

Instytut Amity

Radzenie sobie z agresją



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Materiały na szkolenie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Działanie 7.2.1. POKL, Nr 07.02.01-14-203/09

Instytut „Amity”
– Jacek Morawski – Badania naukowe, edukacja i doradztwo
✉ Skr. poczt 15,
00-975 Warszawa 150
(+48 662 217 397)
www.amity.pl
www.agresja.pl

Autor: Ewa Joanna Morawska

Projekt okładki: PanDawer

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie

Spis treści

1. Agresja	5
2. Mała (minimalna) agresja	7
3. Agresja jest zachowaniem wyuczonym	9
4. Kopniaki i głąski	13
5. Agresywna i odważna postawa życiowa	14
6. Agresywny i odważny sposób zachowania	17
7. Umiejętności alternatywne wobec agresji	21
7.1. Prośba o pozwolenie	23
7.2. Dzielenie się	24
7.3. Pomaganie innym	25
7.4. Negocjowanie	26
7.5. Praktykowanie samokontroli	27
7.6. Obrona swoich praw	28
7.7. Reagowanie na zaczepki	29
7.8. Unikanie kłopotów z innymi	30
7.9. Unikanie kłótni i bójek	31

1. Agresja

Agresją nazywamy każde *zachowanie*, powodujące szkody. Zależnie od obiektu, na który skierowane jest zachowanie, wyróżniamy *przemoc*, to jest agresję wobec innych ludzi i – być może – zwierząt, a nawet wszelkich innych form życia; *wandalizm*, czyli niszczenie rzeczy; oraz *samoagresję* lub *autoagresję*, czyli krzywdzenie siebie samego.

„Zachowanie” obejmuje wszystko, co organizm robi, mówi, czuje i myśli, wraz z reakcjami ciała. Zachowanie może być świadome lub nieświadome, jawne (obserwowalne) lub ukryte (myślenie, odczuwanie), dowolne lub mimowolne.

Szkoda może być psychiczna (w odniesieniu do innych ludzi i siebie samego) lub fizyczna (w odniesieniu zarówno do ludzi, jak i rzeczy). Zachowania agresywne dzielimy, przyjmując kryterium typowej reakcji społecznej, na pięć kategorii: agresja nakazana i/lub dozwolona, minimalna agresja, przemoc werbalna, przemoc fizyczna, samoagresja i wandalizm oraz agresja kryminalna (przestępczość), będąca obszarem wymiaru sprawiedliwości karnej.

Agresją w wąskim znaczeniu nazywamy każde zachowanie, powodujące

szkody i równocześnie naruszające obowiązujące reguły. Agresja w wąskim znaczeniu nie obejmuje więc agresji nakazanej i/lub dozwolonej przez normy prawne, moralne lub inne powszechnie przyjęte normy społeczne. Rozróżnianie agresji w wąskim znaczeniu ma cel wyłącznie praktyczny (zwłaszcza przy ustalaniu reguły nietolerancji dla agresji).

Powyższe definicje są behawioralnymi definicjami agresji. Definicja behawioralna agresji różni się istotnie od tradycyjnej definicji psychologicznej i różne są praktyczne konsekwencje przyjęcia każdego z tych podejść. Tradycyjnie, w psychologii i psychiatrii, agresja definiowana jest, jako zachowanie człowieka, którego *intencją* (celem) jest wyrządzenie szkody. Definicja psychologiczna określa więc agresję poprzez zachowanie sprawcy. Sprawca musi wierzyć, że zachowanie wyrządzi szkodę, oraz że osoba atakowana chce uniknąć tego zachowania. Rzeczywista szkoda nie musi wystąpić. Jedną z konsekwencji przyjęcia definicji psychologicznej jest wyłączenie z zakresu zachowań agresywnych pseudoagresji, jak ją nazywał Erich Fromm, czyli zachowań,

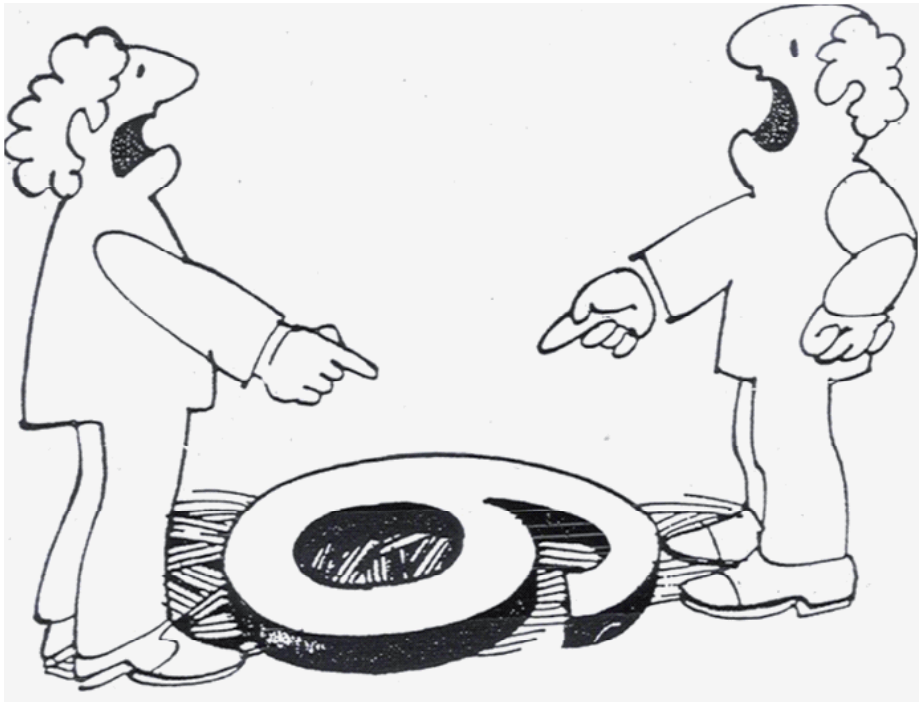
które powodują krzywdę, ale nie mają takiej intencji. Nie jest, więc agresją w konwencji terminologicznej Fromma zabicie przeciwnika w zabawie mieczem, gdyż bawiący się mieczem, nie mając pragnienia zabicia i nie odczuwając nienawiści, wykonuje po prostu odpowiednie ruchy, a jeżeli w ich trakcie jego przeciwnik zostanie zabity, dzieje się tak, dlatego, że „stanął w niewłaściwym miejscu”.

Podręcznik Treningu Zastępowania Agresji nie zaczyna się od żadnej formalnej definicji agresji. Zachowania agresywne są tam opisywane behawioralnie, jako np. kłótnie, bicie dzieci, przypalanie, łamanie kości, potrząsanie dzieckiem (agresja w domu); morderstwa, gwałty,

kradzieże, napaści, pobicia, bójki, straszenie, malowanie graffiti, śmiecenie, rozgłaszanie plotek, obelgi o podłożu rasowym, izolowanie, molestowanie seksualne, (agresja w szkole i społeczeństwie).

