



Jestem asertywny

Materiał składa się z sekcji:

"Czym jest asertywność?",

"Co warunkuje asertywność?",

"Charakterystyka człowieka asertywnego",

"Techniki asertywne",

"Słowniczek"

"Bibliografia"

Materiał zawiera:

- animacja - 0
- audiobook - 0
- ćwiczenie interaktywne - 9
- ćwiczenie z pytaniem otwartym - 3
- film - 1
- gra edukacyjna - 0
- ilustracja (fotografie, obrazy, rysunki) - 3
- ilustracja interaktywna - 0
- mapa - 0

- mapa multimedialna - 0
- oś czasu - 0
- prezentacja multimedialna - 0
- schemat - 0
- tabela - 0
- tekst źródłowy - 2

Bibliografia:

- Źródło: Bartłomiej Stolarczyk, *Naucz ich jak mają Cię traktować. Praktyczny podręcznik asertywności (fragment)*, s. 111, dostępny w internecie: http://www.structum.pl/czytelnia-pdf-op/Naucz_ich_jak_maja_Cie_traktowac_Praktyczny_podrecznik_asertywnosci_naucz.pdf.
- Źródło: Anni Townend, *Jak doskonalić asertywność? Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów*, Warszawa 1996, dostępny w internecie: <https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/>.



Asertywność i wynikające z niej umiejętności asertywne wymagają wiele pracy. Wykształcenie w sobie zdolności do bycia asertywnym to długotrwały proces, który wymaga wiele samozaparcia. Tylko w ten sposób można osiągnąć sukces, jakim jest poczucie rzeczywistego bycia sobą i zadowolenia z siebie.

Źródło: Learnetic S.A., dostępny w internecie: <https://pixabay.com/pl/photos/kciuk-r%c4%99ka-rami%c4%99-towarzyszy%c4%87-422558/>, domena publiczna.

Nauczysz się

- Definiować pojęcie asertywności i postawy asertywnej.
- Przedstawiać cechy człowieka asertywnego.
- Wybierać ze zbioru przykładów postawy asertywnej takie jej przejawy, które dotyczą własnej osoby.
- Identyfikować i wyjaśniać różne techniki asertywne. Sprawdzać, w jakim stopniu charakteryzujesz się postawą asertywną. Formułować odpowiedź na pytanie zadane w tekście źródłowym związane z technikami asertywnymi.

Czym jest asertywność?

Asertywność to postawa polegająca na domaganiu się respektowania swoich praw w taki sposób, aby nie naruszyć praw innych osób. Osoba asertywna otwarcie i szczerze wyraża własne potrzeby, opinie, odczucia czy przekonania, ale jednocześnie robi to w sposób grzeczny i stosowny. Postawa ta jest przeciwieństwem nieśmiałości, lęklivosti, skrytości i tchórzostwa.

Słowo „asertywność” wywodzi się z angielskich słów assertive, assertiveness (czyt. aserytw, asertiwnes), których znaczenie rozumiemy jako sposób zachowania polegający na

stanowczym, pewnym siebie wyrażaniu własnych opinii, a także wiary we własne umiejętności. Asertywność jest więc postawą, która przejawia się:

- w wyrażaniu siebie, swoich uczuć, przekonań i potrzeb,
- w reagowaniu na wymagania jakie wynikają z kontaktów człowieka z innymi ludźmi,
- w rozwiązywaniu różnorodnych zadań oraz problemów życiowych.

Ćwiczenie 1

Zaznacz prawidłowe zakończenie zdania. Osoba asertywna cechuje się postawą, która wyraża:

- ☐ przekonanie, że ma więcej praw niż osoby, które nie potrafią być asertywne.
- ☐ otwartość i szczerłość w wyrażaniu własnych poglądów czy potrzeb.
- ☐ pewność siebie wynikającą z przekonania o własnej wyższości nad innymi.
- ☐ stanowczość w odmawianiu wykonania poleceń czy próśb formułowanych przez rozmówcę.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 2

Zaznacz cechy charakteryzujące osobę asertywną.



☐ TCHÓRZLIWY

☐ NIEŚMIAŁY

☐ SKRYTY

☐ OTWARTY

☐ GRZECZNY

☐ PEWNY SIEBIE

☐ SZCZERY

☐ UCZCIWY

☐ STANOWCZY

☐ ZAMKNIĘTY W SOBIE

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.



Człowiek asertywny to człowiek, który nie boi się powiedzieć “nie”.

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

Co warunkuje asertywność?

