

## I. Niebezpieczeństwa za strony obcych, jak się przed nimi chronić.

W przypadku sytuacji alarmujących:

- złota zasada: „policz do 10”
- sprawdź numer z którego dzwonią do Ciebie
- zadzwoń do koleżanki/kolegi/ kogoś z rodziny, to tylko 3 minuty - 3 minuty nie sprawią że stanie się coś więcej złego, a może uchronić Ciebie

Na zakupach:

- zawsze możesz zwrócić towar, masz 14 dni na informację i kolejne 14 dni na odesłanie towaru;

Nie bójmy się mówić:

- Boję się, gdy na mnie krzyczysz.
- Nie lubię, gdy mówisz do mnie w ten sposób.
- Lubię jak mówisz do mnie zdrobniacie.
- Denerwuję się, gdy nie przychodzisz o umówionej porze.
- Jestem wzruszona, gdy przynosisz mi kwiaty.

Informowanie o uczuciach poprawia komunikację.

## II. Plan awaryjny:

1. Obserwuj zachowanie sprawcy:
  - możesz notować, zaznaczyć w kalendarzu ...
2. Pamiętaj by edukować „najmłodszych”
3. W trakcie kłótni unikaj miejsc niebezpiecznych: kuchnia, garaż itp.
4. Zrób plecak przetrwania – torbę z rzeczami:
  - dokumenty,
  - leki,
  - telefon,
  - pieniądze /karta,
  - ładowarka,
  - spis numerów telefonów,
  - klucze do domu,
  - dokumentacja medyczna,
  - numery konta bankowego, (bez haseł!!!)
  - bielizna,
  - szczoteczka do zębów,
  - środki ochrony osobistej: maseczka, płyn do dezynfekcji, rękawiczki
  - opcjonalnie folia termiczna,
5. W sytuacji zagrożenia – schowaj się do kąta, zasłoń głowę,
6. Kiedy wzywasz Policję – domagaj się zatrzymania sprawcy na 24 h lub eksmisji;
7. Poznaj swoich sojuszników
8. Dzwoń na telefon zaufania: 33 851 29 29
9. Pamiętaj co robić kiedy uciekasz z domu;

### III. Asertywność

Tabela 1. Typy zachowania

AGRESYWNOŚĆ	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ
<p><b>Zachowania:</b></p> <p>Rodzaje postaw:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bronimy własnych praw, lekceważąc prawa innych.</li> <li>2. Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając.</li> <li>3. Nie słuchamy innych.</li> <li>4. Podejmujemy decyzje, nie uwzględniając praw innych.</li> <li>5. Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne.</li> </ol>	<p><b>Zachowania:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać.</li> <li>2. Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć.</li> <li>3. Zachowujemy się nieuczciwie – nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów.</li> </ol>	<p><b>Zachowania:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych.</li> <li>2. Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia.</li> <li>3. Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.</li> </ol>
<p><b>Przekaz brzmii:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.</li> <li>2. Takie są moje odczucia – twoje się nie liczą.</li> <li>3. Tak oto wygląda ta sytuacja. Nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz.</li> </ol>	<p><b>Przekaz brzmii:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę.</li> <li>2. Liczą się twoje odczucia, nie moje.</li> <li>3. Ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację.</li> </ol>	<p><b>Przekaz brzmii:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Takie jest moje zdanie.</li> <li>2. Tak to odczuwam.</li> <li>3. Tak oto widzę tę sytuację.</li> <li>4. Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz. Może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.</li> </ol>

Asertywny komunikat:

Przykład: Niespodziewana wizyta:

- |                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 2. Opis problemu:          | dzieci z wnukami chcą wpaść na obiad |
| 3. Odczucia:               | jestem zmęczony/a                    |
| 4. Potrzeby:               | potrzebuję odpocząć, iść do lekarza  |
| 5. Konsekwencje, korzyści: | zapraszam na obiad za tydzień        |

Przykład: Organizacja świąt:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 6. Opis problemu:          | święta zawsze u nas w domu, na naszej głowie          |
| 7. Odczucia:               | lubię jak jest zaplanowane                            |
| 8. Potrzeby:               | potrzebuję ustalić kto co robi                        |
| 9. Konsekwencje, korzyści: | zapraszam wszystkich do pracy i wspólnego świętowania |

#### ĆWICZ ASERTYWNOŚĆ W CODZIENNYCH SYTUACJACH:

- Egzekwuj umowy,
- Nie przepraszaaj za wszystko,
- Dbaj o innych ale nie kosztem siebie,
- Częściej mów: NIE
- Ćwicz podejmowanie prostych decyzji

Cięte riposty:

- Wyglądasz jak Hugo w Dolinie Paproci
- Patrzcie bajkopisarz,
- Kim ty będziesz w przyszłości ?! Chyba owocem w Jogobelli
- Jestem zajęta oddychaniem...
- Jak można mówić tyle głupstw na sekundę ? Uczysz się ich na pamięć?
- Stworzył mnie Bóg, bo lubi piękno, Ciebie, bo ma poczucie humoru
- Ładne paznokcie. Sama obgryzasz...?
- Nie podskakuj, bo nabijesz sobie guza o sufit.
- Policz do 10. Przyda mi się godzina spokoju...
- Ja nic do ciebie nie mam, nawet szacunku
- Gdyby Szekspir cię znał to napisałby więcej tragedii

Techniki asertywności:

- Tryb orzekający zamiast przypuszczającego: Chcę Cię zaprosić na spacer.
- Pozwól na siebie „począć”: Zrobię to pojutrze.
- Używaj pierwszej osoby: Nie wyrobię się... uważam...
- Dawaj alternatywy: Kawa czy herbata?
- Ustal swoje zasady: Mam zasadę że nie rozmawiam o sprawach rodzinnych na forum.
- metoda zdartej płyty: jednak poproszę rabat, rabat mi się należy, będzie dobrą formą rekompensaty...

Osoby asertywne są mniej zestresowane i bardziej zrelaksowane. Lepiej negocjują wybór rozwiązań. Lepiej komunikują się z otoczeniem.

Warsztaty dostępne w formie online na YouTube:

Wstęp

<https://youtu.be/m6IvjHiQmos>

Radzenie sobie ze stresem, samotnością i możliwymi zaburzeniami psychicznymi cz. 1

<https://youtu.be/QM6fW9kXcEE>

Radzenie sobie ze stresem, samotnością i możliwymi zaburzeniami psychicznymi cz. 2

[https://youtu.be/gbwowZWWp\\_w](https://youtu.be/gbwowZWWp_w)

Koperta życia

<https://youtu.be/IOPoicqMbN4>

Plan awaryjny 1

<https://youtu.be/tH5eEAtNE9M>

Plan awaryjny 2

<https://youtu.be/TNFU23vlke4>

Nasza historia fundamentem poczucia bezpieczeństwa psychicznego:

<https://youtu.be/kohJzx7HZp8>

<https://youtu.be/KE1JzgeGMyc>

<https://youtu.be/qXBiwyfD5Yk>

<https://youtu.be/vG9HGatFfc4>

<https://youtu.be/iF4eyD9C4QQ>