

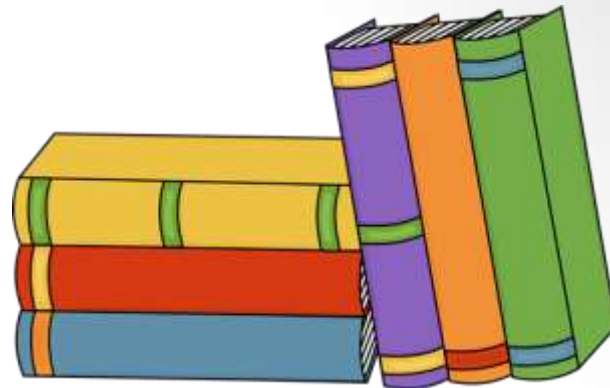
**Zachowanie asertywne =
zachowanie bezpieczne**

Dialog 1

- Ej, Kaśka, weź mi pożycz zeszyt z chemii!
- Nie bardzo, wiesz, bo sprawdzian jest jutro.
- No nie bądź taka – pożycz!
- No dobra, niech ci będzie. Pożyczę ci go.



Dialog 2



- Dzień dobry, chciałabym zwrócić zakupioną tutaj książkę. Oczywiście mam paragon.
- Niestety, nie może pani jej zwrócić.
- Trudno, rozumiem. Do widzenia.

Postawa uległa w komunikacji może powodować:

- utratę poczucia własnej wartości;
- poczucie skrzywdzenia i złości na innych;
- frustrację;
- zachęcanie innych do dominacji;
- nagły wybuch agresji na skutek skumulowania przykrych uczuć;
- nieosiągnięcie celu;
- wykorzystywanie przez innych.



© Can Stock Photo

Dialog 3

- Ej, ty, dawaj mi zeszyt z chemii!
- Nie mogę ci go dać.
- Dawaj, bo pożałujesz!



Dialog 4



- Chcę zwrócić kupioną tutaj książkę. Mam paragon.
- Niestety nie może pani jej zwrócić.
- Pani obowiązkiem jest mi ją przyjąć!
- Nie ma takiej możliwości.
- Jeśli pani jej nie przyjmie, to inaczej porozmawiamy! Postaram się, żeby straciła pani pracę!

Z zachowaniem agresywnym wiąże się ryzyko:



- popadnięcia w konflikty;
- utraty szacunku dla siebie;
- utraty szacunku dla innych;
- poczucia zagrożenia innych w naszej obecności;
- nielubienia nas przez innych;
- możliwości wystąpienia przemocy;
- osiągnięcia rezultatów odwrotnych od zamierzonych;
- narażenia na stres.

Dialog 5 – wersja A



- Kasia, pożycz mi, proszę, twój zeszyt do chemii.
- Nie mogę, bo przecież jutro mamy sprawdzian.
- A co ty na to, gdybyśmy się razem pouczyły?
- No... właściwie czemu nie.
- Super, to może u mnie o 16.00?
- Może być.



Dialog 5 – wersja B

- Kasia, pożycz mi, proszę, twój zeszyt do chemii.
- Sorry, nie mogę. Mamy przecież sprawdzian.
- A co ty na to, gdybyśmy się razem pouczyły?
- Nie. Lubię się uczyć sama.
- Ok.

Dialog 6



- Witam, chciałabym zwrócić zakupioną tutaj książkę. Oczywiście mam paragon.
- Niestety, nie może pani jej zwrócić.
- Przepraszam, ale myślę, że mam prawo ją zwrócić posiadając paragon.
- Nie ma takiej możliwości.
- Mogłaby pani uzasadnić, dlaczego nie mogę jej zwrócić?
- Mamy zakaz zwracania tego typu książek do naszej księgarni.
- A może jednak uda się pani coś z tym zrobić?

Z zachowaniami asertywnymi również wiąże się ryzyko:



- niektórzy przestaną nas lubić za wyrażanie własnego zdania;
- mogą zmienić się relacje z niektórymi osobami;
- możemy być krytykowani;
- spotkamy się ze zdziwieniem czy zaskoczeniem innych.

Pozytywne zmiany i przychylne reakcje na zachowania asertywne to:

- „prawdziwe” zbliżenie się do innych ludzi;
- lepsze poznanie siebie i innych;
- wyrazy podziwu, pochwały otoczenia;
- samorealizacja, zadowolenie;
- zrozumienie zachowań innych ludzi;
- uzyskanie tego, co chcemy;
- mniej stresów i frustracji;
- lepsza kondycja psychiczna;
- doznawanie sympatii i przyjaźni.

Wniosek:

Zachowania asertywne są bezpieczne:

- pod względem fizycznym – nie narażają na przemoc,
- pod względem psychicznym – nie narażają na stres i frustrację.



Passive



Assertive



Aggressive

- **Jakie typy zachowań prezentują bohaterowie filmu?**
- **Jak te zachowania przekształcić w formę asertywnej komunikacji?**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4f27IGQUXE>

AGRESJA $\neq$ ASERTYWNOŚĆ $\neq$ ULEGŁOŚĆ

Straty

Nieszanowanie praw innych
– konflikty, nieporozumienia

Korzyści

Wyrażenie własnego zdania bez
lęku i obaw, jednocześnie posza-
nowanie praw i uczuć innych osób

Straty

Lekceważenie własnych praw,
brak możliwości wyrażenia swo-
jego zdania

Prawa asertywności (amerykański psycholog Herbert Fensterheim):

- **Masz prawo do robienia tego, co chcesz dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.**
- **Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.**
- **Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.**
- **Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.**
- **Masz prawo do korzystania ze swoich praw.**

Dziękuję Wam za aktywny udział w lekcji.

