

## **Temat: Asertywność**

### **Cykl zajęć w klasie pierwszej liceum ogólnokształcącego, liceum profilowanego i technikum**

Jednym z zadań szkoły jest kształtowanie u wychowanków postaw prospołecznych, kształcenie umiejętności współżycia w grupie, właściwego komunikowania swoich potrzeb, myśli, poglądów i uczuć. Najlepszym sprawdzianem ich opanowania są sytuacje konfliktowe. Człowiek odczuwa potrzebę akceptacji, ale nie godzi się na całkowite podporządkowanie interesom innej osoby lub grupy. Młodzi ludzie często po prostu nie wiedzą, jak bronić swojego prawa do odmienności i niezależności. Reagując emocjonalnie, przyjmują postawę agresywną lub – w obawie przed porażką i odrzuceniem – zachowują się ulegle.

Proponowany cykl zajęć ma na celu przekazanie wychowankom wiedzy na temat ich praw asertywnych, zaprezentowanie im skutecznych sposobów ich egzekwowania oraz uświadomienie im, że inni także mają takie prawa.

Planując pracę wychowawczą w pierwszej klasie liceum ogólnokształcącego, przeznaczyłam na omówienie zagadnienia asertywności trzy godziny lekcyjne.

#### **Lekcja pierwsza**

##### **Temat: Mam prawo do bycia sobą – zachowania asertywne**

**Czas lekcji:** 45 min

##### **Cele lekcji:**

- rozpoznanie obszarów własnej asertywności,
- rozpoznawanie zachowań asertywnych,
- poznanie korzyści wynikających z przyjmowania postaw asertywnych,
- uświadomienie sobie własnych praw asertywnych oraz konieczności szanowania praw innych,
- ćwiczenie umiejętności skutecznej obrony własnych praw,
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych, np. jak przyjmować krytykę, wyrażać prośby, mówić „nie”, oraz jak bronić własnych opinii i przekonań.

##### **Materiały:**

Plansze: Twoje prawa asertywne, Typy zachowań, karty pracy.

##### **Metody:**

- pogadanka,
- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- gry dydaktyczne - symulacje

**Pojęcia:** asertywność, prawa asertywne, wewnątrzsterowność, zewnątrzsterowność

## **Przebieg lekcji**

### **I Część wstępna**

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podział klasy na grupy, rozdanie materiałów i kart pracy.
2. Wprowadzenie do bloku zajęć poświęconych asertywności; podanie tematu zajęć.

Każdy z nas jest inny, неповtarzalny. Różnimy się temperamentem, zainteresowaniami, uzdolnieniami, poglądami na wiele spraw, stawiamy sobie różne cele i wybieramy odmienne drogi do ich osiągnięcia. Mamy określony system wartości i często odmienne niż inni zdanie w wielu sprawach. I tak być powinno. Mamy prawo do odmienności. Ale jesteśmy też częścią społeczeństwa. Należymy do określonej grupy i nikt z nas nie chciałby być odrzucony, wykluczony, dlatego tak ważne jest budowanie właściwych relacji z naszym otoczeniem: z kolegami, koleżankami, rodziną i ludźmi, z którymi spotykamy się na co dzień. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, kiedy nasze relacje z innymi są zakłócone, np. jak przyjmować krytykę, wyrażać prośby, mówić „nie”, oraz jak bronić własnych opinii i przekonań. Próba odpowiedzi na te pytania będzie cyklem zajęć, które otwiera dzisiejsza lekcja: podanie tematu.

### **II Część główna**

1. Omówienie **pojęcia asertywność** – podanie definicji

Załącznik 1

Każdy człowiek ma swoje prawa i trzeba je szanować. Nie wolno zmuszać drugiej osoby do zmiany poglądów czy celów tylko dlatego, że nam się one nie podobają lub kolidują z naszymi. Umiejętności zachowania się w określonych sytuacjach, które broni naszej odrębności, ale nie atakuje, nie obraża drugiej osoby, nazywamy asertywnością. Zachowania asertywne możemy wyrazić sformułowaniem: *Ja jestem w porządku i mam prawo być sobą. Ty jesteś w porządku i masz prawo być sobą.* Asertywność nie jest wrodzona, można się nauczyć.

