

Postawa asertywna – jak nauczyć dziecko reagować w obronie swoich i cudzych granic

Czym jest asertywność?

Asertywność jest umiejętnością wyrażania własnych opinii i postaw z jednoczesnym dbaniem o dobro i granice swoje oraz osoby wobec, której kierowana jest postawa. Odbywa się w sposób jasno określający cel, nieraniący innych i autentyczny. Jest to kontinuum zachowań pomiędzy postawą agresywną, a postawą uległą. Jest składową inteligencji emocjonalnej, obok empatii, która wyraża oczekiwania wobec innych w poszanowaniu ich zdania, stanowiska z jednoczesną obroną własnych wartości.

Cechy postawy asertywnej

- zdolność do obrony swoich praw,
- wyrażania uczuć pozytywnych i negatywnych,
- wyrażania zakłopotania,
- przyjmowania i wyrażania ocen, opinii, przekonań

Jak wytłumaczyć dziecku czym jest postawa asertywna?

Samo słowo, jest rzadko używane w obecności dziecka, być może będzie to pierwszy raz kiedy je usłyszy. Jednak kiedy dorosły wie i rozumie postawę asertywną, najprościej przekazać ją w zrozumiały dla siebie sposób, z dostosowaniem do poziomu językowego dziecka. Przykładowe definicje:

- Asertywność wyrażanie siebie: swoich opinii, uczuć, emocji, bez intencji ranienia innych osób. To odwaga do bycia sobą.
- Asertywność to umiejętność mówienia o swoich emocjach i potrzebach oraz stawianie granic w sposób niekrzywdzący innych.

Jak uczyć dziecko postawy asertywnej?

Dziecko uczy się w zależności od kontekstu. Wspólne szukanie rozwiązań z sytuacji trudnych, z którymi na co dzień zmaga się dziecko, może być dla niego najbardziej przystępne. Warto dopytać, co w przedszkolu/szkole sprawia mu trudność. Analizowanie z dzieckiem sytuacji codziennych i rozmowa o potencjalnych odpowiedziach i zachowaniach rozwija jego perspektywę. W wieku szkolnym/przedszkolnym silnie rozwijającą się sferą życia jest rozwój społeczny. Dlatego to relacje rówieśnicze, najczęściej przysparzają dzieciakom trudności. Można z dzieckiem ćwiczyć na podstawie zdarzeń z grupy, o których opowiada, np. w formie scenek. Odmawianie, mówienie „nie” koleżankom czy kolegom jeżeli coś nie jest zgodne z zasadami, a dziecko o tym wie, jest trudne, ale im częściej z dzieckiem o tym rozmawiamy, wdrukowujemy mu właściwe postawy. Omawianie, co mogłoby się wydarzyć, gdybyśmy

postąpili inaczej również wpływa na poszerzanie perspektywy dziecka i okazuje inne, dostępne mu rozwiązania. Książki są świetnym sposobem na przekazywanie dzieciom złożonych i trudnych treści, na przykład poprzez analizę postępowania bohatera i określanie jej za pomocą kontinuum: od postawy agresywnej, przez asertywną do uległej.

Co jest potrzebne do nauki asertywności?

Żeby nauczyć dziecka postawy asertywnej, niezbędne jest posiadanie umiejętności nazywania i rozpoznawania emocji oraz wzmacnianie u dziecka poczucia własnej wartości i pewności siebie. Dziecko nie tylko uczy się poprzez słuchanie, ale również doświadczanie np. obserwując jak osoba dorosła zachowa się w podobnej sytuacji. Rodzic modeluje zachowania dziecka, a dziecko uczy się nie tylko w czasie do tego przeznaczonym, ale cały czas jako baczny obserwator.

Materiały dodatkowe:

Postawy	Dbanie o siebie (poczucie własnej wartości)	Dbanie o innych (empatia)
Agresywna	+	-
Asertywna	+	+
Uległa	-	+

Zachęcam do wspólnego wypełniania z dzieckiem plusów i minusów w oparciu o przykłady np.

- Koleżanka/Kolega chce pobawić się twoją zabawką, jest nowa i nie chcesz jej oddawać.

Agresywna: „Oddawaj to!”, „Nie dam Ci jej!”

Asertywna: „To jest moja nowa zabawka, jak skończę, mogę Ci ją pożyczyć”

Uległa: „Proszę, weź”

- Koleżanka/Kolega śmieje się z twojej pracy plastycznej, jest Ci przykro.

Agresywna: „Twoja jest gorsza!”, „Twoja jest brzydka!”

Asertywna: „Starałem się, mówiąc tak jest mi przykro”

Uległa: „Wiem, nie wyszło mi to”

- Koleżanka/Kolega z grupy niszczy Ci budowlę.

Agresywna: krzyczysz na niego, niszczysz mu budowlę

Asertywna: „Nie rób mi tak, napracowałem się”

Uległa: odchodzisz i nic nie mówisz