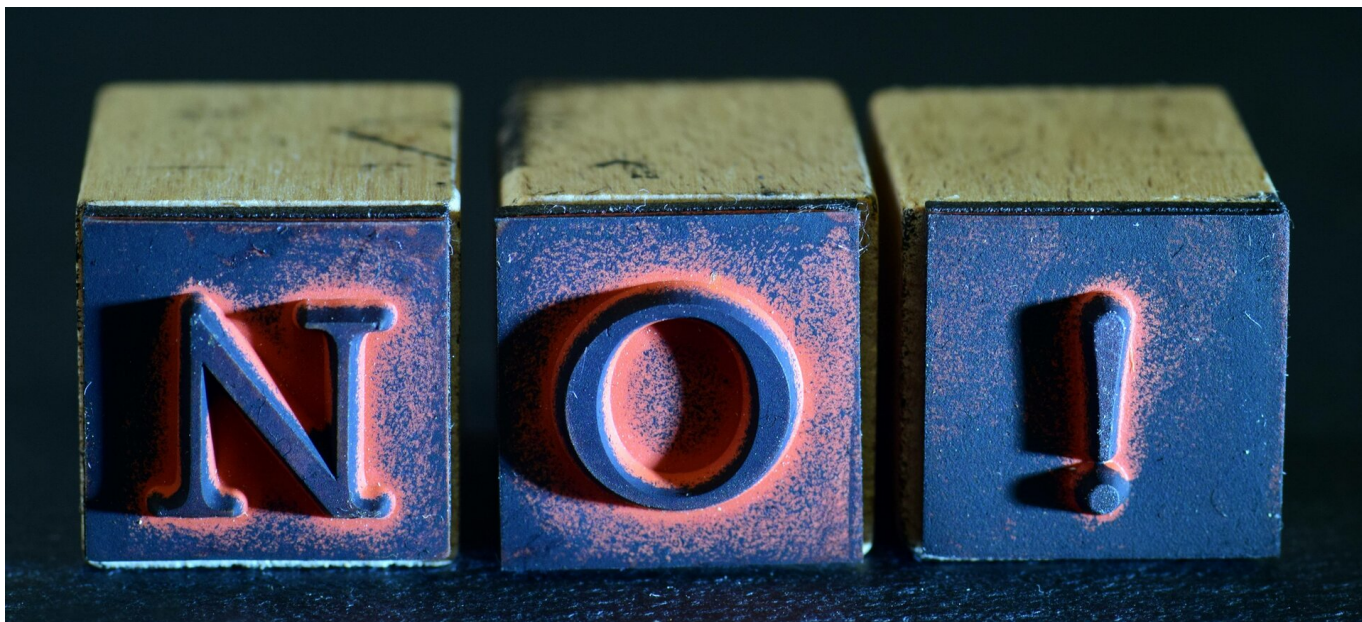




## Asertywność

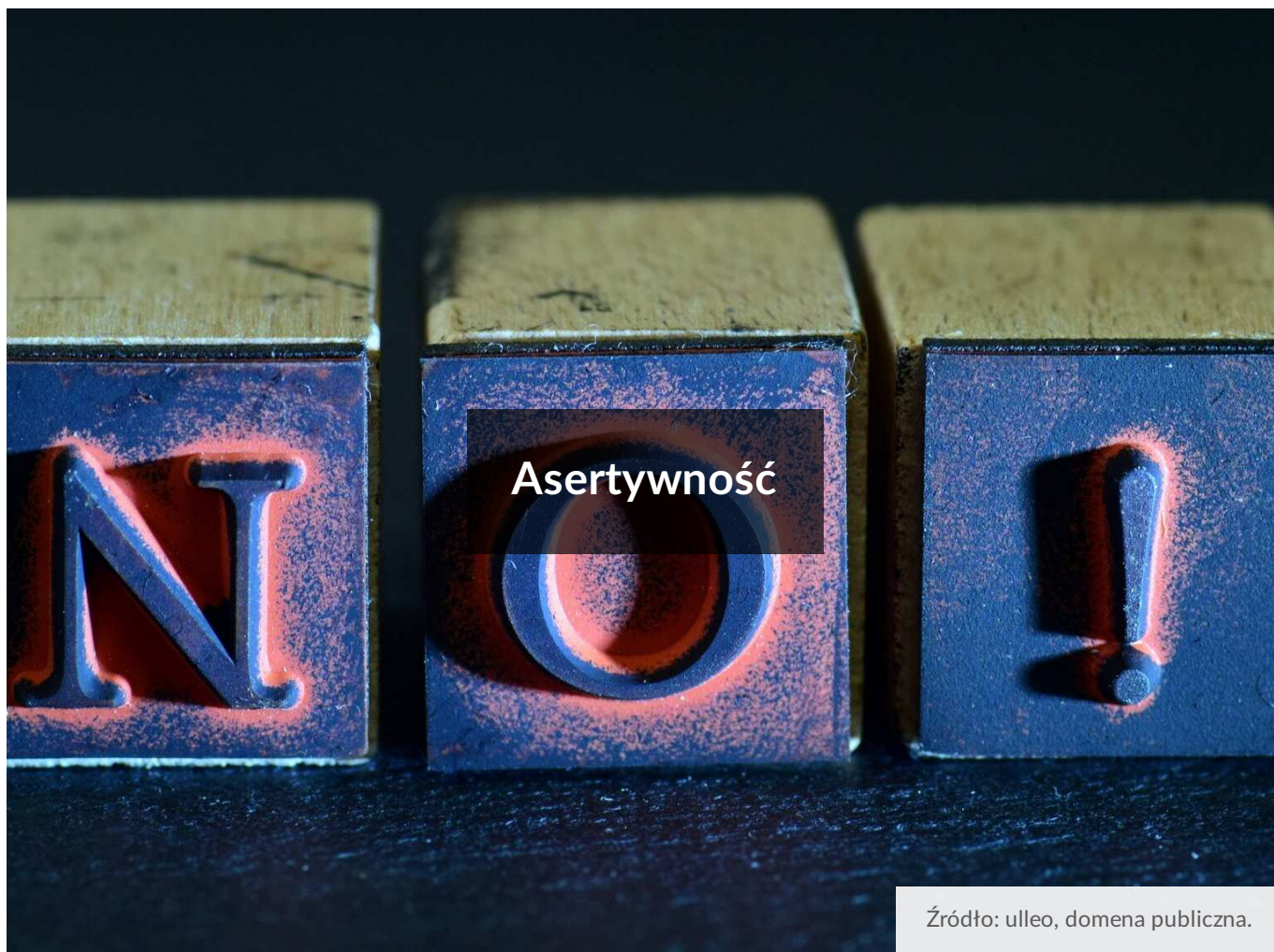
- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Gra interaktywna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Dla nauczyciela](#)

### Bibliografia:

---

- Źródło: Małgorzata Dobrowolska, *Asertywność jako wskaźnik spójności wybranych grup zawodowych*, s. 67, dostępny w internecie: [humanum.org.pl](http://humanum.org.pl) [dostęp 29.07.2020].
- Źródło: *Odważ się być asertywnym!*, dostępny w internecie: [centrum-poznawcze.pl](http://centrum-poznawcze.pl) [dostęp 29.07.2020].
- Źródło: Magdalena Linke, *Cudowne słowo „nie”. Naucz się odmawiać, a będziesz zdrowszy i szczęśliwszy*, dostępny w internecie: [weekend.gazeta.pl](http://weekend.gazeta.pl) [dostęp 29.07.2020].
- Źródło: *Czy jestem asertywny?*, dostępny w internecie: [wuppoznan.praca.gov.pl](http://wuppoznan.praca.gov.pl) [dostęp 29.07.2020].

- Źródło: Katarzyna Brejnakowska, *Jak być asertywnym? – Trening asertywności*, dostępny w internecie: [psychoterapiacotam.pl](http://psychoterapiacotam.pl) [dostęp 29.07.2020].
- Źródło: Erich Fromm, *O sztuce miłości*, tłum. Aleksander Bogdański, Poznań 2003, s. 68.
- Źródło: Herbert Fensterheim. Cytat za: Maria Król-Fijewska, *Trening asertywności*, Warszawa 1993.



Źródło: ulleo, domena publiczna.

W potocznym rozumieniu asertywność oznacza umiejętność mówienia „nie”. Jednak w rzeczywistości umiejętność odmowy to tylko jedna z wielu cech człowieka asertywnego. Z reguły taka osoba nie boi się wyrażać swojego zdania, potrafi reagować na krytykę, cieszyć się z komplementów i jest przekonana o swojej wartości. Wynika z tego, że aby być prawdziwie asertywnym, trzeba mieć głęboko zakorzenione poczucie własnej wartości – w przeciwnym przypadku człowiek może nauczyć się reakcji asertywnych, jednak będzie mu bardzo trudno wprowadzić je w życie.

