

TWOJA MAPA ASERTYWNOŚCI

Mapa asertywności pomoże Ci sprawdzić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swojego 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. Sytuacje, których się boisz, unikasz, w których czujesz własną bezradność albo też zachowujesz się w sposób, jaki zupełnie Cię nie zadowala.

Wstaw krzyżyk w odpowiednim polu, przyjmując, że pierwsze (po lewej stronie) oznacza „TAK – RACZEJ TAK”, a drugie (po prawej) „NIE – RACZEJ NIE”.

Obrona swoich praw poza sferą osobistą		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy zdarza Ci się kupić rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?		
Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on wadliwy i nieużyteczny?		
Jeśli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki lub koncertu – czy prosisz go, aby był cicho?		
Jeżeli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosa blisko Ciebie – czy potrafisz to powiedzieć?		
Jeśli sprzedawca niesłusznie obsługuje kogoś bez kolejki – czy zwracasz głośno uwagę?		
Jeżeli taksówkarz – wbrew Twoim intencjom – traktuje resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje pieniądze, nawet jeśli jest to niewielka suma?		
Obrona swoich praw w kontaktach osobistych		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Jeśli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz na to uwagę?		
Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym?		
Jeśli ktoś prosi Cię o przystupę, której spełnienie wydaje Ci się trudne lub niewygodne – czy potrafisz otwarcie odmówić?		

Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?		
Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		
Czy często, odmawiając, powołujesz się na nieprawdziwe powody, ponieważ wydają Ci się łatwiejsze do przyjęcia od prawdy?		
Inicjatywa i kontakty towarzyskie		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?		
Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?		
Czy sprawia Ci trudność utrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?		
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
Gdy ktoś Cię chwali – czy wiesz, jak się zachować?		
Czy często przecyzysz słowom osoby, która Cię chwali lub podajesz dla równowagi informacje o swoich wadach?		
Czy często, z własnej inicjatywy i bez koniecznej potrzeby, chwalisz znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
Czy potrafisz skorzystać z uzasadnionej krytyki dla polepszenia swojego funkcjonowania?		
Czy zazwyczaj przyznajesz się bez trudu do popełnionych błędów?		
Czy potrafisz obronić się przed nieuzasadnioną krytyką bez agresywnego atakowania drugiej strony?		
Czy jesteś w stanie pogodzić się z faktem, że niektórym ludziom nie podoba się to, co robisz albo jaki jesteś?		
Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
Wyrażanie prośb		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby z prośbą o pomoc?		

Czy potrafisz prosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc?		
Wyrażanie uczuć pozytywnych		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet?		
Wyrażanie uczuć negatywnych		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy potrafisz otwarcie wyrażać niezadowolenie, irytację, złość czy wściekłość?		
Czy często zdarza Ci się karać milczeniem lub chłodnym dystansem osobę, na którą się gniewasz?		
Czy często zdarza Ci się, że wybierasz agresywny sposób wyrażania gniewu (wybuchy, raniące uwagi, wyzwiska, pouczenia)?		
Czy często zdarza Ci się ukrywać swoje niezadowolenie, irytację, złość czy wściekłość, udając przed osobą, która Cię rozgniewała, że wszystko jest w porządku?		
Wyrażanie opinii		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Jeżeli rozmawiając z kimś, uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie – czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?		
Czy często unikasz wypowiedziania prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o Tobie niekorzystnego wyobrażenia?		
Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?		
Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?		
Wystąpienia publiczne		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy sprawia Ci trudność zabranie głosu (zadanie pytania, podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?		
Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?		

Kontakt z autorytetem		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem – czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?		
Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, zdarza Ci się często rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby?		
Naruszenie cudzego terytorium		
	TAK – RACZEJ TAK	NIE – RACZEJ NIE
Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inne osoby?		
Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz?		
Czy dalej prowadzisz sprzeczkę, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?		
Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?		

Wróć teraz do punktów mapy, przy których Twój krzyżyk znajdował się w zacienionym polu. Te pola wskazują na obszary Twoich trudności. 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 okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy trudność.

TERAZ ZAPLANUJ ZMIANĘ.