Zauważyć należy, że agresja w zabawie („agresja bez powodu”, „chuligaństwo” lub agresja minimalna), której dawniej połączano, współcześnie jest rozpoznawana i często umieszczana w kategorii molestowania lub mobbingu (dręczenia). Pomimo tego, że agresja w zabawie nie mieści się w psychologicznej definicji agresji, to jest na ogół przedmiotem częstej interwencji, zwłaszcza w szkołach i miejscu pracy.

Wyrządzane szkody drugiej osobie nie musi być motywowane wrogą intencją.



Ilustruje to rysunek, na którym dwaj osobnicy zawzięcie się kłóca, zachowując się wyraźnie wrogo. Jeden widzi „6” a drugi „9” i każdy chce przekonać drugiego do swojej racji. Bardzo prawdopodobne jest, że zaraz dojdzie do bójki. Typowość tej sytuacji polega na tym, że w wielu konfliktach przeciwnicy patrzą na to samo, każdy dostrzega co innego i każdy ma rację. Próba psychologicznego rozwiązania konfliktu przez badanie jego przyczyn i intencji uczestników, pochłonie wiele czasu i prawdopodobnie zakończy się przyznaniem racji jednej ze stron. W ten sposób interwent znajdzie się w koalicji z jedną stroną konfliktu przeciwko drugiej. Druga strona uzna interwencję za niesprawiedliwą lub wrogą. Taki sposób prowadzenia interwencji rozszerzy konflikt, zamiast go rozwiązać. Na gruncie behawioralnej definicji agresji w interwencji nie rozważa się powodów konfliktu ani intencji żadnego z uczestników. Ponieważ obydwaj zachowują się agresywnie (choć na razie jest to tylko agresja werbalna), żąda się zaniechania takich zachowań, stosuje ustalone konsekwencje wobec wszystkich i traktuje zdarzenie jako moment podatności na naukę, inicjując uczenie się przez adwersarzy alternatywnych sposobów rozwiązania konfliktu, np. umiejętności Negocjowania albo Znajdowania przyczyny problemu.

Agresja jest zachowaniem, powodującym szkodę. Szkada musi wystąpić obiektywnie. Czasami powodowanie szkód jest

działaniem usprawiedliwionym, a nawet nakazanym, np. gdy policjant wypełnia swój obowiązek, obezwładniając podejrzanego. Władza nie będzie skłonna twierdzić, że policjant zachowuje się agresywnie; podejrzany będzie jednak innego zdania. Jak już z tego przykładu wynika, definicja behawioralna agresji jest szczególnie użyteczna w rozważaniu granic interwencji i może stanowić istotne wsparcie w zmniejszaniu obszarów pokrzywdzenia. Tym bardziej, że poglądy w tym zakresie ewoluują i współcześnie zaznacza się wyraźny trend prawnego ograniczania agresji władzy (i państwowej, i rodzicielskiej). Kryterium szkody eksponuje interes poszkodowanego. Dlatego rodzice okrutnie karzący dziecko mogą odpowiadać za skutki swojego zachowania, nawet jeżeli stosowane przez siebie kary motywują intencją „wychowania dziecka na porządnego człowieka”, a nie wrogą intencją wyrządzenia mu szkody. Za szeroką definicją agresji przemawia też to, aby uprawniony do stosowania agresji miał świadomość, że posiadane uprawnienie nie pozbawia jego zachowania cechy agresywności. Świadomość tego może we władczym działaniu zwiększać prawdopodobieństwo przestrzegania obowiązujących reguł i procedur.

Wprowadzenie behawioralnej definicji agresji do praktyki sprzyja wyeliminowaniu z życia wszelkiego krzywdzenia i niszczenia.

2. Mała (minimalna) agresja



Małą albo minimalną agresją nazywamy tolerowane zachowania agresywne, powszechnie występujące w interakcjach społecznych i rodzinnych, powodujące minimalne tylko szkody. Mieszczą się tu różnego rodzaju złośliwości, docinki, żarty, gesty, mimika, działania wywołujące zażenowanie, wstyd lub lęk u innych osób, porzucanie drobnych śmieci na

ulicy, w miejscach publicznych, a także w domu, kiedy kto inny sprząta.

W różnych środowiskach tolerancja na minimalną agresję jest różna. To co jest minimalną agresją na prywatnej imprezie (np. dowcipy o blondynkach w towarzystwie blondynki) może stanowić poważne wykroczenie w miejscu pracy.

Cytat z piśmiennictwa:

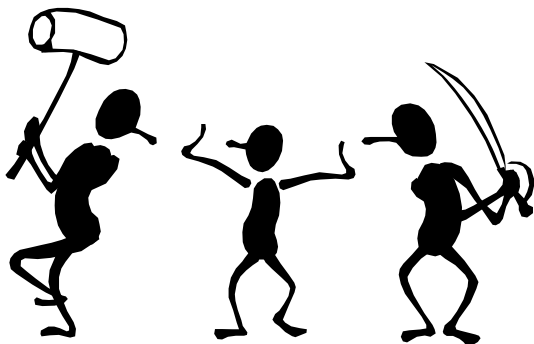
Konsekwencje małej agresji

Mała (*low-level*) agresja współwystępuje z groźnymi zachowaniami agresywnymi uczniów (i w wielu przypadkach stanowi ich podstawę) takimi, jak napaści na kolegów, używanie broni, kradzieże, zastraszanie i inne formy przemocy. Zarówno Wilson i Petersilia (1995), jak i my sami (Goldstein, Palumbo, Striepling i Voutsinas, 1995) uważamy zaburzenia zachowania o niskim poziomie agresji za znaczące zachowanie agresywne samo w sobie, jak, równie często, zwiastun i napęd poważnej agresji. Wilson i Petersilia uważają małą agresję – spóźnianie się do szkoły, bieganie po korytarzach, malowanie graffiti na ścianach i rzucanie śmieci na podłogę – za punkt wyjścia do dalszych, poważniejszych zachowań z użyciem przemocy:

(Mała) agresja jest dla młodych ludzi ciągłym testowaniem granic akceptowanego zachowania. Czymś, co łączy nieudolność władz szkolnych w utrzymaniu porządku i rosnące wskaźniki przemocy jest to, że uczniom, przekonanym o małej przydatności edukacji, sprawia przyjemność sprzeciwianie się regułom. Kiedy powiedzie im się w śmieceniu lub pisaniu na murach, znajdują w tym zachętę do łamania dalszych, bardziej fundamentalnych reguł, takich jak np. zakaz napaści na innych uczniów i na nauczycieli, (str. 149)