*Definicję asertywności wyświetlamy na ekranie:*

**„Asertywność to pełne, bezpośrednie, stanowcze i spokojne wyrażanie swoich uczuć, poglądów i postaw wobec innych osób, w sposób respektujący uczucia, poglądy i postawy tych osób. Jest to prawo do wyrażania siebie w kontaktach społecznych bez agresji i ranienia kogokolwiek”.**

### **Ćwiczenie 1**

*Służy rozpoznaniu obszarów własnej asertywności. Czas pracy 10 minut. Analiza wyników 5-10 minut (w zależności od aktywności uczniów).*

Każdy z Was otrzymał ankietę **Mapa asertywności** (Załącznik 2). Odpowiadacie na zamieszczone w niej pytania, wstawiając znak **X** w rubryczkę TAK lub NIE, zgodnie z waszym przekonaniem. Kart nie podpisujecie. Po zajęciach zatrzymacie je dla siebie.

Ćwiczenie podsumowujemy krótką pogadanką. Analizujemy wyniki: które obszary sprawiają wam największe trudności w zachowaniu się w sposób asertywny? Czas 5 minut

Wnioski:

*Zachowanie asertywne to bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec drugiej osoby swoich uczuć, opinii i postaw, przy jednoczesnym respektowaniu jej praw do własnych uczuć, opinii i postaw. W zachowaniach asertywnych **ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale jak to robimy**. Ton głosu powinien być spokojny, ale stanowczy, spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy. Nie krzyczymy, nie wymachujemy rękami, nie biegamy po całym pomieszczeniu.*

*- Warto je stosować wtedy, gdy szczególnie zależy nam na konstruktywnym rozwiązaniu sytuacji potencjalnie konfliktowej. Wtedy, gdy chcemy zachować poczucie własnej godności. Przydają się także, gdy z jakichś powodów nie chcemy spełnić czyjejś prośby lub żądania, ale nie chcemy drugiej strony obrazić.*

W skład umiejętności asertywnych wchodzi:

- obrona swoich praw,
- wyrażanie uczuć pozytywnych,
- wyrażanie uczuć negatywnych,
- przyjmowanie uczuć i opinii innych osób,
- stanowienie własnych przekonań,
- reakcja na własne poczucie winy lub krzywdy,
- zabieranie głosu na forum publicznym.

## **Ćwiczenie 2**

Praca w grupach (Załącznik 3)

*Ćwiczenie ma na celu sprawdzenie, czy uczniowie zrozumieli pojęcie asertywności. Zadanie polega na rozpoznaniu wśród zaproponowanych zachowań asertywnych. Czas pracy i omówienie ćwiczenia około 5 minut.*

## **Ćwiczenie 3**

Praca w grupach - gry dydaktyczne - symulacje:

Przygotowanie - 5 minut. Prezentacja - 5-10 minut.

*Ćwiczenie umiejętności asertywnego zachowania się w różnych sytuacjach społecznych (Załącznik 4).*

Dokonujcie analizy jednej z trzech zaproponowanych sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:

1. Wchodzisz do szatni, gdzie dwaj twoi koledzy (dwie koleżanki) palą papierosy. Namawiają Cię, żebyś też zapalił(-a).
2. Czytasz książkę w czytelni. Obok dwie osoby głośno rozmawiają, śmieją się. Przeszkadzają ci.
3. Podczas rozmowy twój kolega poklepuje cię po ramieniu. Denerwuje cię takie zachowanie.
4. Jesteś bardzo głodny. Stoisz w długiej kolejce w szkolnej stołówce. Nagle ktoś wchodzi przed ciebie.
5. Mama kupiła ci kurtkę, która ci się nie podoba. Ma pretensję, że wydała tyle pieniędzy, a ty nie chcesz w niej chodzić.
6. Twój przyjaciel zasiedział się u ciebie do późna, a ty masz jeszcze przygotować na jutro prezentację z geografii i zależy ci na dobrej ocenie. Wiesz, że jego stosunek do obowiązków szkolnych jest dość swobodny.

