

21.05.2020 r.

Temat: Wyciąganie ręki – Asertywność

Okazywanie ciepłych uczuć drugiej osobie jest wysoce asertywnym działaniem. I podobnie jak w wypadku innych asertywnych zachowań, samo zachowanie jest ważniejsze od słów, które wypowiadasz.

Oto kilka sposobów komunikowania takiego przekazu:

- ciepły, mocny i długi uścisk ręki;
- uściśnięcie kogoś, uścisk przedramienia, objęcie kogoś ramieniem, czułe klepięcie w plecy, uściśnięcie ręki przedłużone z czułością;
- szczerze ciepłe słowa takie, jak: „Dziękuję Ci”; „ Jesteś wspaniały”; „Naprawdę rozumiem o co Tobie chodzi”; „Podoba mi się, co zrobiłeś”; „Jestem przy Tobie”; „Wierzę Ci”; „Ufam Tobie”; „Wierzę w Ciebie”; „Myślałem o Tobie”;
- szczerzy uśmiech;
- dłuższy kontakt wzrokowy;
- drobny osobisty drobiazg dany z głębi serca (zrobiony osobiście).

Wszyscy chcemy wiedzieć, że inni troszczą się i dbają o nas, że nas potrzebują.

Jeśli osoby z naszego otoczenia zbyt rzadko wyrażają pozytywny szacunek , możemy zacząć wątpić nim nas darzą.

Co sprawia, że czujemy się szczególnie dobrze?

- Przyjęcie naszego zaproszenia. – Pomaganie innym. – Wykorzystywanie naszych pomysłów.
 - Akceptacja. – Ukończenie jakiejś pracy. – Komplementy. – Śmiech. – Życzliwość. – Pochwała.
 - Uznanie. – Pozdrowienie kogoś. – Posiadanie przyjaciela. – Śpiewanie. – Wypowiedziana afirmacja.
-

Wszyscy potrzebujemy pozytywnych kontaktów z innymi. Jest wielu nieszczęśliwych ludzi, którzy na co dzień nie otrzymują takich „zastrzyków” serdeczności.

Ludzie często wahają się przed zainicjowaniem kontaktu w ten sposób ze strachu przed odrzuceniem.

Życzę odwagi!

Podejmij ryzyko wyciągnięcia ręki.

Dziękuję za uwagę 😊

Beata Michałowska-Poleszak – psycholog

Źródło: „Asertywność” – R. Alberti, M. Emmons – GWP 2002