### Twoje cele

- Wyjaśnisz, czym jest asertywność.
- Scharakteryzujesz postawę asertywną, uległą i agresywną.
- Ocenisz znaczenie asertywności w życiu człowieka.

### Dla zainteresowanych





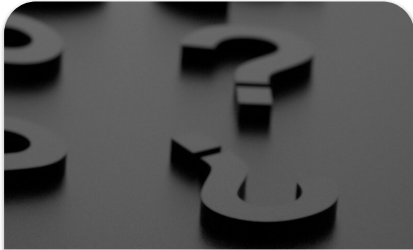
**Komunikacja  
interpersonalna**



**Dlaczego nie  
możemy być...**



**Proces zmiany  
postaw**



**Uwarunkowania  
procesu...**

# Przeczytaj

---

Zachowania [asertywne](#) wynikają z przeświadczenia, że każdemu człowiekowi przysługuje prawo do zaspokajania potrzeb. Powinno się zatem darzyć szacunkiem nie tylko siebie, ale też innych ludzi. To pozytywne nastawienie określa się w języku specjalistycznym mianem [pozycji psychologicznej](#) „ja jestem OK i ty jesteś OK”. Pozycje psychologiczne charakteryzują stosunek ludzi do samych siebie i do otoczenia.

Podstawowym warunkiem bycia asertywnym jest polubienie, a nawet pokochanie siebie. Nie ma to nic wspólnego z zarozumialstwem czy egoizmem – już Erich Fromm mówił, że:

” Erich Fromm

## ***O sztuce miłości***

(...) egoizm i miłość własna nie tylko nie są tym samym, ale są wręcz przeciwstawne. Egoista kocha siebie (...) za mało; w rzeczywistości nienawidzi siebie. (...) Prawdą jest, że egoiści nie potrafią kochać innych, ale nie potrafią też kochać siebie samych.

Źródło: Erich Fromm, *O sztuce miłości*, tłum. Aleksander Bogdański, Poznań 2003, s. 68.

Pozycja „ja jestem OK i ty jesteś OK” oznacza sympatię do innych ludzi, szacunek do nich i uznawanie ich praw – podstawą jest jednak sympatia do siebie.

” Erich Fromm

## ***O sztuce miłości***

Moje własne ja musi być w równym stopniu, jak inny człowiek, obiektem mojej miłości.

Źródło: Erich Fromm, *O sztuce miłości*, tłum. Aleksander Bogdański, Poznań 2003, s. 68.

Jeśli nie kochamy samych siebie, to jak mamy kochać innych i jak inni mają nas kochać? Tak więc ucząc się asertywności, należy zacząć od siebie. Nie oznacza to ignorowania innych czy niebrania pod uwagę ich potrzeb i pragnień – jednak pierwszym, niezbędnym krokiem prowadzącym do bycia asertywnym wobec innych jest bycie asertywnym wobec siebie.

Asertywność związana jest głęboko z poczuciem własnej godności. Jeden z klasyków treningu asertywności, Herbert Fensterheim, udziela następującej rady:

## ” Herbert Fensterheim

Jeśli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choćby odrobinę zwiększa ono Twój szacunek do siebie. Jeśli tak, jest to zachowanie asertywne. Jeśli nie – nie jest to zachowanie asertywne.

Źródło: Herbert Fensterheim. Cytat za: Maria Król-Fijewska, *Trening asertywności*, Warszawa 1993.

Podstawowym warunkiem zachowań asertywnych jest szczerowość. Jeśli chcesz być człowiekiem asertywnym, powinieneś mówić wprost, o czym myślisz i czego chcesz, nie możesz kłamać. Oczywiście asertywność jest zmienna i zależy od okoliczności – czasem łatwo wyrażać uczucia czy upomnieć się o swoje prawa, a czasem nie – są sytuacje, w których szczere wyrażanie własnych uczuć przeraża nas.

## Asertywność a uległość i agresja

Nie każdy z nas przeświadczony jest o tym, że wszyscy, włącznie z nim, są „w porządku”. Określając postawy wobec siebie i innych, ludzie mogą bowiem dojść do następujących wniosków: *Jestem inteligentny, Jestem głupi, Jestem sympatyczny, Nie jestem w stanie nikogo skrzywdzić, Jestem beznadziejny, Nikt mnie nie kocha, Ludzie są źli, Zawsze znajdzie się ktoś, kto mi pomoże* itd.