### Przebieg lekcji:

Chętni prezentują swoje scenki przed całą klasą. Zwracamy uwagę na zachowanie obu rozmówców. Oceniamy, czy potrafią bronić własnych praw, nie naruszając przy tym praw drugiej strony. Zapewne pojawi się uwaga, że nie zawsze łatwo przychodzi nam opanować emocje i zachować się tak, jak byśmy sobie życzyli.

### III Podsumowanie

W psychologii asertywny sposób funkcjonowania nazywany jest **wewnątrzsterownością** (wewnętrzny system kontroli osobistej). Przeciwnym biegunem takiej postawy jest **zewnątrzsterowność** (zewnętrzny system kontroli osobistej).

### Omówienie planszy

#### Załącznik 5

Człowiek wewnątrzsterowny	Człowiek zewnątrzsterowny
<ul style="list-style-type: none"> <li>- spostrzega świat jako przewidywalny, jako miejsce, w którym istnieją wyraźne związki przyczynowo-skutkowe</li> <li>- unika sytuacji, w których byłby zmuszony do rezygnacji z autonomicznego działania</li> <li>- źle znosi wszelkie próby nacisku z zewnątrz, choć ma zwykle dość siły, aby im się oprzeć</li> <li>- potrafi czekać na końcowy efekt, pomimo początkowych niepowodzeń</li> <li>- jest uparty i wytrwały</li> <li>- ma poczucie własnej wartości i zachowuje szacunek do samego siebie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- polega wyłącznie na tym, co powiedzą mu inni</li> <li>- zachowuje się dokładnie tak, jak tego oczekuje od niego jego otoczenie</li> <li>- nie ma własnego zdania, toteż często zmienia poglądy, postawy, opinie</li> <li>- nie czuje się za nic i nikogo odpowiedzialny</li> <li>- żyje w ciągłym lęku, świat w jego oczach jest zbiorem nieprzewidywalnych sytuacji, a zachowania innych ludzi mogą być zagrażające</li> <li>- wszelkie próby planowania i konsekwentnej realizacji celu są</li> </ul>

	<p>bezowocne</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- szybciej rezygnuje i łatwiej wpada w stan nazywany „wyuczoną bezradnością”; polega on na niepodejmowaniu żadnych prób pokonania przeszkody lub wykonania zadania ze względu na brak wiary we własne możliwości</li><li>- ma niskie poczucie własnej wartości</li></ul>
--	---

Warto na koniec poprosić uczniów o przemyślenie w domu odpowiedzi na pytania:

- Czy potraficie podać sytuacje z przeszłości, kiedy wasze prawa były respektowane i kiedy były łamane? Co odczuwaliście w tych sytuacjach?
- Czy zdarzało wam się łamać prawa innych osób? W jaki sposób?

## Lekcja druga

### Temat: Moje prawa asertywne

Czas lekcji: 45 min

#### Cele lekcji:

- poznanie korzyści wynikających z przyjmowania postaw asertywnych,
- uświadomienie sobie własnych praw asertywnych oraz konieczności szanowania praw innych,
- ćwiczenie umiejętności skutecznej obrony własnych praw,
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych, np. jak przyjmować krytykę, wyrażać prośby, mówić „nie”, oraz jak bronić własnych opinii i przekonań.

#### Materiały:

Plansze: Twoje prawa asertywne, Typy zachowań, karty pracy.

#### Metody:

- pogadanka,
- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- gry dydaktyczne – symulacje.

**Pojęcia:** asertywność, prawa asertywne, wewnątrzsterowność, zewnątrzsterowność

### Przebieg lekcji

#### I Część wstępna

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podział klasy na grupy, rozdanie materiałów i kart pracy.
2. Przypomnienie pojęć: *asertywność, zachowanie asertywne*; podanie tematu i celu zajęć.

#### II Część główna

1. Zaprezentowanie uczniom i omówienie **Mapy prywatności** w celu uświadomienia im prawa do posiadania i obrony osobistego terytorium.

