

# Asertywność, agresja, uległość – jak rozpoznać i jak reagować?

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, dostosowując go do potrzeb i możliwości swoich uczniów.



### Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5. Zdrowie psychiczne, punkt 5.** [uczeń] *omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa.* Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



**Pojęcia kluczowe:** postawa asertywna, agresja, uległość, komunikat „ja”



## Cel główny

Uczeń rozumie, czym jest postawa asertywna, odróżnia ją od postawy agresywnej i uległej oraz potrafi w adekwatny sposób korzystać z asertywności w sytuacjach codziennych, dbając o zdrowie swoje i innych.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest postawa asertywna;
- wymienia cechy postawy asertywnej, agresywnej i uległej oraz dostrzega różnice pomiędzy nimi;
- tłumaczy znaczenie asertywności w dbaniu o swoje samopoczucie;
- podaje przykłady sytuacji, w których postawa asertywna jest potrzebna;
- stosuje w rozmowie elementy komunikatu asertywnego;
- wyraża własne zdanie z zachowaniem szacunku do rozmówcy;
- potrafi zaproponować konstruktywne rozwiązanie konfliktu bez użycia przemocy.

### Postawy

Uczeń:

- jest gotów do obrony własnych granic w sposób spokojny i kulturalny;
- szanuje prawo innych do odmiennego zdania;
- dba o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez unikanie sytuacji ryzykownych.



## Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.



## Metody pracy

- metody podające: pogadanka;
- analizowanie i rozwiązywanie problemów: burza mózgów;
- wchodzenie w rolę: scenki.



## Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy „Analiza postaw”;
- scenki do ćwiczenia komunikatu „ja”;
- komputer, rzutnik, tablica interaktywna.



## Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów w parach i grupach;
- dyskusja refleksyjna.

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

### Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos:  
**Asertywność, agresja, uległość – jak rozpoznać i jak reagować?**



Następnie prezentuje uczniom cele lekcji. Mówi:

„Dzisiaj porozmawiamy o asertywności. To ważny temat, który ma ogromne znaczenie dla naszego codziennego życia, relacji z innymi i, co najważniejsze, dla nas samych. Podczas zajęć dowiedziecie się, co oznacza bycie asertywnym. Zastanowimy się, jak odróżnić postawę asertywną od postawy agresywnej i uległej. Zobaczymy, że asertywność to nie tylko umiejętność mówienia *nie*, ale przede wszystkim sztuka wyrażania swoich myśli, uczuć i potrzeb w sposób szczerzy, otwarty i z szacunkiem dla innych”.

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną, pyta, kto wie, czym jest asertywność. Może zadać pytania pomocnicze:

- Jak można powiedzieć „nie” tak, żeby nie obrazić drugiej osoby?
- Jak zareagować, gdy ktoś nas złości lub rani słowami?
- Co można powiedzieć, jeśli coś nam się nie podoba?
- Co zrobić, jeśli ktoś zmusza nas do czegoś, na co nie mamy ochoty?



Nauczyciel wyjaśnia uczniom, co to znaczy być asertywnym. Mówi:

„Asertywność to umiejętność mówienia o swoich potrzebach i uczuciach w sposób spokojny i szanujący innych ludzi”.

2

### Ćwiczenie – trzy postawy

Nauczyciel wybiera trzech uczniów do odegrania scenki. Po cichu instruuje ich, co mają powiedzieć (może też dać im karteczki z ich kwestiami). Następnie prosi klasę o obserwację reakcji, które przedstawią uczniowie.



**Scenka:** Nauczyciel po kolei podchodzi do każdego z uczniów i mówi:

„Oddaj mi swój długopis”.

**Uczeń A** (mówi smutnym głosem): Proszę... Masz, chociaż go potrzebuję.

**Uczeń B** (krzyczy): Nie! Nie oddam ci! Sam sobie kup!

**Uczeń C** (mówi spokojnie, pewnym głosem): Nie mogę ci dać długopisu, bo sam go teraz potrzebuję. Rozumiem, że chcesz coś zapisać, ale może ktoś inny ma zapasowy długopis i będzie mógł ci go pożyczyć.