W tym samym duchu pisaliśmy o występującej w szkołach i innych miejscach tendencji do „pomniejszania dewiacji” – tendencji, która polega na poważnym traktowaniu przez nauczycieli i dyrektorów groźnych przejawów agresji, i niezwracaniu uwagi na zachowania agresywne o małym natężeniu (Goldstein i in., 1995). Przebadaliśmy reprezentatywną próbę nauczycieli amerykańskich, prosząc ich o opisanie zachowań agresywnych i sposobów radzenia sobie z nimi. Okazało się, że poważna przemoc powoduje, iż nauczyciele nie zauważają, ignorują lub nie poświęcają dostatecznej uwagi drobnym wykroczeniom. Wierzmy, że my wszyscy płacimy cenę za to niepowodzenie. Jak stwierdzono wcześniej, agresja jest głównie zachowaniem wyuczonym. Uczniowie, którzy są sprawcami małej agresji i są nagradzani za swoje wysiłki aprobatą rówieśników lub w inny sposób, będą skłonni zarówno do kontynuowania zachowania agresywnego, jak i eskalacji jego intensywności. Dwie formy małej agresji zasługują na specjalną uwagę. Obie często występują w szkołach, są ukryte i znacznie bardziej niebezpieczne w swoich potencjalnych konsekwencjach niż zwykle sądzą ci, którzy umniejszają znaczenie zachowań dewiacyjnych. Jedną z nich jest dręczenie, które może przybierać różne formy (np. przezywanie, napisać fizyczna, groźby, kradzież, zastraszanie, rozgłaszanie plotek, obelgi o podłożu rasowym, izolowanie). Drugą jest molestowanie seksualne (np. żarty seksualne, gesty lub spojrzenia, dotykanie, łapanie lub szczypanie, rozgłaszanie plotek o charakterze seksualnym, ocieranie się, obnażanie lub pokazywanie pośladków).

Arnold P. Goldstein, Barry Glick, John C. Gibbs: *ART. Program Zastępowania Agresji*. Wydanie poprawione. Instytut Amity, Warszawa 2004, s. 12–13.



3. Agresja jest zachowaniem wyuczonym

Chociaż istnieje wiele źródeł zachowań agresywnych i w konkretnym zachowaniu agresywnym mogą przeważać czynniki poznawcze, emocjonalne, psychomotoryczne lub społeczne, to dla Treningu Zastępowania Agresji największe znaczenie ma odkrycie, że agresja jest zachowaniem wyuczonym,

nie instynktownym. Nie jest więc tak, że w każdym człowieku działa jakaś przemożna siła biologiczna, nakazująca mu, bez względu na sytuację w jakiej się znajduje, wyrządzanie krzywdy sobie lub innym ludziom, albo niszczenie przedmiotów.

Cytat z piśmiennictwa:

Agresja jest zachowaniem wyuczonym.

*Arnold P. Goldstein, Barry Glick, John C. Gibbs**

W przeszłości, agresja postrzegana była jako instynktowne zachowanie ludzkie, energia walki, która musi się rozładować. Przez szereg lat ludziom agresywnym: chronicznie agresywnym młodocianym, osobom znęcającym się nad małżonkami, dziećmi czy też innym, którzy regularnie zachowywali się w sposób agresywny, radzono, by znajdowali bezpieczny sposób na wyładowanie tej instynktownej energii: rozładuj napięcie, uderz w zamian np. w tapczan, worek treningowy lub lalkę. W ostatnich latach jednakże, takie katartyczne myślenie o agresji uległo zmianie, ponieważ wykazano, że koncepcja naturalnego i nieuniknionego instynktu agresji jest mitem – tyle wygodnym, co błędnym. W przeciwieństwie do tego założenia, badania wykazały, że agresja jest przede wszystkim zachowaniem wyuczonym przez obserwację, naśladowanie, bezpośrednie doświadczenie i powtarzanie zachowań. Bandura był wczesnym zwolennikiem takiego podejścia i wykazał jego słuszność; wielu innych poszło w jego ślady.

Agresja ma często swoje początki w interakcjach określonych przez *Oregon Social Learning Center* (Centrum społecznego uczenia się w Oregonie) jako „zniewalające wychowanie”. Zachowanie rodziców cechuje wówczas skłonność do irytacji i brak konsekwencji. Rodzicielskie ciepło i czułość są rzadko okazywane. Momentami, nadzór rodziców nad dzieckiem jest niewielki lub nie istnieje w ogóle, a czasem jest ścisły i surowy. Przymus przybiera formę gróźb, nagan i regularnych kar cielesnych. Reakcją dziecka na zniewalające wychowanie jest także przejawianie zachowań agresywnych: wybuchy gniewu, płaczu, krzyki i bicie stają się chętnie wybieranymi i często dającymi skutek metodami osiągania przez dziecko tego, co chce otrzymać. W wieku 2 lub 3 lat, dzieci takie określa się często mianem „z temperamentem”. W wieku 4, 5 lat, dzieci te stają się osobnikami bardziej towarzyskimi. Wychodzą z domu, by pobawić się z innymi dziećmi. Z wyniesionym z domu przeświadczeniem, że siła popłaca, zaczynają stosować taktykę agresji w stosunku do nowopoznanych rówieśników. Jasio spycha Marysię z rowerka, żeby samemu pojeździć. Zabiera Fredkowi piłkę i kopiąc ją, biega wkoło. Przepycha się przed dwojgiem lub trojgiem dzieci czekających na swoją kolej na zjeździe. Mama Marysi, tata Fredka i rodzice dzieci w kolejce sprzeciwiają się, interweniują i mówią swoim dzieciom, by nie bawiły się z Jasiem, bo on bawi się nieładnie.

Rodzice Jasia nie byli dla niego pozytywnymi modelami, a teraz jego rówieśnicy, którzy mogliby takimi się stać, zostają odsunięci dla ich własnego dobra. Jasio, którego teraz można określić mianem dziecka buntowniczego, dalej ma potrzeby społeczne, chce mieć towarzyszy zabaw i zaczyna zbliżać się do innych i bawić się z hołdującymi siłą, agresywnymi dziećmi. Ma on dobrą okazję do tego, by stosować, rozwijać i kultywować swój agresywny sposób zachowania. Zaczyna szkołę już przygotowany na kłopoty i nie mija dużo czasu, gdy staje w ich obliczu. Przez regularne agresywne zachowania, których się nauczył, staje się dla personelu szkoły dzieckiem „trudnym”, „problemowym”, „impulsywnym” i nawet może zostać oficjalnie naznaczony diagnozą „zaburzonego zachowania”. Personel szkoły i jego szkolni koledzy traktują go teraz jako sprawiającego kłopoty. Ponieważ jego agresja zwykle przykuwa uwagę i jest akceptowana przez jego skłonnych do przemocy kolegów, stara się bardzo, by sprostać tym negatywnym oczekiwaniom. Jeśli będzie kontynuował drogę agresji, częstość i intensywność jego agresywnych zachowań będzie wzrastać.

Przed osiągnięciem wieku dojrzewania, w miejsce „zaburzonego zachowania” może otrzymać etykietkę „nieletniego przestępcy”. Jasio dobrze odrobił swoją lekcję.

Zakładając, że agresja jest wyuczona – kto jej uczy i gdzie? W większości zachodnich społeczeństw i może w sposób najbardziej widoczny w Stanach Zjednoczonych, takimi trzema głównymi szkołami agresji wydają się: dom, szkoła i media.