Wnioski te wiążą się z konkretnymi postawami, jakie możemy przyjmować wobec siebie i innych.

|                    |
|--------------------|
| <b>Asertywność</b> |
|                    |

Asertywność to respektowanie własnych praw przy równoczesnym respektowaniu praw innych („ja jestem OK i ty jesteś OK”).

**Agresja**

**Uległość**

Odrzucenie uległości i agresji przy jednoczesnym stosowaniu zasad zachowań asertywnych sprawia, że stajemy się posiadaczami konkretnych praw.



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

## Słownik

**agresja**

postawa w komunikacji; respektowanie własnych praw, a 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**

określenie 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

### **pozycja psychologiczna**

stosunek, który jednostka przyjmuje wobec samej siebie i otoczenia

### **uległość**

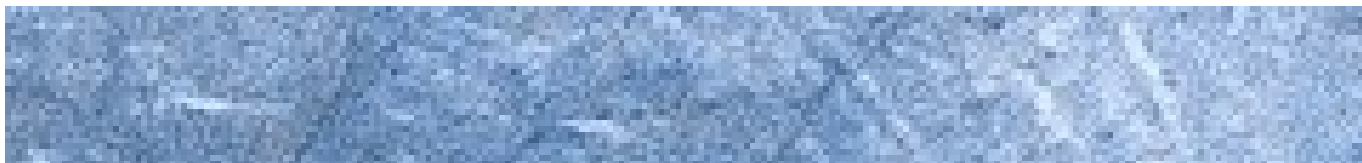
postawa w komunikacji; respektowanie praw innych i lekceważenie własnych

# Gra interaktywna

---

## Polecenie 1

Grając w grę zwróć uwagę na cechy charakterystyczne dla poszczególnych postaw.



Test

**Sprawdź swoją wiedzę o asertywności o postawach**

Poziom trudności:

**łatwy**

Limit czasu:

**7 min**

Twój ostatni wynik:

-

Uruchom

## Ćwiczenie 1

Wybierz przykład sytuacji konfliktowej, która miała miejsce w twojej klasie. Przeanalizuj, jakimi postawami wykazali się uczestnicy tej sytuacji.

## Ćwiczenie 2

Zajmij stanowisko: czy asertywnym można być w każdej sytuacji? Swoje zdanie uzasadnij minimum dwoma argumentami.

# Sprawdź się

---

Pokaż ćwiczenia:   

## Ćwiczenie 1



Wskaż prawdziwe stwierdzenia na temat asertywności.

- ☐ Osoba asertywna nie troszczy się o dobro i uczucia innych.
- ☐ Osoba asertywna kłamie na temat swoich uczuć, aby osiągnąć własne cele.
- ☐ Podstawowym warunkiem bycia asertywnym jest samoakceptacja.
- ☐ Osoba asertywna darzy szacunkiem nie tylko siebie, ale też innych ludzi.
- ☐ Asertywne podejście zakłada, że każdemu człowiekowi przysługuje prawo do zaspokajania swoich potrzeb.



Zapoznaj się z tekstem i wykonaj ćwiczenie.

” Małgorzata Dobrowolska

## ***Asertywność jako wskaźnik spójności wybranych grup zawodowych***

Główna idea treningu asertywności dotyczy obrony własnych praw z równoczesnym poszanowaniem praw innych ludzi, poszanowania godności własnej i godności innych (...). Zatem idąc tą drogą, można wyodrębnić dwa typy asertywności: asertywność typu L i asertywność typu T. Pierwsza (...) charakteryzuje osoby, przywiązujące nadmierną uwagę do poszanowania praw przede wszystkim innych osób. Druga, odwrotnie, charakteryzuje jednostki zainteresowane głównie własnymi prawami, lekceważące lub nie przywiązujące zbyt dużej uwagi do praw innych ludzi.