#### Załącznik 5

**moja przestrzeń** - *wchodzenie bez pukania do czyjegoś pokoju; wchodzenie bez pozwolenia do łazienki, gdy ktoś z niej korzysta; brak w mieszkaniu własnych szafek czy szuflad, do których nikt inny nie sięga;*

**moje rzeczy** - pożyczanie czy korzystanie z różnych przedmiotów będących czyjąś własnością bez pozwolenia; zaglądnienie do czyichś torebek czy teczek; branie jedzenia z czyjegoś talerza bez pozwolenia;

**mój czas** - decydowanie za kogoś, co ma robić w danym czasie; obciążanie kogoś obowiązkami wbrew jego woli; zajmowanie komuś czasu swoimi sprawami (np. zbyt długie wizyty gości, przedłużające się rozmowy telefoniczne);

**moje myśli** - brak możliwości swobodnego wypowiedzenia swojego zdania (np. przerywanie, niedopuszczanie do głosu); narzucanie komuś poglądów; negowanie jego osobistych preferencji czy gustów; wścibskie wypytywanie; czytanie osobistych zapisków bez pozwolenia;

**moje uczucia** - ingerowanie w dobór przyjaciół; zabranianie spotykania się z ukochaną osobą; negowanie lub lekceważenie czyichś uczuć; zabranianie wyrażania uczuć;

**moje ciało** - szturchanie; popychanie; bicie; całowanie; obejmowanie bez pozwolenia.

Uczniowie mogą podzielić się swoimi odczuciami i refleksjami, uzupełnić, podając własne przykłady naruszania obszarów prywatności.

## Ćwiczenie 1

*Praca w grupach, czas 5 minut*

Sporządźcie listę praw asertywnych. Uzupełnijcie zdanie, zapisując w punktach wasze oczekiwania:

Mam prawo:

*Uczniowie zapisują na arkuszach papieru swoje propozycje, następnie wspólnie omawiamy je, komentujemy i korygujemy, pamiętając, by przy ustalaniu swoich praw nie zapominać o prawach i obowiązkach innych. Warto w tym momencie zadać uczniom pytanie: Czy i jaki widzicie związek między zakresem odpowiedzialności a zakresem wynikających z niej praw?*

Analiza wyników. Ustalenie listy praw asertywnych, np. nauczyciel zawiesza planszę „**Twoje prawa asertywne**” i uczniowie porównują je z własnymi listami praw.

## Załącznik 2

**Jako człowiek mam prawo:**

1. Mieć własne zdanie, mieć i wyrażać własne opinie i odczucia.
2. Zmieniać zdanie.
3. Sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje.
4. Głośno wyrażać swoje uczucia.
5. Być traktowanym z szacunkiem.
6. Płakać przy ludziach.
7. Być wysłuchanym i traktowanym poważnie.
8. Odpowiadać „nie” na prośby.
9. Prosić o różne rzeczy, prosić o pomoc.
10. Popęłniać błędy.

11. Sam wybierać sobie przyjaciół.
12. Nie brać odpowiedzialności za innych.
13. Zachowywać się asertywnie.
14. NIE zachowywać się asertywnie.
15. Zastanawiać się.
16. Być zmęczonym.
17. Poświęcać dużo czasu swoim zainteresowaniom.

## Ćwiczenie 2

### Praca indywidualna

Analiza własnych reakcji w sytuacji spotkania się z odmową:

*Każdy uczeń przypomina sobie pięć sytuacji, w których spotkał się z odmową spełnienia jego prośby, zapisuje sytuacje na kartce (różowej), na żółtej – co wówczas czuł, natomiast na niebieskiej – co powiedział lub zrobił.*

Sytuacja, w której spotkałem się z odmową spełnienia mojej prośby	Co wówczas czułem?	Co powiedziałem lub zrobiłem?

Karteczki przypinamy na tablicy i dokonujemy ich analizy.

- jakie reakcje najczęściej przejawiają w sytuacjach, gdy ktoś odmawia ich prośbom; co wtedy czują;
- jak interpretowali odmowę w analizowanych sytuacjach; jak inaczej można by wytłumaczyć zachowanie się partnera;
- w jaki sposób oni sami zachowaliby się na miejscu osób, które im odmówiły i dlaczego;
- czy uważają, że mają prawo odmawiać, jeśli nie mają na coś czasu lub ochoty; czy takie samo prawo mają inne osoby wobec nich.

### III. Podsumowanie

Na zakończenie uczniowie wypowiadają się.