Pierwszym miejscem, gdzie uczy się i naucza agresji, jest dom rodzinny. W domu, 4% rodziców maltretuje fizycznie swoje dzieci (np. przypalając, łamiąc kości, potrząsając aż do utraty przytomności), a 90%, przynajmniej sporadycznie (a czasami regularnie), stosuje kary fizyczne, np. klapsy, uderzenia, policzki. Co się dzieje, kiedy dorosły uderzy dziecko? Dziecko przestaje robić to, co było powodem ukarania. Kara powoduje zaprzestanie niepożądanych zachowań i tym samym dostarcza negatywnego wzmocnienia: jest teraz bardziej prawdopodobne, że dorosły zastosuje karę cielesną w odpowiedzi na następne wykroczenie dziecka. Nie tylko dorosły, ale również dziecko przekonali się o słuszności powiedzenia „siła jest prawem”. Bandura i inni wykazali, że uczenie się agresji odbywa się na dwa sposoby: bezpośredni i przez obserwację. Bezpośrednie uczenie się (dorosły w naszym przykładzie) następuje po wzmocnieniu działania (tzn. próbowane zachowanie przynosi spodziewany, pożądany rezultat). Pośrednie uczenie się (dziecko w naszym przykładzie) odbywa się poprzez obserwowanie innych zachowujących się agresywnie i odnoszących z tego korzyści.

Szkoła jest drugim głównym środowiskiem, w którym ma miejsce uczenie się agresji. Twierdzenie to uzasadnione jest obserwowanym wzrostem agresji w młodzieżowych grupach rówieśniczych, jak również mechanizmami analogicznymi do tych, opisanych poprzednio dla rodziców i ich dzieci. Jak zauważymy, omawiając dalej stosowanie kar w szkołach amerykańskich, nauczyciel często mimowolnie staje się skutecznym instruktorem agresji.

Nauczanie i uczenie się agresji odbywa się nie tylko w szkołach i domach. Prawdopodobnie najbardziej efektywną metodą nauczania jej są media: gazety, książki, komiksy, radio, filmy, gry wideo i telewizja. Wpływ mediów na zachowanie ludzkie jest ogromny. Jednym z efektów jest podwyższenie poziomu przemocy w naszym społeczeństwie. W niektórych kręgach twierdzenie takie

rodzi sprzeciw lecz lektura licznych dowodów, dotyczących wpływu telewizji, pozostawia niewiele miejsca na wątpliwości i niejasności. Niekończąca się prezentacja przemocy w telewizji przyczynia się w wielkiej mierze do uczenia się i odtwarzania zachowań agresywnych. Negatywne następstwa tej przytłaczającej ilości przemocy w mediach obejmują efekt agresji (odwzorowanie pokazywanej przemocy i autoagresję), efekt ofiary (większy poziom lęku, braku zaufania i stosowania zabezpieczeń) i efekt świadka – większa niewrażliwość na cierpienia innych i brak współczucia.

Młodzież dorastająca w sposób taki, jaki opisaliśmy, nie tylko uczy się zachowań agresywnych, ale również, co typowe, uczy się agresywnie myśleć.

Fragment książki: „ART. Program Zastępowania Agresji”. Instytut Amity, Warszawa 2004, s. 5–7.

Przewlekła agresja posiada wiele wspólnych cech z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu, tytoniu, hazardem itp.

Wspólne dla uzależnień i przewlekłej agresji są np.:

- długotrwałe, powtarzane, podobne zachowania;
- krótkotrwała satysfakcja, z równoczesnymi długotrwałymi problemami;
- częste współwystępowanie z zaprzeczaniem;
- opisywanie ich jako zachowań, które trudno kontrolować, trudno

redukować i które bywają kompulsywne. Po dłuższych przerwach prawdopodobne są nawroty;

- używanie z różnych powodów;
- wspieranie przez osoby z otoczenia, które można określić jako „ułatwiający”. Zachęty ze strony przemysłu, mass mediów, gier komputerowych, tradycji miejscowych;
- koncentracja na uzależnionym zachowaniu, np. chroniczni agresorzy częściej niż inni wybierają programy TV o przemocy;
- zachowania takie wiążą się z wysokim ryzykiem utraty zdrowia, urazów, a nawet zgonu.

4. Kopniaki i głaski



Komunikatem nazywamy tu jakikolwiek bodziec (wzrokowy, słuchowy, kinestetyczny, zapachowy, smakowy) przekazywany i/lub odbierany w sytuacji interpersonalnej. Komunikat może być zamierzony albo niezamierzony.

Komunikaty, ze względu na odbiór zmysłowy, można podzielić na werbalne, słowne (odbierane słuchem), i niewerbalne (wizualne, dotykowe, węchowe i smakowe). Wrażliwość ludzi na różne rodzaje komunikatów jest zróżnicowana. Uważa się, że 55% wrażeń przekazuje mowa ciała, 38% jakość głosu, a 7% słowa.

Dla **odbiorcy** komunikat może być przyjemny (atrakcyjny) lub nieprzyjemny (awersyjny), czasem niezależnie od zamiaru nadawcy. „Awersja” oznacza „niechęć, obrzydzenie, odrazę, wstręt” (*Słownik Języka Polskiego PWN*, Warszawa 1983). Komunikaty odbierane jako atrakcyjne mogą być „**głaskami**”, świadczącymi z reguły o sympatii, albo „**informacją zwrotną**”, świadczącą o empatii. Przykłady głasków, które otrzymywaliśmy jako dzieci, to: przytulanie, pieszczoty, obejmowanie, „lubię cię”, „jesteś wspaniała”, „naprawdę podobało mi

się, jak ty ...”, „dziękuję ci bardzo; cieszy mnie to ...”, „podobaś mi się”.

Komunikaty odbierane jako awersyjne nazywamy „**kopniakami**”. Przykłady komunikatów powodujących awersję (kopniaków), które otrzymywaliśmy jako dzieci, to: kara fizyczna, brak kontaktu fizycznego, ignorowanie, mimo że się o osobie mówi albo ją wymienia, „nie pytaj »dlaczego« – po prostu to zrób”, „nie rób tego”, „nie bądź głupi”, „ty tu manie”, „jeżeli nie przestaniesz, to ...”, „chłopcy nie płaczą, dziewczynki nie krzyczą”, „nigdy się tego nie nauczysz”, „nie umiesz tego zrobić”.

W poprzedniej edycji materiałów szkoleniowych komunikaty atrakcyjne nazywaliśmy pozytywnymi, a awersyjne – negatywnymi. Obecna terminologia, jak się wydaje, lepiej uwzględnia punkt widzenia odbiorcy. Informacja zwrotna jest jedną z umiejętności, wchodzących w zakres treningu i jest omówiona dalej.