Asertywność nie jest umiejętnością, z którą się rodzimy. Proces stawania się asertywnym jest niezwykle długotrwały i wymaga spełnienia kilku warunków. Konieczne jest więc:

1. nabycie odpowiedniej wiedzy o możliwych i właściwych sposobach zachowania się w kontaktach;

2. nauczenie się i wyćwiczenie umiejętności charakterystycznych dla asertywnego reagowania i działania;
3. wykształcenie w sobie asertywnych przekonań i nastawień osobistych, które będą wyrażały m.in:

- pozytywny stosunek do innych ludzi i uznanie ich praw;
- pozytywny stosunek do własnej osoby;
- uznanie własnych praw i gotowość do korzystania z nich;
- wiarę we własne możliwości i we własną skuteczność w realizowaniu zadań związanych z kontaktem z innymi ludźmi;
- wiarę w umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami i zagrożeniami, jakie niosą ze sobą kontakty z innymi ludźmi;
- uznanie i szacunek dla norm oraz zasad określających społecznie stosowne sposoby radzenia sobie w kontaktach z innymi ludźmi.

Ćwiczenie 3

Oceń prawdziwość poniższych sformułowań. Zaznacz P, jeśli sformułowanie jest prawdziwe, albo F – jeśli jest fałszywe.

Zdanie	Prawda	Fałsz
Asertywność to umiejętność nabyta.	☐	☐
Jednym z warunków stania się asertywnym jest zrozumienie tego, co to znaczy być asertywnym.	☐	☐
Przejawem asertywności jest pozytywny stosunek do samego siebie.	☐	☐
Osoba asertywna nie potrafi radzić sobie z zagrożeniami, jakie wiążą się z kontaktami z innymi ludźmi.	☐	☐

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 4

Uzasadnij słuszność twierdzenia, że asertywność to “sztuka bycia sobą”.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Charakterystyka człowieka asertywnego

Efekt długiego procesu dochodzenia do asertywności jest wykształcenie w sobie cech człowieka asertywnego. Dwaj psychologowie, Jean Bear i Herbert Fensterheim, którzy zajmują się zjawiskiem asertywności, uznali, że taki człowiek powinien posiadać cztery istotne cechy. Ich zdaniem, człowiek asertywny:

- Czuje się swobodnie w ujawnianiu samego siebie, co wiąże się z posiadanym przez niego poczuciem własnej tożsamości i zdolnością do samoorientacji. Swymi słowami i czynami nadaje następujący komunikat:

Oto ja. Oto, co czuję, myślę i czego chcę.

- Potrafi komunikować się z ludźmi na wszystkich poziomach – nie ważne czy to obcy, przyjaciel, rodzina. Komunikacja ta jest zawsze uczciwa, otwarta, bezpośrednia i adekwatna.
- Ma aktywne nastawienie do życia. Dąży do tego, czego chce. Nie czeka, żeby coś się zdarzyło, sam powoduje, że różne rzeczy się zdarzają.
- Zachowuje się w sposób, który sam szanuje. Jest świadomy własnych ograniczeń i akceptuje je. W przypadku każdego podjętego działania, niezależnie od tego czy wygrał, przegrał, czy zremisował, zachowuje szacunek dla samego siebie.

Ćwiczenie 5

Uzupełnij tekst wybierając właściwe pojęcia.

Człowiek asertywny to człowiek, który czuje się | w ujawnianiu samego siebie. Umie | na wszystkich poziomach. W komunikacji jest zawsze | . Cechuje go | nastawienie do życia. W przypadku każdego podejmowanego przez siebie działania, bez względu na jego wynik zachowuje | .

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

“ Jak doskonalić asertywność? Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów

Czy mam postawę asertywną? - test

1. Mam zwykle dobre samopoczucie.
2. Zwykle otwarcie wyrażam swoje uczucia w stosunku do innych.
3. Gdy podejmuję decyzje dotyczące innych, zwykle pytam ich o zdanie.
4. Zwykle słucham opinii innych i biorę je pod uwagę.
5. Zazwyczaj lubię wykonywać swoją pracę.
6. Zwykle rozwiązuję sytuacje konfliktowe otwarcie i bezpośrednio.
7. Zwykle znajduję konstruktywne rozwiązania problemów.
8. Zwykle lubię wymieniać poglądy z innymi osobami.
9. Z reguły doceniam pracę innych.
10. Ludzie często wyrażają uznanie za to, co robię.
11. Zwykle lubię angażować się w nowe zadania.
12. Zazwyczaj biorę pod uwagę potrzeby i pragnienia innych.
13. Przeważnie zadaję pytanie, jeśli chcę zebrać informacje.
14. Swoje założenia zwykle konfrontuję z ludźmi, których one dotyczą.
15. Zwykle mówię „przepraszam”, gdy popełniłem błąd.
16. Bez trudu akceptuję fakt, że ludzie czasami mówią mi „nie”.
17. Przeważnie szanuję innych ludzi niezależnie od ich poglądów.
18. Chętnie przyjmuję na siebie odpowiedzialność.
19. Stale potrzebuję akceptacji ze strony otoczenia.
20. Zazwyczaj uważam, że jestem równy innym.