- zastanawiają się, czy oni sami przekraczają granice prywatności innych osób: czyje, w jakich zakresach, w jaki sposób;
- czego dowiedzieli się na temat swoich praw; czy byli zaskoczeni, że tak wiele zachowań innych ludzi narusza ich osobiste granice; czy zdawali sobie sprawę, że oni również naruszają granice innych ludzi;
- w jaki sposób zazwyczaj reagują na naruszanie ich granic; od czego zależy ich sposób reakcji;
- jak inni ludzie reagują, gdy to oni są „agresorami”;
- w jaki sposób można bronić swych praw do intymności, nie używając agresji;
- co możemy zrobić, aby w życiu szkolnym bardziej przestrzegać swoich praw do prywatności.



## Lekcja trzecia

**Temat:** *Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe - kiedy i jak mówić „nie”*

**Czas lekcji:** 45 min

Cele lekcji:

- uświadomienie sobie własnych praw asertywnych oraz konieczności szanowania praw innych,
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych, np. jak przyjmować krytykę, wyrażać prośby, mówić „nie”, oraz jak bronić własnych opinii i przekonań,
- analiza własnych reakcji w sytuacji spotkania się z odmową,
- uświadomienie sobie prawa innych do asertywnej odmowy,
- uświadomienie prawa do posiadania i obrony osobistego terytorium,
- doskonalenie umiejętności wyrażania w sposób asertywny: odmowy, prośby, opinii.

### Metody:

pogadanka, praca indywidualna, praca w grupach, gry dydaktyczne - symulacje

**Materiały:** plansze: Twoje prawa asertywne, Typy zachowań, karty pracy, kartki formatu A4, długopisy, karteczki samoprzylepne w trzech kolorach, duży arkusz papieru.

**Pojęcia:** asertywność, prawa asertywne, wewnątrzsterowność, zewnątrzsterowność

## Przebieg lekcji

### I Część wstępna

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podział klasy na grupy, rozdanie materiałów i kart pracy.
2. Przypomnienie pojęć: *asertywność, zachowanie asertywne*; podanie tematu i celu zajęć.

### II Część główna

1. Zwykle w sytuacjach konfliktowych lub z jakiegoś powodu dla nas trudnych możemy zachowywać się trojako:
  - **postawa agresywna** – bronimy jedynie praw własnych, lekceważąc cudze,
  - **postawa uległa** – podporządkowujemy się, lekceważymy swoje prawa, a respektujemy prawa innych,
  - **postawa asertywna** – respektujemy prawa zarówno swoje, jak i innych.

## Ćwiczenie 1

Uczniowie podają przykłady: *zachowań uległych, zachowań agresywnych, zachowań służących obronie własnych praw bez używania agresji.*

Uzupełniamy:

Każde z wymienionych zachowań niesie ze sobą określone ryzyko.

- **zachowanie agresywne:** nasi partnerzy czują się zagrożeni, przestajemy być lubiani, może dojść do otwartego konfliktu, obie strony narażają się na poważny stres,
- **zachowanie uległe:** tracimy szacunek do samego siebie, tracimy poczucie własnej wartości, blokujemy silne emocje, co może doprowadzić do powstania w nas chorób psychosomatycznych; zachęcamy innych do wykorzystywania nas,
- **zachowanie asertywne:** tracimy sympatię niektórych osób, ponieważ jesteśmy otwarci i bezpośredni w wyrażaniu uczuć, co nie zawsze jest łatwe w odbiorze; zyskujemy opinię twardego, zimnego człowieka; odchodzą od nas ci ludzie, którzy nie mogą zaakceptować takiej postawy.

**Ważne jest, by wybierać postawę, która pozwoli szanować prawa zarówno nasze, jak i innych.**

## Ćwiczenie 2

*Praca indywidualna, praca w grupach*

Cel: uświadomienie sobie prawa do odmawiania innym osobom. Stworzenie okazji do analizy sytuacji, w których należy powiedzieć „nie”.

Przebieg:

1. Uczniowie przypominają sobie trzy sytuacje, w jakich ostatnio ktoś poprosił ich o przysługę, a oni zgodzili się, choć nie mieli na to ochoty.

2. Każdy uczeń dzieli kartkę na cztery części. W pierwszej rubryce krótko opisuje sytuację, w drugiej - co zyskał dzięki temu, że nie odmówił prośbie w trzeciej - co stracił, w czwartej - co by się stało, gdyby w poszczególnych sytuacjach odmówił spełnienia prośby.