LĘK \_\_\_\_\_ TUPET  
asertywność typu L      pożądana pewność siebie      asertywność typu T

Źródło: Małgorzata Dobrowolska, *Asertywność jako wskaźnik spójności wybranych grup zawodowych*, s. 67, dostępny w internecie: [humanum.org.pl](http://humanum.org.pl) [dostęp 29.07.2020].

| Stwierdzenie                                                                                          | Prawda                | Fałsz                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Asertywność typu L jest charakterystyczna dla osób nieśmiałych z deficytami umiejętności społecznych. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osoby z asertywnością typu T mogą być określane jako „nadasertywne”.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Przedstawiony tekst dotyczy tak zwanego trójbiegunowego modelu asertywności.                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Ćwiczenie 3



Zapoznaj się z grafiką i wykonaj ćwiczenie.



*Asertywność*, psychologodnowa.pl [online, dostęp: 29.07.2020].

Źródło: tylko do użytku edukacyjnego.

Podaj, jakie dwie postawy zostały zaprezentowane na rysunku.

1.

2.



Zapoznaj się z tekstem i wykonaj ćwiczenie.

### ***”Odważ się być asertywnym!”***

Asertywność to wyuczone zachowanie i styl myślenia. Wszyscy rodzą się asertywni. Pomyśl o dziecku. Dzieci płaczą, gdy czegoś chcą. Z czasem dopasowują swoje zachowanie do sygnałów, które otrzymują ze środowiska. Dokładniej mówiąc, są to sygnały i odpowiedzi napływające od rodziny, rówieśników, kolegów z pracy i autorytetów. Na przykład, jeżeli Twoja rodzina lub grupa rówieśnicza rozwiązywała konflikty krzycząc lub spierając się, mogłeś nauczyć się rozwiązywać konflikty właśnie w taki sposób. Podobnie, jeżeli Twoja rodzina nauczyła Cię, że należy zawsze zadowalać innych zanim zadowolisz siebie, może być Ci ciężko asertywnie wyrażać własne potrzeby. Jeszcze inny przykład dotyczy sytuacji, gdy Twoja rodzina lub rówieśnicy są przekonani, że nie należy wyrażać negatywnych emocji i wyśmiewają Cię lub ignorują, kiedy to robisz. Wówczas bardzo szybko nauczysz się niewyrażania emocji.

Źródło: *Odważ się być asertywnym!*, dostępny w internecie: centrum-poznawcze.pl [dostęp 29.07.2020].

Podaj nazwę rodzaju socjalizacji, która ma wpływ na kształtowanie asertywnych postaw dorosłego człowieka.



Zapoznaj się z tekstem i wykonaj ćwiczenie.

” Magdalena Linke

### ***Cudowne słowo „nie”. Naucz się odmawiać, a będziesz zdrowszy i szczęśliwszy***

Taki, który potrafi zachowywać się w zgodzie ze sobą, dbać o swoje prawa i otwarcie wyrażać swoje myśli, uczucia i potrzeby.

I jednocześnie szanuje prawa innych osób. To człowiek, który w relacjach z innymi zakłada partnerstwo i uznaje zasadę „jestem tak samo ważny, jak ty”. Nie ucieka się do manipulacji, nie ocenia. Jeśli coś mu nie pasuje, mówi o tym wprost, odnosząc się do faktów i swoich odczuć. Jeśli sam jest manipulowany lub krytykowany, potrafi zareagować. Nie pozwala się traktować przedmiotowo i nie tkwi w sytuacjach i układach, które są dla niego krzywdzące lub niekomfortowe.

Źródło: Magdalena Linke, *Cudowne słowo „nie”. Naucz się odmawiać, a będziesz zdrowszy i szczęśliwszy*, dostępny w internecie: weekend.gazeta.pl [dostęp 29.07.2020].

Rozstrzygnij, czy człowiek asertywny jest egoistą. Swoje zdanie uzasadnij.

Rozstrzygnięcie:

Uzasadnienie:

## Ćwiczenie 6



Zapoznaj się z tekstem i wykonaj ćwiczenie.

” Katarzyna Brejnakowska

### ***Jak być asertywnym? – Trening asertywności***

Rozumienie, czym jest asertywność, daje Ci wybór czy być asertywnym czy nie. Bycie asertywną osobą nie oznacza, że musisz okazywać asertywność w każdej sytuacji. (...) Na przykład, kiedy podczas wizyty w barze, kiedy któryś z gości zachowuje się agresywnie, Twoja asertywna odpowiedź może nie być najlepszym rozwiązaniem (...). W tym przypadku możesz dojść do wniosku, że pasywne zachowanie będzie najkorzystniejsze.

