

# MAPA ASERTYWNOŚCI

Maria Król Fijewska

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.

**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?		
<b>INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE.</b>	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?		

<b>WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ.</b>	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?		

<b>WYRAŻANIE PROŚB</b>	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 UCZUĆ	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 wypowiedziania 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 złoszcząc 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 😊

Powodzenia