

# *Asertywność w kontaktach z innymi*



# SPIS TREŚCI

**5 Wstęp**

**6 Materiał dydaktyczny**

**14 Scenariusz nr 1 - Czym jest asertywność?**

**16 Załącznik nr 1 - Czym jest asertywność?**

**17 Załącznik nr 2 - Czy jestem asertywny/asertywna?**

**18 Załącznik nr 3 - Asertywne czy agresywne?**

**20 Załącznik nr 4 - Powiedz to asertywnie**

**21 Scenariusz nr 2 - Jak asertywnie odmówić**

**26 Załącznik nr 5 - Co by się stało, gdybym odmówił?**

**27 Załącznik nr 6 - Nie bój się odmówić?**

**29 Załącznik nr 7 - Moja asertywność**

**30 Scenariusz nr 3 - Asertywność w konflikcie**

**32 Załącznik nr 7 - Ugaś pożar, zanim nastąpi**

**33 Załącznik nr 8 - Komunikat TY i komunikat JA**

**34 Załącznik nr 9 - Asertywna konfrontacja**

**35 Przydatna literatura**

# Wstęp

W szkole, w pracy, w domu, w sklepie – nieważne, gdzie się znajdujemy, musimy się komunikować. Jest to podstawa wszelkich kontaktów międzyludzkich, kanał wymiany informacji, a także droga do ustalenia swojej pozycji w grupie. Sposób, w jaki się komunikujemy, pokazuje innym, czy jesteśmy pewni siebie, czy wręcz przeciwnie, wolimy unikać konfliktów i wyrażania swoich opinii. Czasami robimy to wbrew własnej woli, tzn. chcielibyśmy się postawić, zawalczyć o swoje, ale nie wiemy, jak to zrobić, boimy się, nasze ciało czy wypowiedzane słowa zdradzają, że nie czujemy się pewnie. Z takimi reakcjami często borykają się osoby nieśmiałe, ciche, bardziej zamknięte w sobie, szczególnie gdy spotykają rozmówcę o silnej osobowości. Każdy z nas choć raz w życiu był w podobnej sytuacji, gdy nie mógł siebie obronić albo uległ drugiej osobie. Jak się wtedy czujemy? Na pewno nie jest to przyjemne odczucie, często mamy wyrzuty sumienia, czujemy się słabsi, wykorzystani, mało wartościowi. Chcielibyśmy, aby taka sytuacja się więcej nie powtórzyła. I to jest możliwe (dla każdego!), szczególnie gdy poznamy kilka metod, które pomagają bardziej stanowczo się komunikować i bronić własnego zdania. Te metody związane są z treningiem asertywności. Jest to umiejętność, którą może rozwijać każdy i zastosować niemal we wszystkich dziedzinach życia. Stąd też tematem przewodnim tej broszury jest asertywność w kontaktach z innymi, czyli umiejętność wyrażania siebie i swoich opinii bez naruszania praw innych osób. To bardzo przydatna umiejętność w miejscu pracy, ale też w każdym innym kontekście społecznym, np. w banku, w sklepie czy w rozmowie z przyjaciółmi. Osoby asertywne rzadziej są wykorzystywane przez innych, potrafią więcej wynegocjować, wyrazić swoje zdanie, są zazwyczaj bardziej szanowane w społeczeństwie. Asertywny pracownik potrafi lepiej radzić sobie w kontaktach z klientami i współpracownikami, a także łatwiej broni swojej osoby, przez co często ma więcej swobody w działaniu oraz rzadziej proszony jest o wykonanie zadania, które może spotkać się z jego dezaprobatą (np. dokończenie sprawozdania koleżanki po godzinach pracy). Asertywne osoby rzadziej są stawiane w takiej sytuacji, gdyż przełożeni czy inni pracownicy wolą kierować swoje prośby (o ile to możliwe) do osób mniej asertywnych, gdyż te stawiają mniejszy opór w rozmowie i szybciej ulegają. Asertywność jest więc również sposobem na zapewnienie sobie stabilnych relacji w pracy oraz narzędziem do budowania własnej samooceny.

Wierzę, że korzystanie z niniejszej broszury pomoże rozwinąć umiejętności uczniów w zakresie asertywności i będzie to dla nich wiedza przydatna przez całe życie. Zachęcam do wprowadzania opisanych ćwiczeń nie tylko na zajęciach poświęconych asertywności, ale przy okazji różnych innych aktywności. Pozwoli to utrwalić nabytą wiedzę i przećwiczyć ją w bezpiecznych, klasowych warunkach.