Po każdej odpowiedzi nauczyciel pyta klasę:

- Co mogła czuć osoba, która odpowiadała w ten sposób?
- Co mogła czuć osoba, która prosiła o długopis?
- Czy taka odpowiedź pomogła rozwiązać problem, czy raczej go utrudniła?

Następnie nauczyciel omawia postawy uczniów (wspierając się slajdami z prezentacji dołączonej do scenariusza: **Postawa agresywna, Postawa uległa, Postawa asertywna, Czym różnią się te trzy postawy?**).

### 3

## Analiza postaw

Nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w parach. Każda z nich otrzymuje kartę pracy „Analiza postaw”.



Nauczyciel tłumaczy przebieg ćwiczenia, mówi:

„Dostaniecie różne odpowiedzi do każdej sytuacji. Waszym zadaniem będzie dopasować je do odpowiednich postaw: uległej, agresywnej i asertywnej. Kiedy skończycie, wspólnie porozmawiamy o Waszych wyborach i zastanowimy się, czym te postawy się różnią”.

Uczniowie w parach uzupełniają tabelę. Następnie cała klasa wspólnie analizuje zaproponowane odpowiedzi. Nauczyciel omawia wybrane przykłady. Podkreśla, że:

- Postawa **uległa** sprawia, że sami czujemy się źle i inni mogą nas nie szanować.
- Postawa **agresywna** rani innych i niszczy relacje.
- Postawa **asertywna** jest najzdrowsza – bo szanujemy siebie i innych, a jednocześnie jasno mówimy, czego chcemy i czego nie chcemy.

## **4** Ćwiczymy asertywność



Nauczyciel zaprasza uczniów do wspólnej analizy następującej sytuacji: Podczas przerwy w szkole kilku kolegów namawia cię, żeby wejść po schodach na dach, na który nie wolno wchodzić. Mówią: „Chodź, będzie super, nie bądź tchórzem”.

Pytania do uczniów:

- Jakie zagrożenia niesie ta sytuacja?
- Jak postąpilibyście w takiej sytuacji?
- Co należy powiedzieć kolegom?

Nauczyciel po wysłuchaniu odpowiedzi uczniów podaje przykład asertywnej odpowiedzi:



Nie wchodzę tam, bo to niebezpieczne. Chodźmy na boisko, tam też możemy się świetnie się bawić.

## **5** Komunikat „ja” – na czym polega asertywna odpowiedź?



Nauczyciel wyświetla slajd **Komunikat „ja”** i komentuje:

„Odpowiadając innym i zachowując postawę asertywną, należy używać komunikatu „ja”. Jest to sposób mówienia o swoich uczuciach, potrzebach i opiniach w sposób spokojny, szczerzy i odpowiedzialny, bez obwiniania innych. Dzięki niemu możemy powiedzieć, co czujemy, co nam przeszkadza lub czego potrzebujemy, nie krzywdząc innych osób.

Druga osoba lepiej może wtedy lepiej zrozumieć nasze emocje i nasz punkt widzenia, a rozmowa nie zamienia się w kłótnię”.

Nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy (po 4–5 osób). Każda z nich otrzymuje opis jednej scenki. Zadaniem grup jest wymyślenie asertywnej odpowiedzi z użyciem komunikatu „ja” oraz zastanowienie się nad drugim pytaniem dołączonym do każdej ze scenek. Następnie grupy prezentują swoje odpowiedzi.

### **Sytuacja 1. Oddaj swoje miejsce**

Podczas wycieczki szkolnej Ania siedzi w autokarze przy oknie. Koleżanka podchodzi i mówi: „Przesiądź się, bo ja chcę siedzieć tutaj”.

Pytania do uczniów:

- Jak Ania może odpowiedzieć, żeby wyrazić swoje zdanie i nie pokłócić się z koleżanką?
- Wyobraźcie sobie, że słyszycie od kogoś taką odpowiedź. Czy powinniśmy nadal naciskać, czy uszanować decyzję tej osoby?