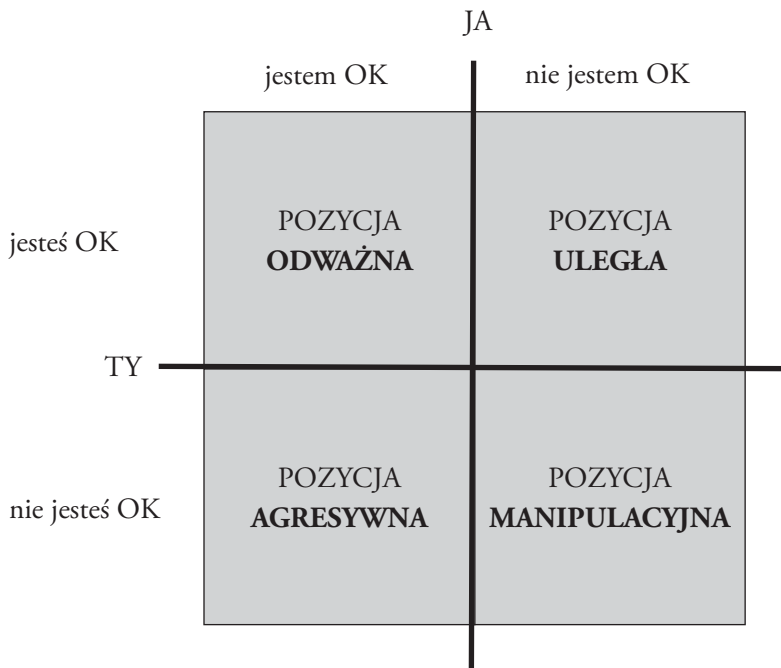
Literatura:

Hal Urban: *Moc pozytywnych słów*. Studio Emka, Warszawa 2007.

5. Agresywna i odważna pozycja życiowa

Pozycja życiowa człowieka jest wypadkową jego stosunku do samego siebie i do innych. Człowiek może odczuwać, że jest albo nie jest OK wobec innych, oraz, że inni są albo nie są OK wobec niego. Daje to cztery różne możliwości:

1. Ja nie jestem OK – wy (ty) jesteście OK.
2. Ja nie jestem OK – wy (ty) nie jesteście OK.
3. Ja jestem OK – wy (ty) nie jesteście OK.
4. Ja jestem OK – wy (ty) jesteście OK.



Pozycja życiowa kształtuje się około 12 miesiąca życia i na ogół opiera się na twierdzeniu „ja nie jestem OK – ty jesteś OK”. Pozycja życiowa zmienia się około 3 roku życia (według T. Harrisa).

Thomas A. Harris przedstawia następujące obserwacje na ten temat:

Cytat z piśmiennictwa:

Jestem przekonany, że przy końcu drugiego roku życia lub czasami w ciągu trzeciego, dziecko decyduje się na jedno z trzech pierwszych nastawień. JA NIE JESTEM OK — WY JESTEŚCIE OK jest pierwszym tymczasowym stwierdzeniem, opartym na doświadczeniach pierwszego roku życia. Przy końcu drugiego roku albo zostaje ono potwierdzone i umacnia się, albo przechodzi w nastawienie 2. lub 3.: JA NIE JESTEM OK — WY NIE JESTEŚCIE OK lub JA JESTEM OK — WY NIE JESTEŚCIE OK. Dziecko, które ostatecznie zdecydowało się na którąś z ocen swojej sytuacji życiowej, będzie się jej konsekwentnie trzymało i będzie ona kierowała całym jego postępowaniem. Będzie się ono jej trzymało do końca życia, chyba że zmieni ją później świadomie w nastawienie 4 (JA JESTEM OK — WY JESTEŚCIE OK).

Thomas A. Harris: *W zgodzie z sobą i z tobą. Praktyczny przewodnik po analizie transakcyjnej.* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1987.

Pozycje życiowe możemy także definiować za pomocą wymiarów siły („z góry”; ja jestem OK, ty jesteś OK) i słabości („z dołu”; ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK). Pozycje życiowe i odpowiadające im zachowania nazywamy, pierwszą: **bierną (uległą)**, drugą: **manipulacyjną**, trzecią: **agresywną** a czwartą – **odważną**. Trening uczy przyjmowania odważnej pozycji życiowej. Podejrzewamy, że pozycja życiowa może być świadomie lub podświadomie odbierana przez otoczenie, nawet bez wyraźnych działań z naszej strony. Doświadczył tego sir Francis Galton, przyjmując w celach badawczych postawę agresywną na swoim codziennym spacerze po Londynie.

Cytat z piśmiennictwa:

Istotne wiadomości w tym zakresie zawdzięczamy angielskiemu naukowcowi Francisowi Galtonowi, żyjącemu w latach 1822–1911. Galton był kuzynem Darwina i jednym z największych umysłów swojej epoki. Stworzył nowoczesną naukę o dziedziczności, nadto zaś uczestniczył w odkryciu w 1885 r. faktu, że każdy człowiek posiada charakterystyczne oraz unikalne linie papilarne palców, co w praktyce kryminologicznej wykorzystują wszystkie policje nowocze-

snych państw. Zajmował się również problemami psychologicznymi, aczkolwiek w tamtym czasie, prócz nazwy dyscypliny, niewiele jeszcze było o niej wiadomo. Pewnego dnia wykonał swoiste „doświadczenie myślowe”. Otóż zanim udał się na swój codzienny, poranny spacer po Londynie, wyobraził sobie całkiem dokładnie: „Jestem najbardziej nienawidzonym człowiekiem w Anglii”. Po kilku minutach koncentracji nad tym założeniem, co praktycznie dorównywało autohipnozie, jak zwykle udał się na spacer. Nie była to jednak zwyczajna przechadzka, bo wydarzyło się, co następuje: niektórzy przechodnie wykrzykiwali pod jego adresem obelgi albo odwracali się od niego z gestami odrazy; pewien marynarz z portu, przechodząc obok, tak uderzył go łokciem, że Galton padł jak długi w błoto. Niechęć do niego wydawała się przenosić nawet na zwierzęta, bo gdy przechodził obok jakiejś dorożkarskiej szkapy, ta kopnęła uczonego w biodro i znów znalazł się na ziemi. Gdy wskutek zdarzenia zebrał się wokół niego tłumek, ludzie stanęli po stronie konia, w wyniku czego Galton oddalił się pospiesznie i wrócił do mieszkania. Ta historia jest autentyczna i została opisana w angielskich i amerykańskich książkach psychologicznych pod tytułem *Francis Galton famous walk*. Abyśmy mogli być skuteczniejszymi od innych, możemy z tej historii wyprowadzić dwie nauki:

Człowiek jest tym, co myśli.

Nie jest konieczne zwierzanie się otoczeniu za pomocą słów ze swojego wewnętrznego nastawienia, ludzie i tak je odczuwają.

(Vera F. Birkenbihl: *Trening sukcesu*. Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 1996, s. 122–123.)

Literatura:

Anni Townend: *Jak doskonalić asertywność. Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów*. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1996

William Glasser: *W życiu możesz wybierać*. Bertelsmann Media, Warszawa 2001.

6. Agresywny i odważny sposób zachowania



Czterem pozycjom życiowym odpowiadają cztery sposoby zachowania. O ile jednak pozycja życiowa uważana jest za trwalszą tendencję, to sposób zachowania jest bardziej elastyczny i wybierany z uwzględnieniem sytuacji. Praktycznie każdy człowiek codziennie zachowuje się wielokrotnie na wszystkie cztery sposoby.

Można powiedzieć, że aktualna pozycja życiowa zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia odpowiadających jej zachowań. Każdy zna osoby, które kiedy na nie „naskoczyć”, na ogół cofają się albo mówią „przepraszam”, takie, które najczęściej pytają „o co ci chodzi?”, inne, które zwykle dążą do konfrontacji („zamknij się!”) i takie, które informują „Nie lubię, kiedy na mnie ktokolwiek naskakuje”.

