



Zachowania asertywne

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Film](#)
- [Film](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Bibliografia:

- Źródło: Kamila Kroc, *Mówienie nie*, dostępny w internecie: abczdrowie.pl [dostęp 13.12.2020 r.].
- Źródło: *Koncepcje i narzędzia zarządzania strategicznego*, red. Maria Romanowska, Piotr Wachowiak, Warszawa 2006, s. 585.
- Źródło: Maria Król-Fijewska.



Zachowania asertywne

Materiał jest częścią serii „**Inne spojrzenie**”.

“ ***Koncepcje i narzędzia zarządzania strategicznego*** ”

Niezdolność do otwartego i szczerego komunikowania własnych praw, uczuć, potrzeb i poglądów, czyli brak umiejętności reagowania asertywnego, może być źródłem poważnych zaburzeń w kontaktach interpersonalnych w rodzinie, szkole czy środowisku pracy.

Źródło: *Koncepcje i narzędzia zarządzania strategicznego*, red. Maria Romanowska, Piotr Wachowiak, Warszawa 2006, s. 585.

Asertywność – zachowanie, o którym mówi się bardzo dużo i które jest polecane w wielu sytuacjach. Mówienie „nie” jednak nie jest jedynym przejawem asertywności. Co jest nim jeszcze? Przeanalizuj nie tylko umieszczony powyżej cytat, ale i zapoznaj się z tą lekcją, aby odpowiedzieć na to pytanie.

Twoje cele

- Wyjaśnisz pojęcie asertywności.

- Przeanalizujesz przykłady zachowań asertywnych.
- Scharakteryzujesz znaczenie zachowań asertywnych w życiu codziennym.

Przeczytaj

Zachowania asertywne

Zachowanie **asertywne** oznacza bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, opinii lub pragnień, w sposób respektujący jej uczucia, opinie, prawa i pragnienia. Asertywność oznacza szacunek dla siebie i innych. Należy ją rozumieć jako zasadnicze przeświadczenie jednostki, że jej opinie, przekonania, myśli i uczucia są równie ważne jak w przypadku innych ludzi, a inni również mają prawo żywić takie przekonanie. W zachowaniu asertywnym nie chodzi o osiągnięcie za wszelką cenę tego, czego się pragnie, lecz o pełną świadomość swoich potrzeb i pragnień.



Codziennie znajdujemy się w wielu sytuacjach społecznych, w których asertywność jest przydatna. Czy wiesz, w jaki sposób wdrożyć w życie zachowania asertywne?

Źródło: domena publiczna.

Asertywność można wypracować

Asertywności można się nauczyć, wymaga to jednak regularności i uporu. Stosowanie się do zasad zachowań asertywnych niesie za sobą pewne ryzyko, ale jest również źródłem bardzo konkretnych korzyści.

Co ryzykujemy?

- Możemy nie być lubiani za to, że wyrażamy się otwarcie.
- Nasze relacje z innymi ulegną zmianie.

- Na początku możemy odczuwać stres.

Co zyskujemy?

- Możemy w pełni wyrazić swoje potrzeby i uczucia.
- Mamy poczucie kontroli nad własnym życiem.
- Łatwiej osiągamy cele.
- Mniej ranimy innych.
- Rośnie w nas wiara we własne możliwości.

Zachowanie asertywne a uległość i agresywność

Często zachowujemy się **uległe**, ponieważ tak nas nauczono, i wydaje się nam, że jeśli np. komuś ustąpimy, to znaczy, że jesteśmy grzeczni i dobrze wychowani. W gruncie rzeczy robimy sobie krzywdę, tłumiąc prawdziwe myśli i uczucia, co często skutkuje pogardą wobec siebie. Zresztą, co jest kulturalnego w oszukiwaniu drugiego człowieka i zgadzaniu się z nim „dla świętego spokoju”? Z drugiej strony często zachowujemy się **agresywnie**, krzywdzimy innych, chcąc osiągnąć własne cele za wszelką cenę i mylnie przypuszczając, że to jest właśnie asertywność. Czas więc wyraźnie rozróżnić te zachowania.