Od 14 do 20 punktów

Ten wynik mówi o Twoim sposobie myślenia i odbieraniu samego siebie oraz innych ludzi, a także o Twoich stałych zachowaniach w stosunku do nich.

Od 7 do 13 punktów

Wynik świadczący o tym, że tak właśnie często myślisz o sobie oraz o innych i zachowujesz się w określony sposób. Jesteś nieco „w i poza” tą postawą.

Od 0 do 6 punktów

Wynik sugeruje, że rzadko tak myślisz o sobie oraz innych; rzadko tak się zachowujesz. To nie jest twoja postawa.

Źródło: Anni Townend, *Jak doskonalić asertywność? Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów*, Warszawa 1996, dostępny w internecie: <https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/>.

Polecenie 1

Wykonaj test na asertywność. Sprawdź, w jakim stopniu twoja postawa to postawa asertywna.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Polecenie 2

Na podstawie tekstu "Jak doskonalić asertywność? Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów" wybierz trzy, twoim zdaniem, najważniejsze przejawy postawy asertywnej w stosunku do własnej osoby.

Asertywność

WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE



Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1Zzyf2HEEM5H>

Film przedstawiający scenki sytuacyjne związane z zachowaniami asertywnymi.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Polecenie 3

Wymień trzy cechy osoby asertywnej. Wskaż, która z cech takiej osoby jest, twoim zdaniem, najważniejsza. Uzasadnij swoją odpowiedź.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Polecenie 4

Wyjaśnij, w czym przejawia się asertywna komunikacja.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Polecenie 5

Na podstawie obejrzanych scenek ustal, jakie korzyści daje zachowanie postawy asertywnej.

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Techniki asertywne

O stopniu opanowania zdolności do bycia człowiekiem asertywnym decyduje w dużej mierze to, jak wyglądają nasze relacje z drugim człowiekiem. To właśnie w kontaktach międzyludzkich mamy możliwość kształtowania i doskonalenia naszej postawy asertywnej. Jednym z jej elementów są tzw. [techniki asertywne](#). Oto kilka z nich:

- **asertywna odmowa**

Forma odmowy stosowana w sytuacji, gdy jesteśmy w stanie spełnić oczekiwanie lub prośbę naszego rozmówcy, ale odbyłoby się to kosztem naszych chęci, dążeń lub interesów. Asertywna odmowa jest elementem stanowienia praw, określa pozycję i przedstawia jasną decyzję dotyczącą konkretnej sprawy. Jest stwierdzeniem czytelnym, bezpośrednim, uczciwym i stanowczym.

- **„zdarta płyta”**

Technika „zdartej płyty” polega na ciągłym powtarzaniu raz wypowiedzianego zdania. Stosując tę technikę, odmawiający trzyma się prawdziwej i stanowczej asertywnej odpowiedzi. Nie zmienia jej pod żadnym pozorem i powtarza ją tyle razy, ile to będzie konieczne.

- **stawianie granic**

Technika polegająca na jasnym wytyczeniu granic, których naszemu rozmówcy pod żadnym pozorem nie wolno przekroczyć. Stosując tę technikę, redukujemy stres związany z relacjami z innymi ludźmi. Oszczędzamy sobie też negatywnych odczuć, gdybyśmy pozwolili, aby ktoś nas wykorzystał lub gdyby zmusił nas do zrobienia czegoś, czego nie chcemy zrobić. Dajemy jasny znak, że potrafimy zadbać o siebie i swoje samopoczucie.

- **zmiana oceny na opinię**

Technika polegająca na zamianie w opinię formułowanej przez kogoś oceny na nasz temat. Często ciężko zaakceptować formułowane przez kogoś oceny na nasz temat. Niezgadzanie się z nimi, odpieranie argumentów i udowadnianie swoich racji może doprowadzić do sytuacji konfliktowej. Zamiana takiej oceny na opinię uniemożliwia rozwój rodzącego się konfliktu.

- **poszukiwanie krytyki**

Technika polegająca na zdobywaniu informacji mających na celu modyfikację w przyszłości swojego zachowania czy postępowania. Stosowanie tej techniki wymaga, abyśmy w pierwszej kolejności zaakceptowali fakt, że jesteśmy omylni i chcemy się ulepszać. Tylko w takiej sytuacji wyrażoną pod naszym adresem krytykę potraktujemy nie jako zarzuty

wobec nas samych, ale wobec określonych aspektów swego postępowania, bądź sposobu realizacji zadań.