*Uczniowie najpierw indywidualnie, a potem w parach lub małych grupach analizują swoje bilanse „zysków i strat”; zastanawiają się, czy słusznie postąpili, jak zachowaliby się teraz, gdyby te sytuacje się powtórzyły.*

OMÓWIENIE: Na forum klasy uczniowie wypowiadają się:

- czy w analizowanych sytuacjach zachowaliby się tak samo, czy inaczej, gdyby mieli możliwość cofnięcia czasu;
- czy zawsze warto mówić „tak”, odpowiadając na prośby innych osób; w jakich sytuacjach lepiej powiedzieć „nie” dlaczego?;
- czy mają trudności z odmawianiem prośbom innych ludzi; w jakich sytuacjach i komu najtrudniej im odmówić.

### Ćwiczenie 3

#### Gry dydaktyczne - symulacje

Rozwijanie umiejętności ustalania własnych granic w relacjach z innymi ludźmi.

Przebieg:

1. Nauczyciel wyjaśnia, że celem zajęć jest ćwiczenie takich zachowań, dzięki którym możemy zadbać o własne potrzeby, a jednocześnie uwzględnić potrzeby innych osób. Uczniowie w tych sytuacjach będą mieli okazję realizować swoje prawo do ustalania własnych granic w kontaktach z innymi.

2. Prowadzący proponuje, by ochotnicy odegrali przykładową scenkę ilustrującą spełnienie prośby na warunkach odpowiadających jej adresatowi.

3. Po odegraniu scenki następuje analiza zachowania bohaterów sytuacji i ustalenie modelowych zachowań asertywnych.

4. Uczniowie dobierają się w pary. Osoba A wyraża jakąś prośbę wobec osoby B. Zadaniem osoby B jest przedstawienie warunków, na jakich jest ona gotowa spełnić tę prośbę. Na przykład:

**A:** Mam ci masę do opowiadania. Posłuchaj, co mi się przydarzyło...

**B:** Chętnie porozmawiam, ale teraz mogę poświęcić ci tylko 10 minut. Może umówimy się po południu?

**A:** Czy możesz mi pożyczyć zeszyt z polskiego? Muszę uzupełnić kilka tematów.

**B:** Tak, ale tylko do jutra.

**A:** Mam kłopoty z polskim. Może napiszesz mi wypracowanie? Ja sam nie potrafię.

**B:** Mogę ci pomóc, ale tylko w zrobieniu planu. Nie będę za ciebie pisał.

*Po każdym dialogu uczniowie zmieniają partnerów, tak aby każdy miał okazję wystąpić w obu rolach.*

**OMÓWIENIE:** Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami:

- czy mieli trudności ze stawianiem wygodnych dla siebie warunków przy spełnianiu prośb; w jakim stopniu w codziennych sytuacjach sami określają granice w kontaktach z innymi;

- co czuli, gdy partner zgadzał się spełnić prośbę, ale pod pewnymi warunkami; jak reagowali na takie zachowanie; jak reagują w takich sytuacjach w kontaktach rodzinnych i koleżeńskich?

### III. Podsumowanie

**Zachowanie asertywne jest niezwykle istotną umiejętnością, ponieważ:**

- pozwala skutecznie opierać się próbom nacisku związanym z autoagresywnymi lub aspołecznymi zachowaniami, np. z piciem alkoholu, paleniem papierosów, zażywaniem narkotyków czy innymi,
- pozwala na mówienie NIE,
- daje poczucie siły i niezależności, odpowiedzialności za siebie, daje poczucie bezpieczeństwa,
- człowiek, który potrafi spokojnie, ale stanowczo odmówić, wpływa na swoje osobiste życie,
- świadomie wybiera i realizuje cele,
- świadomość swoich praw asertywnych pomaga radzić sobie z poczuciem winy, mobilizuje nas do działania, do podjęcia próby naprawy zaistniałej sytuacji.