Karolina Oleksa

# Materiał dydaktyczny

## 1. Czym jest asertywność?

Używamy tego słowa dosyć często, chociaż nie zawsze znamy jego definicję. Wiele osób sprowadza asertywność do umiejętności mówienia „NIE”, a w rzeczywistości jest to znacznie szersze pojęcie. Asertywność oznacza również:

- umiejętność wyrażania swoich myśli, opinii, uczuć i przekonań w taki sposób, aby nie ranić celowo rozmówcy,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów bez poniżania drugiej osoby i bez uniżania samego siebie,
- zdolność do znajdowania kompromisów i rozwiązań niewymagających rezygnowania z własnych wartości i potrzeb,
- umiejętność odmawiania i wyrażania sprzeciwu bez wyrzutów sumienia i przykrych emocji,
- obrona swoich racji i praw bez stosowania agresji czy szantażu,
- umiejętność, której można się nauczyć i ją rozwijać,
- indywidualny styl rozwiązywania wielu sytuacji konfliktowych w sposób elastyczny – czasami należy połączyć kilka metod i reguł, aby osiągnąć swoje zamierzenie.

**Asertywność jest więc umiejętnością otwartego wyrażania własnych myśli, uczuć, przekonań i potrzeb w sposób stanowczy, bez lekceważenia czy krzywdzenia innych osób oraz bez uniżania się i naruszania własnych granic.**

Asertywność polega na bezpośrednim przekazaniu informacji w sposób uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, opinie i prawa innej osoby. Oznacza to, że z jednej strony stanowczo wyrażamy naszą opinię czy potrzebę, np. „Nie życzę sobie, żeby pan na mnie krzyczał”, a z drugiej szanujemy rozmówcę i nie dążymy do jego poniżenia, skrzywdzenia czy obrażenia. W asertywności nie ma miejsca na wyzywanie drugiej osoby, straszenie jej czy szantażowanie. Takie zachowania są nazywane agresywnymi. Asertywność różni się od agresji tym, że nie narusza godności i praw drugiej-

go człowieka. Agresja zazwyczaj wywołuje poczucie krzywdy, złość i chęć rewanżu. Asertywność ma miejsce wtedy, gdy traktujemy na równi i szanujemy prawa swoje oraz drugiej osoby. Agresja występuje zazwyczaj wtedy, gdy uważamy, że tylko nasze prawa się liczą, druga strona nie jest istotna. Podejście do innych można opisać za pomocą różnych postaw życiowych, które wyglądają następująco:

- Typ bierny – Ja nie jestem OK, ty jesteś OK.
- Typ manipulujący – Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK.
- Typ agresywny – Ja jestem OK, ty nie jesteś OK.
- Typ asertywny – Ja jestem OK, ty jesteś OK.

Jeżeli ktoś jest typem biernym, czyli uważa się za osobę gorszą i mniej istotną niż inni, najczęściej jest uległy, mniej śmiały, nie podejmuje walki o swoje zdanie, uniża się przed innymi. Trening asertywności jest szczególnie istotny w przypadku takich osób, gdyż dostarcza im narzędzi do walki o swoje i pomaga nauczyć się, że każdy jest równy. Zwiększa tym samym poziom samooceny i wiarę w siebie.

Drugie podejście, tzw. manipulacyjne, oznacza, że uważamy siebie i innych za osoby nie w porządku, czyli zdolne do kłamstwa, wymuszania, manipulowania. Z takim podejściem nie trudno o ciosy poniżej pasa oraz agresywne zachowania. Trening asertywności uczy takie osoby szacunku do innych, a także do siebie, pokazuje, że można się dogadać, stosując czyste zagrywki.

Typ agresywny uważa, że jest w porządku, ma swoje prawa, których może bronić kosztem innych, co – jak pokazuje trening asertywności – nie jest prawdą. Ponadto w przypadku takich osób trening pomaga zauważyć, że one również czasami nie zachowują się w porządku w stosunku do innych.