Ćwiczenie 6

Połącz technikę asertywną z odpowiadającym jej opisem.

stawianie granic

forma odmowy stosowana w sytuacji, gdy jesteśmy w stanie spełnić oczekiwanie lub prośbę naszego rozmówcy, ale odbyłoby się to kosztem naszych chęci, dążeń lub interesów

asertywna odmowa

technika polegająca na zamianie w opinię formułowanej przez kogoś oceny na nasz temat

zamiana oceny na opinię

technika polegająca na ciągłym powtarzaniu raz wypowiedzianego zdania

poszukiwanie krytyki

technika polegająca na jasnym wytyczeniu granic, których naszemu rozmówcy pod żadnym pozorem nie wolno przekroczyć

„zdarta płyta”

technika polegająca na zdobywaniu informacji mających na celu modyfikację w przyszłości swojego zachowania czy postępowania

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

((Bartłomiej Stolarczyk

Naucz ich jak mają Cię traktować. Praktyczny podręcznik asertywności (fragment)

Święty spokój, niepewność, tak naturalna potrzeba bycia w porządku, a może lęk przed poczuciem winy nakazały Peterowi zgodzić się na

spełnienie prośby siedzącego obok kolegi.

„NIE mam siły się z tobą spierać, rób, jak chcesz” – odparł w końcu, ulegając kolejnym argumentom. Mógł poczuć ulgę, to w końcu nic wielkiego. „NIE warto spierać się o tak błahe rzeczy, właściwie nic mnie to NIE kosztuje, szkoda życia, by udowadniać sobie, kto ma rację” – pomyślał zapewne.

„OK” – odparł Peter. NIE wiedział przecież, że jego życie trwać będzie jeszcze tylko 4 minuty.

NIE wiedział przecież, że ta nic NIE znacząca zgoda kosztować będzie życie 109 osób – 100 pasażerów i 9 członków załogi samolotu DC-8, odbywającego rejs 621 z Montrealu do Los Angeles, którego Peter Hamilton był kapitanem.

Air Canada 621 na skutek zbyt wczesnego uruchomienia spojlerów runął na ziemię.

15 lipca 1970 roku o 8:06 ta nic NIEznacząca zgoda, chwila świętego spokoju, krótkotrwała korzyść z zastosowania reguły „mądry głupiemu ustępuje”, odebrała życie 109 osobom, odebrała spokój rodzinom ofiar. Dlaczego o tym piszę?

Źródło: Bartłomiej Stolarczyk, *Naucz ich jak mają Cię traktować. Praktyczny podręcznik asertywności (fragment)*, s. 111, dostępny w internecie: http://www.structum.pl/czytelnia-pdf-op/Naucz_ich_jak_maja_Cie_traktowac_Praktyczny_podrecznik_asertywnosci_naucz.pdf.

Ćwiczenie 7

Zaznacz nazwę techniki asertywnej, do której odwołuje się tekst "Poznaj kogoś, kto potrzebuje Twojej pomocy".

☐ stawianie granic

☐ asertywna odmowa

☐ „zdarta płyta”

☐ poszukiwanie krytyki

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 8

Wyjaśnij, w jaki sposób można odpowiedzieć na pytanie zadane przez autora na końcu tekstu źródłowego "Poznaj kogoś, kto potrzebuje Twojej pomocy?".

Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.

Słowniczek

asertywność

forma komunikacji międzyludzkiej wyrażana poprzez przyjmowanie postawy polegającej na wyrażaniu własnego zdania oraz własnych emocji w sposób bezpośredni i otwarty, który nie narusza praw i godności drugiego człowieka

techniki asertywne

działania umożliwiające człowiekowi bycie asertywnym

Bibliografia

Ryszard Poprawa, Asertywność. Główne założenia, zasady i procedury asertywnego radzenia sobie w życiu, Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2017

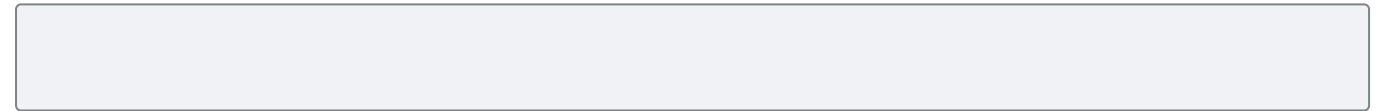
Anni Townend, Jak doskonalić asertywność? Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów, Warszawa 1996

<https://mfiles.pl/pl/index.php/Asertywno%C5%9B%C4%87>

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/asertywnosc-co-to-jest/>

http://www.structum.pl/czytelnia-pdf-op/Naucz_ich_jak_maja_Cie_traktowac_Praktyczny_podrecznik_asertywnosci_nauczyciel.pdf

<https://poradnikpracownika.pl/-czym-jest-asertywnosc-i-jak-wykorzystac-ja-w-pracy>



Źródło: Learnetic S.A., licencja: CC BY 4.0.