Zachowania asertywne wiążą się z komunikacją werbalną. Wskazać można konkretne zwroty, których stosowanie pozwoli nam na ćwiczenie własnej asertywności. Oto niektóre z nich:

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Zasady zachowań asertywnych

1. Asertywność wymaga szczerości i stanowczości. Uczciwość i bezpośredniość to ważne jakości procesu komunikacji.
2. Twoje prawa są jednocześnie prawami innych osób. Musisz je stosować wobec innych, jeśli chcesz, by i wobec ciebie je stosowano.
3. Odmawiając, stosuj **techniki ju-jitsu**, **zdarłej płyty**, **zmiękczenia** i **uprzedzania**.
4. Nie tłumacz się, nie pouczaj rozmówcy. Unikaj przeproszania za sprawy od ciebie niezależne.
5. Nie naruszaj **terytorium psychologicznego** rozmówcy.
6. Wyrażanie swoich uczuć jest bardziej skuteczne niż obwinianie lub atakowanie rozmówcy.
7. Pamiętaj, że tłumiony gniew może prowadzić do niespodziewanego wybuchu złości.
8. Otwarcie używaj słów „tak” i „nie”.

Pamiętaj, że każdy człowiek ma prawo do zachowań asertywnych, ale ma też prawo działać nieasertywnie. Istotne jest, aby postępować świadomie, kierując się istotnymi dla siebie

wartościami. Nikt nie powinien czuć się zmuszany, poddany presji otoczenia i bezradny. To samo prawo powinniśmy przyznać i sobie, i innym ludziom – oni też nie muszą zachowywać się asertywnie.

W jakich sytuacjach i jak możemy kierować się zasadami zachowań asertywnych?

Odmowa

- Zaczynij odpowiedź od wyraźnego, stanowczego i głośnego „nie”.
- Nie tłumacz się i nie usprawiedliwiaj.
- Pamiętaj, że masz prawo odmówić.
- Po odmowie nie sprawiaj wrażenia, że czekasz, aby cię przekonano do zmiany zdania. Daj do zrozumienia, że sprawa jest zamknięta.
- Pamiętaj, że odmawiasz w odpowiedzi na konkretną prośbę; nie odrzucaj osoby, która się z nią zwróciła.
- Jeśli nie wiesz, co odpowiedzieć albo nie masz czasu zastanowić się nad odpowiedzią, zawsze możesz powiedzieć: „Dam ci znać później”, aby zyskać trochę czasu.
- Bierz odpowiedzialność za odmowę.
- Proś o więcej informacji, jeśli są ci potrzebne, aby zdecydować, czy chcesz odmówić.

Przyjmowanie krytyki

Najpierw zadaj sobie pytanie, czy to, co mówi osoba krytykująca, dotyczy faktu (czyli tego, co naprawdę zaszło), czy jest tylko opinią.

Jeśli uważasz krytykę za słuszną, powiedz to. Nie przepraszaj jednak przesadnie i się nie poniżaj. Jeśli uznasz, że krytyka jest niesłuszna, to odrzuć ją w sposób jasny i niepozostawiający żadnych wątpliwości.

Przyjmowanie pochwał i komplementów

Przyjmowanie pochwał również stanowi dla wielu osób trudność – wbrew pozorom wcale nie mniejszą niż przyjmowanie krytyki. W końcu uczono nas, że skromność jest cnotą i nie należy się chwalić. Dlatego osoby chwalone często używają różnych wyszukanych sposobów, aby nie dopuścić do przyjęcia pochwały.

Trudność w przyjmowaniu pochwał oznacza zwykle, że człowiek, akceptując pozytywny obraz własnej osoby w oczach innych, paradoksalnie czuje się „nie w porządku”, nie daje bowiem sobie prawa do bycia wspaniałym.

