

# ASERTYWNOŚĆ – KOMUNIKAT *UFO*



# KOMUNIKAT **UFO** – jak zbudować?

**UCZUCIE**

(Jest mi przykro, złośćczę się...)

**FAKT**

(Kiedy Ty...)

**OCZEKIWANIE**

(Proszę, wolałbym, chciałbym...)

**KONSEKWENCJA**

(Jeśli..., to....)

Przykład:

**Jest mi przykro, kiedy mnie przezywasz.**

**Proszę nie rób tego.**

**Jeśli nie przestaniesz, zgłoszę to wychowawcy.**



## Co to właściwie jest ASERTYWNOŚĆ?

- jest umiejętnością wyrażania swoich myśli, uczuć i poglądów z zachowaniem własnych granic i przy poszanowaniu granic innych ludzi;
- jest umiejętnością odmawiania, mówienia „nie” wtedy, kiedy rzeczywiście nie zgadzamy się z ogółem;
- jest umiejętnością mówienia „tak”, co jest tak samo ważne, jak umiejętność mówienia „nie”;
- jesteśmy asertywni, gdy potrafimy przyjmować pochwały, ale również krytykę.

PEWNOŚĆ SIEBIE –  
WIARA W SWOJĄ WARTOŚĆ  
I UMIEJĘTNOŚCI

# Jaką postawę przyjąć, gdy ktoś cię krytykuje?

Jeśli krytyka jest słuszna i wypowiedziana w sposób uprzejmy, należy się z nią zgodzić, mówiąc:

**„Masz rację, przepraszam”.**

Jeżeli uważasz, że czyjaś ocena jest niesprawiedliwa, możesz zamienić ją w opinię słowami:

**„To twoje zdanie – ja mam inne”.**

Staraj się krótko, rzeczowo przedstawić swój punkt widzenia, bez wchodzenia w zbędne dyskusje.

# TYPY POSTAW W KOMUNIKACJI

- asertywna
- uległa
- agresywna

# **POSTAWA AGRESYWNA, czyli**

JA JESTEM OK, TY NIE JESTEŚ OK

## **Dlaczego zachowujemy się agresywnie?**

Chcemy zademonstrować swoją władzę.

Boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy.

Nie wierzymy w samych siebie.

Pragniemy zwrócić na siebie uwagę.

## **Zachowania:**

Nie słuchamy innych.

Lekceważymy prawa innych.

Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając.

## **Przekaz:**

Takie są moje odczucia, Twoje się nie liczą.

Ja tak uważam, a Ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.

# **POSTAWA ULEGŁA, czyli**

**TY JESTEŚ OK, JA NIE JESTEM OK**

## **Dlaczego zachowujemy się w sposób uległy?**

Boimy się utraty aprobaty oraz reakcji innych osób.

Chcemy uniknąć konfliktów.

Chcemy manipulować innymi.

Uważamy, że to właściwe i grzeczne zachowanie.

## **Zachowania:**

Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszyć.

Nie przedstawiamy własnych uczuć i poglądów, co może prowadzić do kumulowania się emocji i wybuchu agresji.

## **Przekaz:**

Ważne jest, jak Ty widzisz tę sytuację.

Liczą się Twoje odczucia i myśli, nie moje.



# POSTAWA ASERTYWNA, czyli

JA JESTEM OK, TY JESTEŚ OK

## **Dlaczego zachowujemy się asertywnie?**

Jesteśmy zadowoleni z siebie, mamy szacunek dla siebie i innych.

Dzięki temu mniej raniemy innych.

Mamy większą kontrolę nad życiem.

Jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie.

## **Zachowania:**

Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych.

Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy, uczucia.

Wierzymy w siebie.

## **Przekaz:**

Takie jest moje zdanie.

Tak to odczuwam.

Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz.

# JAKO CZŁOWIEK MAM PRAWO...

BYĆ WYSŁUCHANYM I  
TRAKTOWANYM POWAŻNIE

PROSIĆ O POMOC

**BYĆ NIEASERTYWNYM**

SAMEMU USTALAĆ HIERARCHIĘ  
WAŻNOŚCI SPRAW

WYRAŻAĆ SWÓJ SPRZECIW

WŁASNEJ OPINII

BYĆ SAMEMU

NIE SŁUCHAĆ RAD INNYCH

ODCZUWAĆ I WYRAŻAĆ  
ZŁOŚĆ

PRYZNAWAĆ SIĘ DO NIEWIEDZY

ZMIENIAĆ ZDANIE

NASZE PRAWA SĄ TYM, CO NAM  
PRZYSŁUGUJE –  
NIE TYM, NA CO MUSZĘ ZASŁUŻYĆ  
I ZAPRACOWAĆ!

# JAKA TO POSTAWA?

## **Sytuacja:**

Kolega ma problem i prosi Cię o radę.

## **Reakcja:**

Skąd mam wiedzieć, co robić? To jest Twoja sprawa.

# JAKA TO POSTAWA?

## **Sytuacja:**

Mama prosi Cię, abyś pomógł jej w pracach domowych. Akurat odrabiasz lekcje.

## **Reakcja:**

No dobrze, akurat odrabiam zadanie domowe, ale...

# JAKA TO POSTAWA?

## **Sytuacja:**

Miesiąc temu pożyczyłeś koledze płytę i do tej pory nie oddał ci jej, chociaż obiecał zwrócić po 2 tygodniach.

## **Reakcja:**

Przykro mi, że do tej pory nie oddałeś mi płyty. Czy możesz mi ją jutro zwrócić?