### **Sytuacja 2. Pożycz mi swoje nowe rzeczy**

Kolega prosi Bartka o pożyczenie nowego komiksu. Mówi: „Tylko na chwilę, obiecuję, że nic się nie stanie”. Bartek wie, że kolega często niszczy rzeczy.

Pytania do uczniów:

- Jak Bartek może odmówić, żeby nie urazić kolegi?
- Wyobraźcie sobie, że słyszycie od kogoś taką odpowiedź. Czy powinniśmy nadal naciskać, czy uszanować decyzję tej osoby?

### **Sytuacja 3. Dołącz do naszej drużyny**

Podczas gry w piłkę nożną grupa kolegów proponuje Michałowi, żeby do nich dołączył, ale razem z nimi na złość nie podawał piłki jednemu z chłopców. Michał jest przeciwny takiemu zachowaniu.

Pytania do uczniów:

- Jak Michał może odmówić, żeby jego odpowiedź była asertywna i zniechęciła kolegów do takiego zachowania wobec innego ucznia?
- Wyobraźcie sobie, że słyszycie od kogoś taką odpowiedź. Czy powinniśmy nadal namawiać tę osobę, czy uszanować, że ma swoje zdanie?

#### **Sytuacja 4. Nie chcę w tym uczestniczyć**

Podczas przerwy kilka koleżanek zaczyna wyśmiewać innych uczniów. Zapraszają Zosię, żeby do nich dołączyła. Dziewczynce nie podoba się to, co robią koleżanki.

Pytania do uczniów:

- Jak powiedzieć „nie” w sposób spokojny, nie wywołując kłótni z koleżankami?
- Wyobraźcie sobie, że słyszycie od kogoś taką odpowiedź. Czy powinniśmy nadal namawiać tę osobę, czy uszanować, że ma swoje zdanie?

## **6**

### **Jak chronić siebie i innych? – podsumowanie lekcji**

Na zakończenie zajęć nauczyciel zadaje klasie pytania:

- Czego dowiedzieliście się dzisiaj o asertywności?
- W jakich sytuacjach w szkole może wam się przydać bycie asertywnym(-ną)?
- Czy bycie asertywnym(-ną) jest trudne? Czy lepiej przyjąć postawę uległą albo agresywną?
- Jak możemy pomagać sobie nawzajem, kiedy ktoś ma problem z powiedzeniem „nie”?

Nauczyciel podkreśla, że bycie asertywnym to sposób, aby chronić siebie i innych – bo mówimy jasno, co czujemy i czego chcemy, a jednocześnie okazujemy szacunek.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczenie języka i instrukcji – stosowanie krótkich, jednoznacznych poleceń, powtarzanie najważniejszych informacji;
- wsparcie wizualne – użycie obrazków, symboli, schematów oraz kolorowego oznaczenia postaw (uległa – niebieski, agresywna – czerwony, asertywna – zielony);
- praca w parach lub małych grupach – umożliwienie wsparcia rówieśniczego i modelowania zachowań;
- wydłużenie czasu na wykonanie zadań – uwzględnienie potrzeb uczniów wymagających więcej czasu na przetwarzanie informacji i odpowiedzi;
- wsparcie nauczyciela lub asystenta – pomoc w czytaniu poleceń, wyjaśnianiu trudniejszych słów i moderowaniu dyskusji;
- elastyczne formy odpowiedzi – uczniowie mogą odpowiadać ustnie, pisemnie lub poprzez gesty/rysunki w zależności od swoich możliwości.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Scenariusz zajęć koncentruje się na rozwijaniu u uczniów umiejętności rozpoznawania różnych postaw – asertywnej, agresywnej i uległej – oraz na kształtowaniu postawy asertywnej. Uczniowie analizują codzienne sytuacje, w których te postawy mogą się pojawić, a następnie ćwiczą właściwe reakcje poprzez odgrywanie scenek, pracę w parach i dyskusję. Ważnym elementem jest także nauka formułowania komunikatów „ja”, które pozwalają wyrażać swoje potrzeby i uczucia w sposób jasny i szanujący innych.