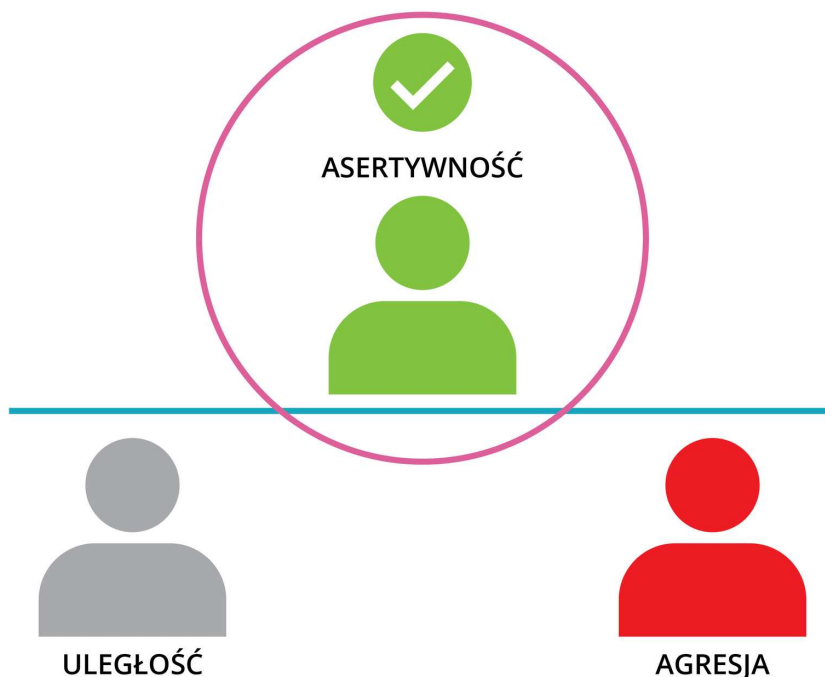
Źródło: Katarzyna Brejnakowska, *Jak być asertywnym? – Trening asertywności*, dostępny w internecie: [psychoterapiacotam.pl](http://psychoterapiacotam.pl) [dostęp 29.07.2020].

Wyjaśnij, dlaczego człowiek asertywny nie zawsze powinien korzystać z tej umiejętności.

## Ćwiczenie 7



Zapoznaj się z grafiką i wykonaj ćwiczenie.



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

Wyjaśnij symbolikę zamieszczenia na rysunku postawy asertywnej.

## Ćwiczenie 8



Zapoznaj się z tekstem i wykonaj ćwiczenie.

### ” *Czy jestem asertywny?*

– Niestety, przepraszam, ale naprawdę chyba nie dam rady przyjść na to spotkanie. Dlaczego informujesz mnie o tym tak późno?

Źródło: *Czy jestem asertywny?*, dostępny w internecie: wuppozn.praca.gov.pl [dostęp 29.07.2020].

Wyjaśnij, dlaczego poniższej odpowiedzi nie można uznać za odpowiedź asertywną.



Zapoznaj się z tekstem i wykonaj ćwiczenie.

” Katarzyna Brejnakowska

### ***Jak być asertywnym? – Trening asertywności***

#### 1. Zdarta płyta

W asertywności tak jak i w wielu innych dziedzinach najważniejsza jest konsekwencja w działaniu. Często spotkamy się z sytuacją, w której jednorazowa odmowa nie wystarczy. Co wtedy zrobić? Czy powinniśmy za każdym razem odpowiadać „nie”, gdy tylko zostaniemy zapytani o dokładnie tę samą sprawę? Z pomocą przychodzi tak zwana „technika zdartej płyty”. Polega ona na powtarzaniu kilkukrotnie, do skutku, dokładnie takiego samego komunikatu.

Jeśli raz odmówimy pozostania w pracy po godzinach, a szef w dalszym ciągu przez kilka kolejnych dni zwraca się do nas z tą samą prośbą, za każdym razem, tak jak zdarta płyta, powtarzamy (w sposób grzeczny, acz stanowczy) ten sam komunikat, na przykład „Nie mogę zostać w pracy dłużej, mam inne plany. Zajmę się tym tematem jutro po przyjściu do pracy”.