Monolog wewnętrzny

Każdego dnia człowiek rozmawia w myślach z samym sobą – wspomina pewne zdarzenia, analizuje problemy, zadaje pytania, komentuje toczące się wydarzenia. Treść tego wewnętrznego monologu odzwierciedla sposób, w jaki człowiek traktuje samego siebie. Monolog ten może być wyrozumiały albo wymagający, akceptujący lub kwestionujący, pełen zaufania i wiary lub nieufny, koncentrujący się na zaletach lub wadach, na klęskach albo

sukcesach itp.

Tworzenie monologu wewnętrznego jest przeważnie zachowaniem nawykowym – biernie wchłaniamy opinie rodziców, rówieśników i całego otoczenia społecznego, wyrabiamy sobie pogląd na swój temat na podstawie naszych zachowań w różnych sytuacjach, osiągniętych sukcesów czy porażek w rozmaitych dziedzinach życia. Rzadko kiedy staramy się świadomie wpływać na bieg swoich myśli. Nasz wewnętrzny, niekontrolowany monolog bardzo często utrudnia nam, a czasem wręcz uniemożliwia bycie sobą.

Przekształcanie treści monologu wewnętrznego wymaga intensywnej, samodzielnej pracy. Przede wszystkim należy uwolnić się od niszczących bodźców. Służy temu technika stopowania myśli. Osoba, która ją stosuje, przez dłuższy czas rejestruje treść swojego monologu wewnętrznego i gdy pojawi się w nim negatywna myśl, zatrzymuje ją i w jej miejsce wkłada zdanie proasertywne. Służy to zakorzenieniu w świadomości pozytywnych myśli na swój temat.

Wyrażanie własnych opinii i przekonań

Wiele osób ocenia cudze i własne opinie czy przekonania z punktu widzenia zgodności z prawdą obiektywną. Wierzą oni, że istnieją „jedynie słuszne” stwierdzenia. Każda opinia musi być więc albo prawdziwa, albo fałszywa. Ten, kto nie ma racji, wygłasza fałszywą opinię – jest „nie w porządku”, a ten, kto ma rację na temat tego, czyja opinia jest słuszna – „w porządku”. W momencie, gdy do tak rozumujących ludzi dociera informacja o rozbieżności opinii własnej i partnera, traktują ją jak dzwonek alarmowy. Wykryciu rozbieżności towarzyszy wzrost napięcia i często poczucie przykrości. Ludzie dokonują więc wielu zabiegów, aby te nieprzyjemne doznania zminimalizować. Mogą w tym celu zacierać różnice, przejmując opinię partnera. Jeśli druga osoba też tak zrobi, rozbieżność nie zostanie ujawniona i obejdzie się bez przykrości.

Asertywne podejście do odmiennych poglądów wynika z założenia, że skoro każdy człowiek ma prawo być sobą – ma również prawo do subiektywnego punktu widzenia, do wyrażania własnej opinii.



Zwróć uwagę, w jakich relacjach trudniej ci zachować asertywność – bliskich czy oficjalnych? Zastanów się, z czego to może wynikać.

Źródło: Emma Dau, domena publiczna.

Słownik

agresja

postawa w komunikacji; respektowanie własnych praw i lekceważenie praw innych

asertywna odmowa

jasne, czytelne, bezpośrednie, uczciwe i stanowcze powiedzenie „nie”; oprócz słowa „nie” w odmowie powinna znaleźć się jasna informacja o tym, jak zamierzamy postąpić

asertywność

posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych

technika ju-jitsu

technika asertywnej odmowy; polega ona na tym, że skoncentrowanej energii partnera (jego presji, sile argumentów) odmawiający nie przeciwstawia całej swojej mocy (np. kontrargumentów, polemiki), lecz ugina się, pozostawiając partnera z jego własną, skierowaną w próżnię siłą

