

MAPA ASERTYWNOŚCI

Mapa asertywności pomoże Ci sprawdzić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swego prawa do asertywnego zachowania, a w jakich masz z tym kłopot.

Jak – w różnych sytuacjach - radzisz sobie z wyrażaniem siebie i uwzględnianiem praw innych osób.

Chodzi o to, żeby znaleźć sytuacje, które pogarszają Twój nastrój, zmniejszają Twoją wiarę w siebie, których się boisz, unikasz, w których czujesz własną bezradność. Albo też zachowujesz się w sposób, który zupełnie Cię nie zadowala. Zacienione kratki wskazują obszary Twoich trudności.

Wstaw krzyżyk do odpowiedniej kratki, przyjmując, że pierwsza oznacza Tak- raczej tak, a druga Nie- raczej nie.

| OBRONA SWOICH PRAW POZA SFERĄ OSOBISTĄ | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Czy zdarza Ci się kupić rzecz , na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy? | | |
| 2. Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on wadliwy i nieużyteczny? | | |
| 3. Jeśli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, koncertu, sztuki – czy prosisz go, aby był cicho? | | |
| 4. Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło w kinie czy teatrze – czy prosisz tę osobę, aby przestała? | | |
| 5. Jeżeli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosa blisko Ciebie – czy potrafisz to powiedzieć? | | |
| 6. Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje kogoś bez kolejki – czy zwracasz głośno uwagę? | | |
| 7. W przypadku awarii w Twoim mieszkaniu - czy nalegasz, aby pracownik administracji dokonał naprawy, do której jest zobowiązany? | | |
| 8. Jeżeli taksówkarz – wbrew Twoim intencjom traktuje resztę jako napiwek- czy upominasz się o swoje pieniądze, choć są one nieduże? | | |

| OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH. | Tak , raczej tak | Nie, raczej nie |
|--|---------------------|--------------------|
| 1. Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz mu uwagę? | | |
| 2. Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym? | | |
| 3. Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, której spełnienie wydaje Ci się trudne lub niewygodne – czy odmawiasz? | | |
| 4. Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą? | | |
| 5. Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu? | | |
| INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE. | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
| 1. Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą? | | |
| 2. Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej? | | |
| 3. Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz? | | |
| 4. Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarza? | | |

| WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ. | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|---|-----------------|-----------------|
| 1. Gdy ktoś Cię chwali – czy wiesz jak się zachować? | | |
| 2. Czy zdarza Ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny? | | |
| 3. Gdy ktoś Cię krytykuje – czy wiesz jak się zachować? | | |
| 4. Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, członków rodziny? | | |

| WYRAŻANIE PROŚB | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|--|-----------------|-----------------|
| 1. Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby z prośbą o pomoc? | | |
| 2. Czy potrafisz prosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc? | | |

| WYRAŻANIE UCZUCÍ | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|--|-----------------|-----------------|
| 1. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn? | | |
| 2. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać złość, niezadowolenie wobec mężczyzn? | | |
| 3. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet? | | |
| 4. Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec kobiet? | | |
| 5. Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem? | | |
| 6. Czy zdarza Ci się dzielić swoimi odczuciami z inną osobą? | | |

| WYSTĄPIENIA PUBLICZNE | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|---|-----------------|-----------------|
| 1. Czy sprawia Ci trudność zabranie głosu przed dużą publicznością? | | |
| 2. Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum? | | |

| WYRAŻANIE OPINII | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|---|-----------------|-----------------|
| 1. Jeżeli rozmawiając z kimś, uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie – czy zwykle wyrażasz swój pogląd? | | |
| 2. Czy często unikasz wypowiedzania prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby rozmówca nie nabrał o Tobie błędnego wyobrażenia? | | |
| 3. Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną? | | |
| 4. Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego? | | |

| KONTAKT Z AUTORYTETEM | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|---|-----------------|-----------------|
| 1. Jeżeli masz odmienne zdanie, niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem- czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko? | | |
| 2. Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, zdarza Ci się rezygnować ze swoich interesów, na korzyść interesów tej osoby? | | |

| NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM | Tak, raczej tak | Nie, raczej nie |
|---|-----------------|-----------------|
| 1. Czy zdarza Ci się kończyć zdania za inne osoby? | | |
| 2. Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz? | | |
| 3. Czy złościąc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 4. Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć? | | |
| 5. Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne osoby dorosłe? | | |

Wróć teraz do tych punktów Mapy, przy których Twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce. Przypomnij sobie, o jakich sytuacjach z Twojego życia myślałeś, odpowiadając na dane pytanie. Spisz na kartce te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko te okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy ta trudność. Teraz zaplanuj zmianę.