraz dbania o przestrzeganie należnych nam praw bez naruszania praw innych osób. Jak wspomniałam jest to umiejętność, a umiejętności się nabywa, je się rozwija. Oznacza to, że można zwiększyć swój poziom asertywności. Oznacza to także, że rodzic ma wpływ na wykształcenie tej postawy u swojego dziecka. Praca nad rozwojem takiej umiejętności u dziecka pozwoli dziecku w przyszłości odpowiedzieć NIE w sytuacjach, gdy inni będą chcieli na nim wyrzucić jakąś decyzję niezgodną z jego systemem wartości, będą nakłaniali je do zapalenia papierosów, zażycia narkotyków itp. Oczywiście to jest tylko jeden element, który wpływa na to, co dziecko odpowie, ale od czegoś trzeba zacząć.

Jak wpłynąć na rozwój zachowań asertywnych u dziecka? W naszej rzeczywistości większość dzieci od najmłodszych lat jest uczona, że trzeba się zgadzać na propozycje innych osób. Mam na myśli tu głównie osoby dorosłe, a szczególnie osoby, na których zdaniu, opinii nam zależy. Efekty tego są takie, że dziecko ma poczucie, iż nie wolno, nie wypada, odpowiedzieć nie. Taką postawę przenosi na relacje z rówieśnikami. Zdarzają się sytuacje, że chce odmówić, ale nie wie jak to zrobić, żeby się nie ośmieszyć, nie narazić na złość innych, nie zostać odrzuconym. W związku z tym rodzice od najmłodszych lat powinni dawać dziecku prawo wyboru. Zaczynając od prawa wyboru np. koloru rajstopek jakie założy do przedszkola, wyboru zupy jaką ugotujemy na obiad itp. Powinien też stwarzać sytuacje, w których dziecko odpowie nie i pokazać mu, że ta odmowa nie wpływa na relacje między nim a dzieckiem, że nie jest z

tego powodu odrzucone, zostawione samo. Na rozwój postawy asertywnej wpływa też dawanie drugiemu człowiekowi różnego rodzaju praw, np. prawa do posiadania własnego zdania, wyrażania swoich uczuć, proszenia o pomoc, popełnia błędów itp.

Asertywność to umiejętność, styl komunikacji, po którego jednej stronie leży **styl agresywny**, a po drugiej **styl pasywny (uległy)**. Każdy człowiek najczęściej w swoim życiu korzysta z zachowań charakterystycznych dla każdego z tych stylów. W jednej sytuacji jesteśmy asertywni, w innej ulegli, a w jeszcze innej agresywni. Główny wpływ na to ma osoba z którą w danej chwili przebywamy, a także rodzaj sytuacji.

Jak funkcjonują dzieci przybierając konkretną postawę i jakie niesie to za sobą konsekwencje?

Dziecko, dla którego charakterystycznym stylem komunikacji jest **styl pasywny** nie wyraża bezpośrednio myśli, uczuć i życzeń. Najczęściej próbuje wyrazić je pośrednio, mówi cicho, pod nosem albo tłumi je całkowicie. Takie dziecko swoje potrzeby podporządkowuje potrzebom innych, w grupie rówieśniczej najczęściej przyjmuje postawę osoby słuchającej i uznającej innych zdanie za ważniejsze, mądrzejsze, lepsze. Gdy ma zabrać głos, odpowiedzieć na głos, wypowiedzi zaczyna od słów: nie jestem pewien, nie wiem, wbija wzrok w podłogę. Trudno mu nawiązać kontakt wzrokowy. W związku z takimi zachowaniami dziecko o stylu pasywnym jest często wykorzystywane przez innych, ma niskie poczucie własnej wartości, nie ufa swoim umiejętnościom, potrzebom czy pragnieniom.

Dziecko o **stylu agresywnym** potrafi wyrazić co czuje i czego chce, ale często przybiera to formę krzyku, roszczeń i narusza prawa i uczucia innych osób. Kiedy coś dzieje się nie po jego myśli zaczyna krzyczeć, używać siły. W relacjach z innymi nie słucha co oni mają do powiedzenia, bo najważniejsze jest jego zdanie. W grupie rówieśniczej czasami przyjmuje rolę lidera negatywnego. Inne dzieci się go boją i dlatego często podporządkowują się jego oczekiwaniom i pragnieniom. Kiedy ktoś zakwestionuje jego zdanie dochodzi do sprzeczki, kłótni lub bójki.

Dzieci, które sięgają po **styl asertywny** jasno mówią o swoich uczuciach, myślach i życzeniach. Starają się słuchać tego co inni

mają do powiedzenia. Skutecznie radzą sobie z krytyką czy niepowodzeniami, bo traktują je jako lekcję, kolejne doświadczenie, a nie tragedię. W trakcie rozmowy nawiązują kontakt wzrokowy. Gdy propozycja rówieśników im nie odpowiada, potrafią powiedzieć nie.

M. McKay, M. Davis, P. Fading: Sztuka skutecznego porozumiewania się. GWP. Gdańsk 2007

Dominika Bielecka, psycholog, psychoterapeuta