technika uprzedzania

technika stosowana wobec osób, co do których można przewidzieć, że odmowa może je zranić; uprzedzając jeszcze przed odmową, że spodziewamy się właśnie takiej reakcji, możemy doprowadzić do sytuacji, w której osoba uprzedzona stara się tak właśnie nie zachować, co w rezultacie ułatwia jej pogodzenie się z odmową i jest konstruktywne dla obu stron

technika zdartej płyty

technika polegająca na powtarzaniu zdania, które zostało wypowiedziane za pierwszym razem; stosując tę technikę, odmawiający trzyma się więc prawdziwego, stanowczego wariantu asertywnego, nie zmieniając go pod żadnym pozorem i powtarzając go tyle razy, ile będzie trzeba

technika zmiękczenia

technika, która ma na celu uczynienie odmowy łatwiejszą do zniesienia przez odbiorcę komunikatu; często stosowany zwrot to „przykro mi”

terytorium psychologiczne

pewien obszar, który należy do danej osoby – może ona wyznaczać jego wyraźne granice, dbać o jego niezależność, może również przestrzegać granic terytorium osób, z którymi spotyka się codziennie

uległość

postawa w komunikacji; respektowanie praw innych i lekceważenie własnych

Film

Polecenie 1

Zapoznaj się z wypowiedzią dr. hab. Tomasza Grzyba na temat asertywności. Zastanów się, czy jesteś osobą asertywną. Następnie wykonaj ćwiczenia.

Film dostępny pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D15zEB7y4>

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film nawiązujący do treści materiału Sztuka mówienia NIE.

Ćwiczenie 1



Zaznacz wypowiedzi asertywne.

☐ Nie pomogę ci, gdyż te zadania nie są w zakresie moich obowiązków.

☐ Nie chce mi się tego robić, bo nie.

☐ Nie przyjdę do ciebie, gdyż już zaplanowałam już coś innego.

☐ Na ciebie nie można liczyć.

Ćwiczenie 2



Zapoznaj się z fotografią, a następnie wykonaj ćwiczenie.



Źródło: Andrea Piacquadio, domena publiczna.

Podaj, jaki rodzaj zachowania przedstawiono na ilustracji.

Film

Polecenie 1

Zapoznaj się z wypowiedzią dr. hab. Tomasza Grzyba i zwróć uwagę na techniki, które pomagają asertywnie odmówić, a następnie wykonaj ćwiczenia.

Film dostępny pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D12PdZSGq>

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film nawiązujący do treści materiału Być asertywnym.

Ćwiczenie 1



Zaznacz, które stwierdzenia są prawdziwe, a które fałszywe.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
Taktyka ju-jitsu polega na wielokrotnym powtarzaniu zdania, które zostało wypowiedziane.	☐	☐
Aby być asertywnym, należy znać swoje ograniczenia i słabości.	☐	☐
Nachalne proszenie kogoś o coś jest przejawem zachowania asertywnego.	☐	☐
Zanim ktoś powie „nie”, warto, aby zastanowił się nad powodami swojej odmowy.	☐	☐



Zapoznaj się z tekstem, a następnie wykonaj ćwiczenie.

((Kamila Kroc

Mówienie nie

Polskie przysłowie mówi: „Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe”. W myśl tej zasady ludzie proszeni o przysługę często zgadzają się, mimo iż prośba nie jest im na rękę. Obawiają się, że ich odmowa spowoduje, że ktoś w przyszłości też może nie chcieć im w czymś pomóc.

W społeczeństwie dominuje zasada wzajemności – „Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie”. Z drugiej jednak strony, trzeba byłoby się zastanowić, dlaczego ludzie przedkładają dobro innych nad swoje własne, dlaczego godzą się na coś, co jawnie im nie odpowiada. Z czego to wynika?

