



**ASERTYWNOŚĆ** |


# CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

Asertywność to **umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nienaruszających praw ani psychicznego terytorium zarówno swojego, jak i innych osób.**

# CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

Asertywność to **nie tylko** umiejętność mówienia „nie”.





Asertywność jest sztuką wyrażania sprzeciwu w sytuacjach, w których może dojść do naruszenia komfortu psychicznego.

Stanowi ona istotną cechę w relacjach z ludźmi i sytuacjach społecznych, polega na unikaniu agresji przy jednoczesnym stałym wyrażaniu wypracowanej postawy.

# W JAKICH SYTUACJACH PRZYDAJE SIĘ ASERTYWNOŚĆ?

Odmowa (kiedy nie możemy/ nie chcemy czegoś zrobić)

Prośba (kiedy chcemy kogoś o coś prosić)

Przyjmowanie komplementów

Udzielanie informacji zwrotnej

Chwalenie

# ETAPY ASERTYWNEJ ODMOWY

Pierwszym etapem jest **udzielenie informacji**. Jeśli czyjeś zachowanie nam nie odpowiada, drażni nas lub złości, zwracamy mu uwagę i prosimy, żeby zachowywał się inaczej. Zazwyczaj ludzie nie chcą być nieprzyjemni i zmieniają swoje zachowanie.

Drugi etap to **wyrażanie uczuć**. Jeżeli ktoś mimo zwróconej uwagi dalej źle się zachowuje, drugi raz mówimy, aby zmienił zachowanie. Tym razem ton naszego głosu powinien być bardziej stanowczy i zdecydowany. Informujemy również, co czujemy w związku z jego zachowaniem.

Trzeci etap to **przywołanie zaplecza**, czyli ostrzeżenie o konsekwencjach, jakie mu grożą, jeśli nie zmieni swojego zachowania. Pamiętajmy, aby konsekwencje były realne (takie, które naprawdę zastosujemy).

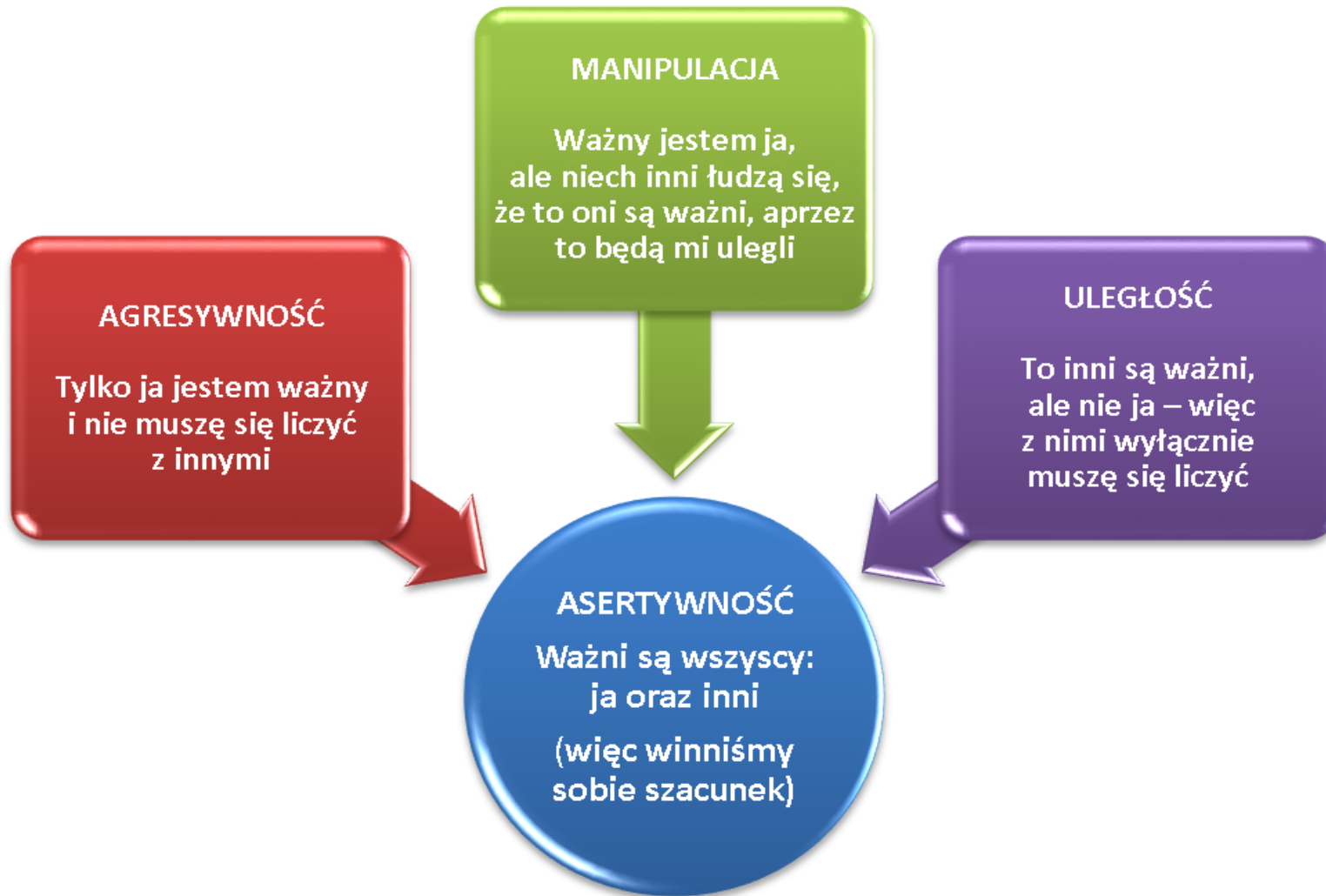
Czwarty etap to **skorzystanie z zaplecza**. Jeśli cały czas mimo naszej reakcji ktoś nie zmienia zachowania, stosujemy zapowiedzianą konsekwencję.