Podczas zajęć nauczyciel powinien tworzyć atmosferę otwartości i bezpieczeństwa, wspierać uczniów w refleksji nad konsekwencjami własnych zachowań oraz wzmacniać pozytywne przykłady. Warto zwracać uwagę na różnorodne potrzeby uczniów – dostosowywać tempo pracy, dawać czas na przemyślenie odpowiedzi i umożliwiać różne formy aktywności. Podsumowanie lekcji powinno podkreślać, że postawa asertywna sprzyja rozwiązywaniu konfliktów, budowaniu zdrowych relacji i dbaniu o własny dobrostan psychiczny.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ([zpe.gov.pl](http://zpe.gov.pl)) w lekcjach [online, dostęp dn. 13.08.2025]:

- „[Jestem asertywny](#)”;
- „[Asertywność na co dzień – mówię NIE niezdrowej żywności](#)”;
- „[Komunikacja interpersonalna](#)”.



## Bibliografia

- Bartol I., Białogłowska A., Flis J., Funez-Sokoła K. i in., (2019), „Wsparcie zdrowia psychicznego uczniów: materiały do profilaktyki, diagnozy i interwencji dla nauczycieli, wychowawców i pedagogów”, Poznań: Forum Media Polska.
- Rosowicz A., (b.r.), „[Asertywność – klucz do lepszych relacji](#)”, materiał dostępny na stronie [cbt.pl](http://cbt.pl) [online, dostęp dn. 10.09.2025].

## Analiza postaw

### KARTA PRACY

Zapoznajcie się z podanymi sytuacjami oraz możliwymi reakcjami w takich momentach. Zdecydujcie, do których sytuacji pasują konkretne reakcje, i umieśćcie przypisane im numery we właściwych kolumnach tabeli – wskażcie postawy uległe, agresywne i asertywne.

Sytuacja	Postawa uległa	Postawa agresywna	Postawa asertywna
Ktoś prosi o odpisanie zadania, nad którym długo pracowałeś(-aś)			
Kolega zabiera Twoją piłkę			
Ktoś śmieje się z Twoich butów			
Koleżanka chce, żebyś poszedł/poszła w miejsce, w którym nie czujesz się bezpiecznie			
Koledzy namawiają Cię na zabawę, która Ci się nie podoba			

**Lista reakcji:**

1. „Dobrze, dam ci, żebyś się nie złościł” (oddajesz, choć nie chcesz).
2. „Ok, możesz sobie wziąć” (chowasz złość).
3. „To moja piłka, chcę nią teraz grać. Możemy pograć razem”.
4. „Nie pójdę tam, bo uważam, że to niebezpieczne. Spotkajmy się gdzie indziej”.
5. „Wolał(a)bym zagrać w coś innego. Może spróbujemy mojej propozycji?”
6. „Nie będę w to grał(a), to beznadziejne” (obrażasz pomysł).
7. „Będziemy się bawić, w co chcecie” (mimo że nie masz ochoty).
8. „Nie dam ci, bo jesteś leniwy” (krzyczysz, obrażasz).
9. „Nie mogę ci dać odpisać, ale mogę ci wytłumaczyć, jak to zrobić”.
10. „Nie idę, bo to głupie!”
11. „Przestań, bo ci przywalę!”
12. Nic nie mówisz, odchodzisz ze spuszczoną głową.
13. Idziesz, mimo że czujesz strach.
14. „Oddaj natychmiast!” (szarpiesz, wrywasz).
15. „Nie podoba mi się, gdy się ze mnie śmiejesz. Lubię te buty”.

## Analiza postaw

### KLUCZ ODPOWIEDZI DLA NAUCZYCIELA

Sytuacja	Postawa uległa	Postawa agresywna	Postawa asertywna
Ktoś prosi o odpisanie zadania, nad którym długo pracowałeś(-aś)	1	8	9
Kolega zabiera Twoją piłkę	2	14	3
Ktoś śmieje się z Twoich butów	12	11	15
Koleżanka chce, żebyś poszedł/poszła w miejsce, w którym nie czujesz się bezpiecznie	13	10	4
Koledzy namawiają Cię na zabawę, która Ci się nie podoba	7	6	5