#### 2. Mistrz jujitsu

Ta technika zawdzięcza swoją nazwę oczywiście wschodnim sztukom walki. Jej kluczowym punktem jest wykorzystywanie w rozmowie argumentów, które zostały użyte przez rozmówcę, a nie przeciwstawianie się im lub uleganie im. Dla przykładu – gdy kolega z pracy prosi nas, abyśmy zastąpili go w biurze i przywołuje sytuację, w której to on zastąpił nas na naszą prośbę, możemy odpowiedzieć

„Pamiętam Twoją pomoc i w dalszym ciągu jestem Ci bardzo za nią wdzięczny. Nie mogę jednak zostać za Ciebie w biurze, ponieważ mam już inne plany i nie mogę ich przełożyć”.

### 3. Jestem słońcem

Technika bardzo ciekawa, ale co najważniejsze, skuteczna. Technika jestem słońcem, polega na tym, że przy trudnej odmowie pomocne okazuje się wyobrażenie sobie, że jest się słońcem – wielkim, kroczącym powoli spokojnym krokiem, widocznym i pewnym siebie, ale jednocześnie łagodnym.

Źródło: Katarzyna Brejnakowska, *Jak być asertywnym? – Trening asertywności*, dostępny w internecie: [psychoterapiacotam.pl](http://psychoterapiacotam.pl) [dostęp 29.07.2020].

Wyjaśnij, jakich zachowań pożądanых z punktu widzenia asertywności może wyćwiczyć każde z podanych ćwiczeń z tzw. treningu asertywności.

# Dla nauczyciela

---

**Autorka:** Małgorzata Krzeszowska

**Przedmiot:** wiedza o społeczeństwie

**Temat:** Asertywność

**Grupa docelowa:** III etap edukacyjny, liceum, technikum, zakres podstawowy

**Podstawa programowa:**

Zakres podstawowy

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 czym jest asertywność;
- omawia cechy charakterystyczne dla postaw asertywnej, uległej i agresywnej;
- ocenia znaczenie asertywności w życiu człowieka.

### **Strategie nauczania:**

- konstruktywizm.

### **Metody i techniki nauczania:**

- metoda pytań;
- rozmowa nauczająca;
- metoda kuli śnieżnej;
- dyskusja;

### **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. Nauczyciel przedstawia temat lekcji: „Asertywność” i omawia cele zajęć.
2. Uczniowie w parach opracowują mapy myśli związane z przedstawionym tematem. Wybrana para przedstawia swoje propozycje i zapisuje je na tablicy. Pozostali uczniowie odnoszą się do tych sugestii, uzupełniając je o swoje pomysły.

#### Faza realizacyjna

1. Uczniowie w parach definiują pojęcie asertywności. Następnie łączą się w czwórki i ósemki pracujące dalej nad definicją. Na koniec wspólnie wybierają najlepszą definicję.
2. Uczniowie indywidualnie zapoznają się z treścią w sekcji „Przeczytaj” i zapisują w zeszycie minimum pięć pytań do tekstu. Uwaga: każde z pytań musi rozpoczynać się od słowa „dlaczego”. Następnie spacerują po klasie i na umówiony sygnał szukają kogoś do pary, zadają i odpowiadają na pytania sformułowane podczas czytania tekstu.
3. Uczniowie grają w grę interaktywną w parach. Następnie omawiają pytania, które sprawiły im trudność.
4. Chętne/wybrane osoby porównuje postawy asetywną, uległą i agresywną. Dyskutanci zwracają przy tym uwagę na znaczenie asertywności dla zdrowia psychicznego człowieka. Na koniec wybrana osoba podsumowuje rozmowę.
5. Następuje dyskusja: czy asertywnym można być w każdej sytuacji? Po zakończeniu dyskusji wnioski wpisują w ćwiczeniu 2 do multimedium.

#### Faza podsumowująca

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia 6–8.
2. Wybrane/chętne osoby wypowiadają się na temat tego, co było dla nich najważniejsze w trakcie zajęć. Nauczyciel może wystawić oceny za aktywność.

**Praca domowa:**

Wykonaj pozostałe e-ćwiczenia.

**Materiały pomocnicze:**

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

Małgorzata Dobrowolska, *Asertywność jako wskaźnik spójności wybranych grup zawodowych*, [humanum.org.pl](http://humanum.org.pl).

*Odważ się być asertywnym!*, [centrum-poznawcze.pl](http://centrum-poznawcze.pl).

Katarzyna Brejnakowska, *Jak być asertywnym? – Trening asertywności*, [psychoterapiacotam.pl](http://psychoterapiacotam.pl).

**Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:**

Multimedium może służyć jako pomoc do przygotowania się do lekcji powtórkowej.