# ASERTYWNOŚĆ / AGRESJA / ULEGŁOŚĆ

Asertywność to w najprostszycy słowach pewna zdolność **komunikacji**. To znajdowanie balansu między postawą agresywną a uległością.



# ASERTYWNOŚĆ / AGRESJA / ULEGŁOŚĆ





# ZACHOWANIE AGRESYWNE

Oznacza dbanie wyłącznie o swoje dobro, swoje interesy, zadania. W konsekwencji nie liczysz się ze zdaniem drugiej osoby, z jej potrzebami. Energię czerpiesz z bycia samolubnym. Bierzesz co chcesz. To może nierzadko skończyć się na krzyku, poniżaniu drugiej osoby albo szantażu emocjonalnym.

Często takie zachowanie mylone z asertywnością.

Zachowanie agresywne to też:

- **rozkazywanie** zamiast proszenia,
- ignorowanie drugiej osoby i tego, co chce powiedzieć,
- nieuwzględnianie uczuć drugiej osoby.

# ZACHOWANIE ULEGŁE

To z kolei przeciwległy biegun. Nadal daleko od asertywności.

Taka osoba nie dba o siebie i o swoje potrzeby. Boi się o nie zaważyć. Zgadza się, choć nie chce wykonać danej czynności. Taki człowiek wycofuje się z dyskusji, przyjmuje wolę większości bez próby negocjacji. Za wszelką cenę chce uniknąć **konfliktu, bo nie potrafiłby sobie z nim poradzić.**

# ZACHOWANIE AGRESYWNÓ-UŁEGLÉ

To kombinacja dwóch powyższych. Przez brak asertywności taka osoba znajduje własny sposób, by wyrazić swoje potrzeby, emocje, ale jednocześnie nie chce brać odpowiedzialności za konsekwencje.

**Sarkazm** – żartujemy z innej osoby, chcemy jej „dopiec” jednocześnie unikamy odpowiedzialności, bo był to tylko „niewinny żart”.

Sarkazm to nie asertywność.

**Plotki** – to też forma pasywno-agresywnej komunikacji, w której kwestionujemy czyjś autorytet. Starając się jednak uniknąć konsekwencji bezpośredniej konfrontacji. Zgadzamy się na dodatkową pracę od szefa, ale tak naprawdę nie mamy na nią czasu. Później odbijamy sobie poprzez obmawianie, plotkowanie z kolegami z zespołu. To również nie ma nic wspólnego z asertywnością.

**Celowe obniżanie standardu** – zgadzamy się na wykonanie zadania, ale celowo robimy je źle, żeby więcej nie zostać poproszonym o to samo.

# ZACHOWANIE ASERTYWNE

To najbardziej pożądana postawa. Dbasz o siebie, dbając o innych. Doprowadzasz do konsensusu. To **Win-win**.

Kiedy jesteś asertywny, jesteś pewny siebie i czerpiesz z tego energię, aby przekazać swój punkt stanowczo, uczciwie i z **empatią**.

# BIBLIOGRAFIA

1. Asertywność : sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych / Robert Alberti, Michael Emmons. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006
2. Nauka asertywności w szkole / Aleksandra Teliszewska // Psychologia w Szkole. - 2013, nr 3, s. 47-51
3. Nie! Jak jedno krótkie słowo może zmienić Twoje życie / Jana Kemp. - Warszawa : Wydawnictwo MT Biznes, 2005
4. Jak asertywnie chwalić i krytykować / Aleksandra Teliszewska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 41-47
5. Grafikę pobrano z witryny [www.google.es](http://www.google.es)