### **Bibliografia:**

- M. Chomczyńska-Miliszkiwicz, D. Pankowska, *Polubić szkołę*, Warszawa 1998
- A. Dodziuk, *Pokochać siebie*, Warszawa 1992
- R. Fisher, W. Ury, *Dochodząc do TAK. Negocjacje bez poddawania się*, Warszawa 1991
- L. Grzesiuk, E. Trzebińska, *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa 1978
- H. Hamer, *Program lekcji wychowawczych dla uczniów wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów liceów i techników*, Warszawa 1993
- M. Jachimska, *Scenariusze lekcji wychowawczych, wg programu autorskiego „Życ skuteczniej”*, Wrocław 1997
- *Jak żyć z ludźmi (Umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe*, Warszawa 1991
- D.W. Johnson, *Umiejętności interpersonalne i samorealizacja*, Warszawa 1985
- M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa 1992

## Załącznik 1

**„Asertywność to pełne, bezpośrednie, stanowcze i spokojne wyrażanie swoich uczuć, poglądów i postaw wobec innych osób, w sposób respektujący uczucia, poglądy i postawy tych osób. Jest to prawo do wyrażania siebie w kontaktach społecznych bez agresji i ranienia kogokolwiek”.**

Zachowanie asertywne to bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec drugiej osoby swoich uczuć, opinii i postaw, przy jednoczesnym respektowaniu jej praw do własnych uczuć, opinii i postaw.

W zachowaniach asertywnych ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale jak to robimy. Ton głosu powinien być spokojny, ale stanowczy, spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy. Nie krzyczymy, nie wymachujemy rękami, nie biegamy po całym pomieszczeniu.

Warto je stosować wtedy, gdy szczególnie zależy nam na konstruktywnym rozwiązaniu sytuacji potencjalnie konfliktowej. Wtedy, gdy chcemy zachować poczucie własnej godności. Przydają się także, gdy z jakichś powodów nie chcemy spełnić czyjejś prośby lub żądania, ale nie chcemy drugiej strony obrazić.

W skład umiejętności asertywnych wchodzi:

- obrona swoich praw,
- wyrażanie uczuć pozytywnych,
- wyrażanie uczuć negatywnych,
- przyjmowanie uczuć i opinii innych osób,
- stanowienie własnych przekonań,
- zabieranie głosu na forum publicznym,
- reakcja na własne poczucie winy lub krzywdy.

## Załącznik 2

### Zachowanie asertywne:

- pozwala skutecznie opierać się próbom nacisku związanym z autoagresywnymi lub aspołecznymi zachowaniami, np. z piciem alkoholu, paleniem papierosów, zażywaniem narkotyków czy innymi,
- pozwala na mówienie NIE,
- pomaga wybierać,
- daje poczucie siły i niezależności, odpowiedzialności za siebie,
- człowiek, który potrafi spokojnie, ale stanowczo odmówić, jest bezpieczny,
- ma wpływ na swoje osobiste życie,
- świadomie wybiera i realizuje cele,
- świadomość swoich praw asertywnych pomaga radzić sobie z poczuciem winy mobilizuje nas do działania, do podjęcia próby naprawy zaistniałej sytuacji.

## Załącznik 2

### Mapa asertywności<sup>1</sup>

Wstaw krzyżyk do odpowiedniej kratki, przyjmując, że pierwsza oznacza „Tak - raczej tak”, a druga „Nie - raczej nie”. Jak zauważyłeś, część krutek ma szare tło i została obwiedziona podwójnymi liniami. Wskazują one obszary Twoich trudności w zachowaniu się w sposób asertywny.

	<b>OBSZARY ASERTYWNOŚCI</b>	<b>Tak raczej tak</b>	<b>Nie Raczej nie</b>
<b>I. OBRONA SWOICH PRAW W SYTUACJACH SPOŁECZNYCH</b>			
1	Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?		
2	Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?		
3	Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu - czy prosisz go, aby był cicho?		
4	Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło w kinie, teatrze itd. - czy prosisz tę osobę, aby przestała?		
5	Jeżeli przeszkadza Ci, gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie, czy potrafisz to powiedzieć?		
6	Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie, czy zwracasz głośno uwagę na tę sytuację?		
7	W przypadku jakiejś niedogodności lub awarii w Twoim mieszkaniu - czy nalegasz, aby odpowiedni pracownik administracji dokonał należącej do jego obowiązków naprawy?		
8	Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje wbrew Twoim intencjom należną Ci resztę jako napiwek - czy upominasz się o swoje pieniądze (nawet jeśli jest to nieduża suma)?		
<b>II. OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH</b>			
9	Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący - czy zwracasz na to uwagę?		
10	Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem - czy wspominasz mu o tym?		
11	Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody - czy odmawiasz spełnienia jego prośby?		