Dlatego ważne jest podejście asertywne, czyli i ja jestem OK, i inni są OK. To znaczy, że zarówno ja, jak i druga osoba mamy swoje prawa, potrzeby, a czasami gorsze dni i nie możemy zakładać, że

nam wszystko wolno, a ktoś inny ma się nam podporządkować, ma się przed nami ukorzyć. Z takim podejściem o wiele łatwiej jest rozwiązać konflikt, dojść do kompromisu, a przede wszystkim nawiązywać satysfakcjonujące relacje.

Dlatego chcąc być asertywnym, należy:

- zdecydować, czego chcemy,
- ocenić, czy jest to uczciwe,
- wyrazić zakomunikować swoją prośbę,
- nie bać się ryzyka,
- brać odpowiedzialność i ponosić konsekwencje,
- mieć świadomość własnych uczuć,
- nie działać impulsywnie.

Postępując w ten sposób (realizując kolejne kroki), jesteśmy w stanie wyrazić swoją opinię i zadbać o własny komfort, równocześnie mając na uwadze reakcję drugiej osoby. Ważne jest branie odpowiedzialności za swoje czyny i ponoszenie konsekwencji swoich słów. Czasami nasza asertywność może być powodem do złości lub smutku drugiej osoby, ale jeżeli nie wywołaliśmy tego celowo i wyrażaliśmy swoje potrzeby, nie musimy sobie niczego zarzucać. Jeżeli celowo dogryzamy drugiej osobie, np. wytykając jej błędy lub wyśmiewając ją, wtedy nasza asertywność przesuwa się w kierunku agresji, gdyż nie wzięliśmy pod uwagę praw drugiej osoby. Każdy z nas ma takie same prawa, które S. Rees i R. Graham zebrali w pewien kodeks, na który składa się dwanaście praw.

### **Dwanaście praw asertywności wg Rees'a i Grahama**

1. Prawo do domagania się tego, czego chcemy (z założeniem, że druga strona może powiedzieć nie).
2. Prawo do własnego zdania, uczuć i emocji oraz odpowiedzialnego ich wyrażania.
3. Prawo do wypowiedzania opinii, których nie musimy uzasadniać, np. nasze uczucia i uwagi.
4. Prawo do podejmowania własnych decyzji i samodzielnego stawiania czoła ich skutkom.
5. Prawo do dokonania wyboru, czy chcemy zaangażować się w czyjeś problemy.
6. Prawo do niewiedzy czy niezrozumienia.
7. Prawo do popełniania błędów.
8. Prawo do odnoszenia sukcesów.
9. Prawo do zmiany zdania.
10. Prawo do prywatności.
11. Prawo do bycia w samotności i niezależności.
12. Prawo do zmieniania się i bycia asertywnym.

Powyższy zbiór praw pokazuje, że każdy człowiek ma prawo być indywidualną jednostką z indywidualnymi poglądami i potrzebami. Oznacza to, że każdy z nas może samodzielnie decydować, jak spędzi czas i co zrobi ze swoim życiem osobistym, pod warunkiem, że nie ingeruje to w prawa i dobra innych. Możemy wyrażać swoje odmienne zdanie, lubić coś innego niż reszta znajomych, ubierać się inaczej, równocześnie nie krytykując innych za to, że wolą coś innego niż my. Istotne w respektowaniu indywidualności oraz prywatności innych jest szanowanie przestrzeni fizycznej. Każdy z nas posiada swój obszar osobisty, pewną strefę, w której czuje się dobrze. Może to być własny pokój, miejsce przy stole, a także kilkadziesiąt centymetrów wokół naszego ciała, kiedy jedziemy autobusem, siedzimy w szkole czy stoimy w kolejce. Ta potrzeba posiadania swojego miejsca, naznaczenia przestrzeni wokół siebie – to tzw. terytorialność i wyraża się np. poprzez ozdabianie ściany w pokoju czy kładzenie torby na miejscu obok siebie, gdy jedziemy pociągiem. Terytorialność daje poczucie kontroli i komfortu, czujemy że mamy jakąś prywatność, panujemy choćby nad najbliższą przestrzenią. Wpływa to na relacje przestrzenne między ludźmi oraz na ich komfort psychiczny. Naruszenie tej przestrzeni jest agresją, nawet jeżeli uargumentujemy to własnymi potrzebami. Asertywne osoby respektują przestrzeń innych osób. Jak ta przestrzeń wygląda w życiu społecznym? Spójrzmy na tabelę nr 1.