

# MOJE GRANICE, MÓJ WYBÓR

## SIŁA ASERTYWNOŚCI



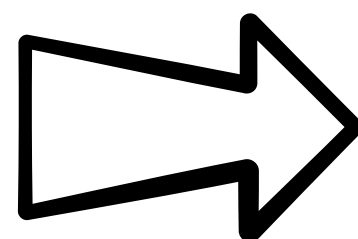
# ASERTYWNOŚĆ

**Asertywność** – umiejętność polegająca na jasnym i zdecydowanym mówieniu o swoich potrzebach, uczuciach i opiniach oraz wymaganiu od innych ludzi uszanowania własnych praw bez naruszania ich praw.

[Asertywność](#), hasło w Wielkim Słowniku Języka Polskiego PAN [online, dostęp dn. 17.12.2025].



# ASERTYWNA POSTAWA



STANOWCZE  
NIE

+

POWÓD

+

ALTERNATYWA

**Asertywna odmowa**

Za: Sochocka K., (2013), [„Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie z presją rówieśniczą dotyczącą alkoholu”](#),  
Warszawa: Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom [online, dostęp dn. 17.12.2025].

**Internet i profilaktyka uzależnień**

# ZDJĘCIE

## Sytuacja:

Osoba, z którą piszesz na komunikatorze, prosi cię o przesłanie prywatnego zdjęcia „dla zabawy” i zapewnia, że nikomu go nie pokaże.

**Odmowa:** „**Nie** wyślę ci swojego zdjęcia, **bo** nie chcę, żeby ktoś je potem wykorzystał. **Ale** mogę wysłać ci fajny mem”.



# PAPIEROSY

## Sytuacja:

Kolega podaje ci papierosa i mówi: „Spróbuj, przecież wszyscy palą, to nic takiego”.

**Odmowa:** „**Nie** zapalę, **bo** nie chcę później śmierdzieć dymem. **Ale** możemy razem iść na boisko”.



# ALKOHOL

## Sytuacja:

Na spotkaniu ktoś nalewa ci do kubka i mówi: „No weź, przecież tylko trochę”.

**Odmowa:** „**Nie** napiję się, **bo** nie potrzebuję tego, żeby się dobrze bawić. **Ale** mogę wziąć colę i dołączę do was”.



# ENERGETYK

## Sytuacja:

Znajomy w sklepie mówi: „Kupmy energetyki, będziemy mieli więcej siły na trening”.

**Odmowa:** „**Nie** wypiję tego, **bo** źle się czuję po energetykach. **Ale** chętnie napiję się soku albo wody”.



# GRANIE CAŁĄ NOC

## Sytuacja:

Kolega pisze ci wieczorem: „Zaloguj się, gramy do rana, będzie epicko!”.

**Odmowa:** „**Nie** będę grać do nocy, **bo** rano będę nieprzytomny na lekcjach. **Ale** jutro po szkole możemy zrobić dłuższą sesję”.



# NIEBEZPIECZNY CHALLENGE W INTERNECIE

## Sytuacja:

Ktoś mówi: „Nagrajmy ten nowy challenge, wstawimy na social media, będziemy mieli mnóstwo lajków!”.

**Odmowa:** „**Nie** zrobię tego, **bo** to jest ryzykowne. **Ale** możemy nagrać coś śmiesznego, co nie zrobi nikomu krzywdy”.