Z braku asertywności, konformizmu, poczucia niższości, przesadnej dbałości o jakość relacji międzyludzkich? Wiele osób kieruje swoje prośby w kierunku tych, którzy nie odmówią. Wiedzą, że komuś trudno jest powiedzieć „nie”, dlatego wykorzystują jego „słabość” i zaczynają nim manipulować. Takie zachowanie, zamiast wzmacniać więzi między ludźmi, powoduje tylko, że osoba, która czuje się wykorzystywana, może zacząć unikać drugiej – nadużywającej jej dobra.

Źródło: Kamila Kroc, *Mówienie nie*, dostępny w internecie: abczdrowie.pl [dostęp 13.12.2020 r.].

Wyjaśnij, odnosząc się do tekstu, dlaczego wiele osób zgadza się na bycie „grzeczną dziewczynką”, „miłym chłopcem”.

Dla nauczyciela

Autorka: Małgorzata Krzeszowska

Przedmiot: wiedza o społeczeństwie

Temat: Zachowania asertywne

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, liceum, technikum, zakres rozszerzony

Podstawa programowa:

Zakres rozszerzony

I. Człowiek w społeczeństwie.

Uczeń:

9) wyjaśnia zasady zachowań asertywnych; podaje przykłady stosowania zwrotów asertywnych i przedstawia wynikające z tego korzyści.

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje obywatelskie.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie asertywności;
- analizuje przykłady zachowań asertywnych;
- charakteryzuje znaczenie zachowań asertywnych w życiu codziennym.

Strategie nauczania:

- konstruktywizm.

Metody i techniki nauczania:

- metoda kuli śniegowej;
- rozmowa nauczająca;
- drama;
- quiz.

Formy zajęć:

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca całego zespołu klasowego.

Środki dydaktyczne:

- komputery z głośnikami i dostępem do internetu, słuchawki;
- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- tablica interaktywna/tablica, pisak/kreda.

Przebieg zajęć:

Faza wstępna

1. Podanie tematu i celów zajęć.

2. Śniegowa kula. Uczniowie w parach definiują pojęcie asertywności. Następnie łączą się w czwórki i ósemki pracujące dalej nad definicją. Na koniec wspólnie wybierają najlepszą wersję.

Faza realizacyjna

1. Uczniowie zapoznają się z treścią „Przeczytaj”, a następnie w parach układają pytania do quizu. Pytania te wrzucają do wspólnego worka. Następnie wspólnie określają zasady rywalizacji i punktowania dobrych odpowiedzi (np. gra na czas lub na liczbę poprawnych odpowiedzi).

2. Przeprowadzenie gry w klasie. Wybrana osoba dba o prawidłowy przebieg quizu zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami. Nauczyciel nagradza zwycięską drużynę, np. ocenami z aktywności.

3. Uczniowie zapoznają się z filmem *Sztuka mówienia „nie”*. Wynotowują najistotniejsze informacje. Następnie wykonują polecenia i ćwiczenia dołączone do materiału.

4. Klasa dzieli się na kiluosobowe grupy, które zapoznają się z filmem *Być asertywnym*. Na podstawie tej wiedzy grupy przygotowują krótkie scenki, w których przedstawiają zachowania asertywne. Scenki są przedstawiane na forum klasy i omawiane.

5. Uczniowie rozmawiają na temat znaczenia asertywności w życiu codziennym. W trakcie rozmowy oceniają znaczenie zachowań asertywnych w życiu codziennym. Na koniec wybrana osoba podsumowuje rozmowę.

Faza podsumowująca

1. Wybrane/chętne osoby odpowiadają na pytanie zawarte we wprowadzeniu – jakie są przejawy asertywności?
2. Uczniowie wypowiadają się na temat swojego zaangażowania podczas zajęć. Nauczyciel może wybranym osobom wystawić oceny.

Praca domowa:

Uczniowie wykonują ćwiczenia interaktywne do filmu *Być asertywnym*.

Materiały pomocnicze:

Agnieszka Wróbel, *Asertywność na co dzień*, Warszawa 2011.

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:

Filmy mogą służyć jako pomoc w przygotowaniu się do lekcji powtórkowej.