Podobnie jak w sporcie są zawodnicy bardziej wszechstronni, potrafiący trafnie dobrać zagranie do sytuacji, i tacy, których gra zaskakuje, tak samo są ludzie mający doskonale opanowany szeroki wachlarz sposobów zachowania i tacy, dla których niektóre sposoby zachowania są deficytowe.

Jednym z najważniejszych założeń treningu jest twierdzenie, że każdy człowiek sam dowolnie (uwzględniając swoje cele) wybiera swoje zachowanie w danej sytuacji i ponosi pełną odpowiedzialność za swój wybór. Zaobserwowaliśmy, że ludzie mają zwykle doskonale opanowane zachowania agresywne, uległe i manipulacyjne, natomiast mają trudności z zachowaniem odważnym. Dlatego trening koncentruje się na uczeniu zachowań odważnych. Oczywiście zachowaniom odważnym bardzo pomagają przyjęcie odważnej pozycji życiowej.

Sposób agresywny ma miejsce, jeżeli: napieram na inną osobę albo stoję za blisko, zaciskam pięści, zgrzytam zębami, krzyczę lub mówię za głośno, naruszam prawa albo godność tej osoby. Często konsekwencją użycia sposobu agresywnego jest konflikt albo odwet.

Sposób taktyczny (manipulacyjny) ma miejsce, jeżeli: stoję dość daleko od innej osoby, nie patrzę tej osobie w oczy, nie mówię szczerze, albo coś ukrywam. Użycie i konsekwencje manipulacji mogą być pożądane, obojętne lub szkodliwe. Na przykład, zachowania konwencjonalne,

uprzejme, są często manipulacyjne. Często konsekwencją użycia sposobu taktycznego wobec osoby agresywnej jest wywołanie jej niechęci.

Sposób uległy ma miejsce, jeżeli: inna osoba napiera na mnie lub stoi za blisko, mówię bardzo cichym, słabym głosem, patrzę na podłogę, na mojej twarzy widać zawstydzienie, albo rezygnuję z zastosowania umiejętności pomimo, że zaplanowałem jej wykonanie i uważam, że jest nadal potrzebna. Często konsekwencją użycia sposobu uległego jest poczucie niezadowolenia albo żalu.

Sposób odważny ma miejsce, jeżeli: stoję w odpowiedniej odległości od

innej osoby; patrzę na tę osobę, jednak od czasu do czasu spoglądam w inną stronę; okazuję, że słucham tej osoby; zachowuję się przyjaźnie; okazuję pewność siebie; mówię normalnym głosem. Często konsekwencją użycia sposobu odważnego jest nawiązanie obustronnego kontaktu, i podjęcie współpracy i pozyskanie szacunku ze strony innej osoby. Używanie sposobu odważnego oznacza zdecydowanie się na podejmowanie ryzyka. Wykonanie umiejętności w sposób odważny pomaga na ogół w osiągnięciu sukcesu. Trening Amity pozwala nauczyć się wykonywania umiejętności w sposób odważny.

Cytat z piśmiennictwa:

Mówienie komplementów

Względnie bezpiecznym, choć niekoniecznie bardzo łatwym sposobem przyzwyczajania się do podejmowania ryzyka w życiu, jest praktykowanie sztuki dzielenia się komplementami.

Głównym ryzykiem zawartym w mówieniu komplementów jest oczywiście możliwość ich odrzucenia. Niestety, w naszym społeczeństwie zdarza się to aż za często. Poniższe przykłady są pewnie znane większości z nas:

- *Marysiu, podoba mi się twoja sukienka, naprawdę do ciebie pasuje.*
odpowiedź: – *Ah, mam ją od wieków.*
- *Rozmawiałam dzisiaj w szkole z twoim chłopakiem – to cudowne dziecko.*
odpowiedź: – *Tak, ale w domu czasem jest koszmarny.*

Jeśli szczerze chcemy poprawić zdolność wyrażania komplementów wobec innych ludzi, musimy praktykować przyjmowanie komplementów od innych w sposób asertywny, pełny godności. Musimy nauczyć się nie odrzucać ich, ale próbować uśmiechnąć się i powiedzieć *dziękuję*. Choć uczciwie nie zgadzamy się z tym komplementem, możemy – rzecz jasna – zdecydować się przekazać swoją

własną opinię, pamiętając jednak, że ten człowiek ma nadal prawo uważać, że jesteśmy wspaniali!

Nauczysz się przyjmowania komplementów i bycia świadomym dobra, jakim one dla nas są, możemy przejść do praktykowania okazywania ich innym ludziom. Powinniśmy robić to głosem zdecydowanym, wyraźnym i pewnym, najlepiej patrząc wprost na daną osobę. Nie ma lepszego sposobu na tworzenie przyjaźni, miłości i szacunku w naszych relacjach z ludźmi. Aby przekazać naszym znajomym i rodzinie, jak bardzo ich doceniamy nie musimy czekać na specjalne okazje czy kupować wyszukane karty. Bardzo często spotykamy zajęciem u ludzi pogrążonych w żalobie jest myślenie:

Dlaczego nie powiedziałem jej ile dla mnie znaczyła... Tak bardzo chciałbym ją tu mieć chociaż na pięć minut, żeby jej powiedzieć jaką cudowną była matką.

W trakcie sesji terapeutycznych często używam technik psychodramy, by pomóc ludziom wypowiedzieć wszystko, co chcieliby przekazać swym ukochanym przed ich śmiercią. W świecie idealnym, gdyby każdy był doskonale asertywny, moje umiejętności terapeutyczne byłyby zupełnie zbędne!

Źródło: Gael Lindeenfield: *Asertywność czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym*. RAVI, Łódź 1994, s. 36–37.

Zachowania odważne nie są tym samym, co **zachowania uprzejme**, tak zwane „dobre wychowanie”. Za Małgorzatą Marcjanik powtórzmy, że „grzeczność, zarówno językowa, jak i niejęzykowa, jest akceptowanym społecznie rodzajem gry”. Jako taka, grzeczność jest zachowaniem *manipulacyjnym*, pozornie odważnym albo pozornie uległym albo pozornie agresywnym.

Małgorzata Marcjanik podaje następujące zasady grzeczności dla polskiej kultury, nazywane też strategiami grzecznościowymi:

1. Symetryczność zachowań grzecznościowych (np. na komplement – „Ładnie dzisiaj wyglądasz”, należy odpowiedzieć analogicznie – „I Ty też”).
2. Solidarność z rozmówcą (np. cieszenie się i smucenie razem z rozmówcą).
3. Strategia bycia podwładnym (np. ekspozowanie osoby rozmówcy kosztem własnego podporządkowania się). Strategia ta ma cztery warianty:
 - a) umniejszanie własnej wartości (np. – Świetny masz płaszczyk. – A wiesz, jaki stary!);

- b) pomniejszanie własnych zasług (np. – Doskonały zrobiła pani sernik. – Oj, dużo mu jeszcze brakuje.);
- c) bagatelizowania przewinień rozmówcy (np. Nic nie szkodzi, Nic się nie stało, Każdemu może się zdarzyć);
- d) wyolbrzymianie winy mówiącego (np. (idąc z wizytą: Bardzo przepraszam za najście).

