**Trening Zastępowania Agresji – Ćwiczenie umiejętności społecznej**

**Obrona swoich praw**



Obrona swoich praw to ważna umiejętność pozwalająca na utrzymywanie dobrych kontaktów z innymi. Ten kto potrafi bronić swoich praw w sposób odważny, nie pozwoli by inni go obrażali, atakowali, niszczyli lub zabierali bez pytania jego rzeczy.

Przykład

Brat Marysi pod jej nieobecność używał bez pytania jej komputera. Gdy szukał czegoś w Internecie, ściągnął przez przypadek na komputer wirusa. Marysia nie może teraz używać swojego komputera.

Rozwiązując ten problem korzystamy z kroków umiejętności społecznej- Obrona swoich praw

**1. Zwracam uwagę na to, co dzieje się w moim ciele i co pomoże i uświadomić, że jestem niezadowolony.**

Marysia z pewnością jest zła, czuje w sobie napięcie związane z całą sytuacją

**2. Zastanawiam się, co wywołało moje niezadowolenie**

Marysi niezadowolenie wywołało zachowanie brata, który nie dość że wziął komputer bez pytania to jeszcze go popsuł.

**3. Myślę o sposobach których mogę użyć w obronie swoich praw i wybieram odważny.**

Marysia może zachować się na cztery sposoby

Agresywny- nakrzyczeń na brata. Prawdopodobnie brat też będzie wtedy krzyczał na nią i nie pomoże jej naprawić komputera. Do całej sytuacji mogą wtrącić się rodzice, widząc krzyczącą Marysie różnie mogą zareagować

Ulegle- powiedzieć bratu, że nic się nie stało. W Marysie będzie gotowała się złość, w przyszłości brat będzie brał jej rzeczy bez pytania co spowoduje kolejne problemy. Brat może też nie szanować jej rzeczy.

Manipulacyjnie- powiedzieć bratu, że jako wspaniały informatyk i dobry brat z pewnością naprawi jej komputer. Wtedy brat może zignorować jej prośbę lub zbytnio uwierzyć w swe umiejętności informatyczne i jeszcze bardziej zepsuć komputer.

Odważnie- korzystając z komunikatu odważnego

**F**akty

**U**czucia

**K**onsekwencje

**O**czekiwania

**Z**aplecze

Słuchaj gdy mnie nie było wziąłeś bez pytania mój komputer i ściągnąłeś na niego wirusa. Oczekuje, że naprawisz go sam lub z czyjąś pomocą i w przyszłości zapytasz się jak będziesz chciał wziąć coś co do mnie należy, bo zależy mi na dobrym dogadywaniu się.

W takim przypadku brat dowie się, że źle zrobił i jeżeli zależy mu na dobrych relacjach z siostrą spełni jej prośby. Marysia będzie przez to spokojniejsza i prawdopodobnie odzyska sprawny komputer.

**4. Bronię swoich praw w sposób bezpośredni i odważny.**

Marysia zachowuje się w sposób odważny

Korzystając z podanego przykładu napiszcie komunikaty odważne do następujących sytuacji

- Brat lub siostra zbił twój ulubiony kubek

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

- koleżanka nazwała cię idiotką przy całej klasie

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

- kolega śmiał się z wykonanej przez ciebie pracy plastycznej

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Pamiętaj o krokach komunikatu odważnego (**FUKOZ)**