Zasada poszanowania suwerenności rozmówcy teoretycznie obowiązująca, w polskiej kulturze ma wiele wyjątków (np. agresywne przymuszanie do jedzenia i picia, „polska gościnność”). Znajomość reguł grzecznościowych (kulturowej manipulacji) i ich świadome stosowanie lub nie stosowanie jest ważnym uzupełnieniem kompetencji komunikacyjnych trenującego ART.

W określonych bowiem sytuacjach zachowania odważne mogą stanowić niepotrzebne *faux pas* i narazić trenującego na sankcje środowiskowe. Niektórzy ludzie, sztywno trzymający się reguł grzecznościowych, mogą postrzegać odważne niekonwencjonalne zachowania jako szkodliwe lekceważenie norm i ludzi, a więc jako agresywne. Wiąże się to z wiekiem i płcią ćwiczącego. Częściej, niż dorosłym, wybaczone są niekonwencjonalne zachowania dzieciom i młodzieży. Częściej też niekonwencjonalne zachowania wybaczają mężczyznom, niż kobietom.

Literatura:

Małgorzata Marcjanik: *Mówimy uprzejmie. Poradnik językowego savoir-vivre'u*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

7. Umiejętności alternatywne wobec agresji

Podstawowymi umiejętnościami prospołecznymi, alternatywnymi wobec zachowań agresywnych, są:

- „Prośba o pozwolenie”
- „Dzielenie się”
- „Pomaganie innym”
- „Negocjowanie”
- „Praktykowanie samokontroli”
- „Obrona swoich praw”
- „Reagowanie na zaczepki”
- „Unikanie kłopotów z innymi”
- „Unikanie awantur i bójek”

Planując ćwiczenie uwzględniam, że celem ćwiczenia jest doskonalenie konkretnej umiejętności, którą zechcę zastosować w trudnej sytuacji, jaka może wystąpić przy spotkaniu z konkretną osobą.

Kroków dobrze jest nauczyć się *na pamięć*, gdyż skuteczne wykonanie umiejętności wymaga powtórzenia *wszystkich* kroków i dokładnie w przepisanej *kolejności*.

Planując umiejętność zastanawiam się, jakie korzyści przyniesie mi jej

użycie, a jakich strat prawdopodobnie uniknę, zachowując się zgodnie z tą umiejętnością, a nie – jak niekiedy – agresywnie. Przypominam sobie tu sytuacje, w których mogłem więcej osiągnąć używając tej umiejętności i myślę o mogących się wkrótce zdarzyć sytuacjach, w których ta umiejętność może być mi potrzebna.

Planując umiejętność wyobrażam sobie konkretną osobę, wobec której ją wykonam, np. Andrzej, Agnieszka, ciocia Zosia, policjant, strażnik miejski, przełożony w pracy.

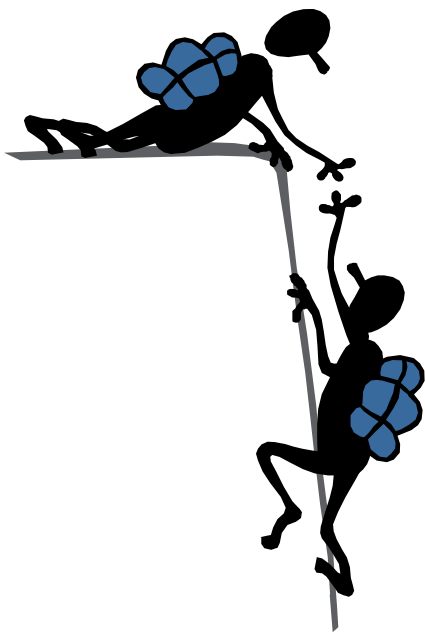
Rozważam też, co zrobię, jeżeli mi się nie uda. Mogę – na przykład – powiedzieć: „Uczę się nowych umiejętności, to tylko ćwiczenie, ciągle potrzebuję pomocy w załatwianiu swoich spraw. Co Pan/Pani/Ty powiedział/a byś lub zrobił/a w takiej sytuacji?”

Z doświadczeń uczestników treningu:

„Moja własna praktyka. Trening Zastępowania Agresji jest dla mnie zupełnie nową, dotąd mi nieznaną metodą

pracy. Po pierwszym etapie bardzo trudne wydawało mi się zastosowanie poznanych technik w środowisku własnym. Umiejętności społeczne? Niby mi znane, przecież na co dzień proszę o pomoc, reaguję na zaczepki, czy wyrażam swoje uczucia. Jednak do tej pory nie byłam świadoma tego, że to, w jaki sposób zastosuję wybraną umiejętność społeczną, taka może być reakcja dru-

giej osoby. Znajomość, a raczej uświadomienie sobie, że mogę na cztery sposoby coś zrobić: w sposób agresywny, manipulacyjny, bierny czy odważny ułatwiło mi pozytywne rozwiązywanie różnych spraw. Przećwiczenie wcześniej wybranej umiejętności społecznej według kolejnych kroków, zwiększa moje szanse na zadowolenie z przeprowadzonej rozmowy czy proszenia o pomoc.”



Umiejętność 7.1

Prośba o pozwolenie

Przed rozpoczęciem ćwiczenia tej umiejętności, zastanawiam się, jakie są sytuacje wymagające pozwolenia. Niektóre osoby mają tendencję do proszenia o pozwolenie na zrobienie czegoś, co może być wykonywane niezależnie (bez pozwolenia), zaś inne opuszczają pytanie o pozwolenie w sytuacjach tego wymagających.

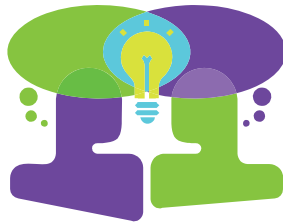
Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Zastanawiam się, do jakiej czynności potrzebne mi jest pozwolenie. Pytam, kiedy chcę coś pożyczyć lub jeśli jest mi potrzebne specjalne przyzwolenie.**
- 2. Zastanawiam się, kogo powinienem zapytać o pozwolenie. Zapytam właściciela, kierownika lub kolegę.**
- 3. Zastanawiam się, w jaki sposób zapytam o pozwolenie. Mogę np. zapytać głośno, na osobności, w formie pisemnej.**
- 4. Wybieram odpowiedni czas i miejsce.**
- 5. Pytam o pozwolenie.**



Umiejętność 7.2

Dzielenie się



Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Zastanawiam się czy chcę podzielić się z kimś rzeczą, którą posiadam. Mogę podzielić rzecz pomiędzy siebie i drugą osobę lub pozwolić drugiej osobie na używanie rzeczy.**
- 2. Myślę jak poczuje się osoba, z którą chcę się podzielić. Osoba może być zadowolona, obojętna, podejrzliwa lub obrażona.**
- 3. W sposób bezpośredni i przyjacielski proponuję podzielenie się. Składam szczerą propozycję, dając możliwość odmowy.**

Umiejętność 7.3

Pomaganie innym

Pomaganie innym w niektórych sytuacjach może zapobiec kłopotom. Na przykład, wyobrażam sobie sytuację, w której do ruszającego autobusu wsiada niedołączna osoba. Mogą albo ją odtrącić i szybko wejść przez drzwi, albo podtrzymać ją i wejść z nią razem. Pomaganie innym opłaca się często w dłuższym czasie, gdyż osoby, którym pomagamy, mają tendencję do okazania nam wdzięczności wtedy, kiedy my będziemy w potrzebie.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Zastanawiam się, czy inna osoba może potrzebować i chcieć mojej pomocy. Myślę o potrzebach innych osób, obserwuję.**
- 2. Myślę, w jaki sposób mogę być pomocny.**
- 3. Pytam tę osobę, czy potrzebuje pomocy i czy chce, żebym jej pomógł. Formułuję swoje pytanie wprost, ale uprzejmie, licząc się z tym, że druga osoba może nie chcieć pomocy.**
- 4. Jeżeli ta osoba chce pomocy, pomagam jej.**



Umiejętność 7.4

Negocjowanie



Negocjacja jest umiejętnością, która zakłada opanowanie umiejętności rozumienia uczuć innych. Negocjowanie jest również podobne do umiejętności przekonywania innych. Negocjowanie wprowadza jednak koncepcję kompromisu. Kompromis oznacza, że zarówno ja, jak i druga osoba, rezygnujemy z części swoich oczekiwań lub żądań, żeby zrealizować je przynajmniej częściowo.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Zastanawiam się, czy opinie moje i drugiej osoby różnią się. Czy odczuwam napięcie lub zaczynam się kłócić?**
- 2. Mówię drugiej osobie, co sądzę o problemie. Wyrażam swoje zdanie oraz to jak zrozumiiałem zdanie drugiej osoby.**
- 3. Pytam drugiej osoby, co ona sądzi o problemie.**
- 4. Otwarcie słucham odpowiedzi.**
- 5. Myślę, dlaczego druga osoba czuje się w taki sposób. Upewniam się, że proponowany przeze mnie kompromis bierze pod uwagę opinię i uczucia nas obojga.**
- 6. Proponuję kompromis.**

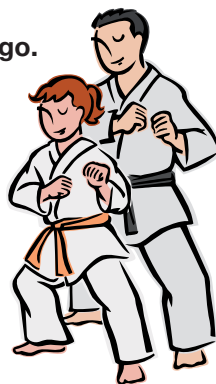
Umiejętność 7.5

Praktykowanie samokontroli

Kontrolując siebie, nie pozwalam by inni mną manipulowali, na przykład licząc na popełnienie przeze mnie błędów, kiedy próbują mnie zdenerwować lub sprowokować.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Wsłuchuję się w siebie, co pomaga mi zorientować się, że wkrótce mogę stracić panowanie nad sobą. Wyczuwam swoje napięcie, krążenie krwi, ciśnienie, zwracam uwagę, czy czuję, że robi mi się gorąco?**
- 2. Zastanawiam się, co spowodowało takie uczucie. Biorę pod uwagę zarówno wydarzenia zewnętrzne, jak i „wewnętrzne” (myśli).**
- 3. Myślę o sposobach samokontroli, które mogę zastosować. Mogę głęboko oddychać, liczyć od 10 w dół, wstać lub usiąść, wyjść, zrobić coś innego.**
- 4. Wybieram najlepszy sposób samokontroli i stosuję go.**



Umiejętność 7.6

Obrona swoich praw

Umiejętność obrony swoich praw, zwana także asertywnością, jest szczególnie ważna dla wycofanych lub nieśmiałych osób, jak również dla tych, których typowe odpowiedzi charakteryzują się agresją.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Zwracam uwagę na to, co się dzieje wewnątrz mnie, co pomoże mi zorientować się, że jestem niezadowolony i chcę stanąć we własnej obronie. Wskazówkami mogą być napięte mięśnie, ściśnięty żołądek, itd.**
- 2. Zastanawiam się, co wpłynęło na moje niezadowolenie. Czy jestem wykorzystywany, ignorowany, źle traktowany; czy ktoś mi dokucza?**
- 3. Myślę o różnych sposobach obrony własnych praw i wybieram jeden. Mogę poszukać pomocy; powiedzieć, co mam na myśli; zapytać innych osób o opinię; wybrać odpowiedni czas i miejsce.**
- 4. Upominam się o swoje prawa w bezpośredni i rozsądny sposób.**



Umiejętność 7.7

Reagowanie na zaczepki

Według Słownika *Języka Polskiego PWN* (1985) *zaczepka* to „zaczepianie kogoś dla nawiązania rozmowy, nagabnięcie; zaczęcie sporu, walki; atak, napaść, wyzwanie; zaczepiające słowo, gest”.

W praktyce, skutecznym sposobem reagowania na zaczepki bywa odwleczenie odpowiedzi w czasie lub przestrzeni. Sytuacja ulega zmianie i zaczepka traci sens, wygasa.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Oceniam, czy ktoś mnie zaczepia albo mi dokucza. Czy inni robią sobie ze mnie żarty lub plotkują na mój temat?**
- 2. Myślę o sposobach radzenia sobie z zaczepkami. Mogę przyjąć to z wdziękiem, śmiać się z tego, obrócić to w żart, zignorować. Kiedy to możliwe, unikam alternatyw, które podsycają agresję, złośliwego odplacania się w podobny sposób, wycofania się.**
- 3. Wybieram najlepszy sposób i stosuję go.**



Umiejętność 7.8

Unikanie kłopotów z innymi

Odważne zachowanie w kłopotliwych sytuacjach buduje opinię o mnie, jako o osobie, która „wie, czego chce” i „ma własne zdanie”. Zwykle łączy się to ze stawieniem czoła jakiejś formie nacisku innej osoby, środowiska lub grupy.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

- 1. Oceniam, czy znajduję się w sytuacji, która może wpędzić mnie w kłopoty.**
- 2. Decyduję, czy chcę uniknąć kłopotów. Wyobrażam sobie konsekwencje, jakie z tej sytuacji mogą dla mnie wyniknąć teraz i później. Rozważam bilans korzyści i strat. Rozważam i wybieram alternatywy prospołeczne.**
- 3. Mówię innym obecnym osobom, jaką decyzję podjąłem i dlaczego.**
- 4. Proponuję inne rzeczy, które mógłbym zrobić.**
- 5. Robię to, co uważam za najlepsze dla siebie.**



Umiejętność 7.9

Unikanie kłótni i bójek

Przed rozpoczęciem nauki tej umiejętności dobrze jest powtórzyć sobie umiejętność Praktykowania samokontroli.

Umiejętność ta składa się z następujących kroków:

1. **Zatrzymuję się i myślę, dlaczego chcę się kłócić lub bić.**
2. **Zastanawiam się, co może się zdarzyć na dłuższą metę. Jakie mogą być skutki nychmiastowe, a jakie za kilka dni, tygodni czy miesięcy?**
3. **Myślę o innych, niż kłótnia i bójka, sposobach zaradzenia sytuacji. Mogę negocjować, bronić swoich praw, poprosić o pomoc lub uspokoić drugą osobę.**
4. **Decyduję o najlepszym sposobie zaradzenia sytuacji i stosuję go.**



Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....