<sup>1</sup> Wg: Jachimska Małgorzata: Scenariusze lekcji wychowawczych. Wrocław 1997

12	Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?		
13	Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		
<b>III. INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE</b>			
14	Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?		
15	Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?		
16	Czy sprawia Ci trudność podtrzymanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?		
17	Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, gdzie nie znasz nikogo oprócz gospodarzy?		
<b>IV. OCENY - WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ</b>			
18	Gdy ktoś Cię chwali - czy wiesz, jak się zachować?		
19	Czy zdarza Ci się chwalić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
20	Gdy ktoś Cię krytykuje - czy wiesz, jak się zachować?		
21	Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
<b>V. WYRAŻANIE PROŚB</b>			
22	Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby o potrzebną Ci pomoc?		
23	Czy potrafisz prosić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc?		
<b>VI. WYRAŻANIE UCZUĆ</b>			
24	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec mężczyzn?		
25	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec mężczyzn?		
26	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec kobiet?		
27	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec kobiet?		
28	Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?		



29	Czy zdarza Ci się dzielić swoimi osobistymi odczuciami z jakąś inną osobą?		
<b>VII. WYRAŻANIE OPINII</b>			
30	Jeżeli rozmawiając z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie - czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?		
31	Czy często unikasz wypowiedziania Twojej prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o Tobie niekorzystnego wyobrażenia?		
32	Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?		
33	Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?		
<b>VIII. WYSTAPIENIA PUBLICZNE</b>			
34	Czy jest dla Ciebie trudnością zabranie głosu (np. zadanie pytania lub podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?		
35	Czy odczuwasz trudności w podejmowaniu występów publicznych (np. przemówienie, pogadanka itd.) wobec szerszego forum?		
<b>IX. KONTAKT Z AUTORYTETEM</b>			
36	Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem - czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?		
37	Czy często zdarza Ci się w kontakcie z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby?		
<b>X. NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM</b>			
38	Czy zdarza Ci się kończyć zdania za inne osoby?		
39	Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz?		
40	Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?		
41	Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?		
42	Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?		

## Załącznik 3

### Ćwiczenie 2

Podkreśl odpowiedź asertywną:

1. Ktoś Ci przerywa, a ty mówisz:
  - a) *Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.*
  - b) *Cicho bądź!*
2. Kolega ma problem i prosi Cię o radę.
  - a) *Skąd mam wiedzieć, co robić. Nie jestem jasnowidzem.*
  - b) *Przepraszam, ale uważam, że tę sprawę powinieneś rozstrzygnąć sam.*
3. Kolega bardzo chce pożyczyć książkę, a nie oddał Ci już dwóch.
  - a) *No dobrze, ale pamiętaj, żebyś oddał.*
  - b) *Nie pożyczę ci, ponieważ nie oddałeś mi jeszcze poprzednich.*
4. Siostra prosi, żebyś pomógł jej w odrabianiu lekcji.
  - a) *Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!*
  - b) *W tej chwili jestem zajęty, ale mogę ci pomóc za pół godziny.*
5. Jeden z kolegów oskarża Cię, że nie chciało Ci się grać i dlatego drużyna przegrała mecz.
  - a) *Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.*
  - b) *Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Grałem najlepiej, jak umiałem.*
6. Na przyjęciu ktoś częstuje Cię alkoholem.
  - a) *Dziękuję, nie piję alkoholu.*
  - b) *No, ostatecznie mogę się napić jeden kieliszek.*
7. Nauczyciel uważa, że wiesz, kto wybił szybę i każe Ci wskazać winowajcę:
  - a) *Czuję się niezbyt dobrze w tej sytuacji, ponieważ nie wiem, jak się zachować.*
  - b) *Ja nic nie widziałem.*

## Załącznik 4

**Ćwiczenie 3** *praca w grupach: Przygotowanie – 5 minut. Prezentacja – 5-10 minut.*

*Dokonujcie analizy zaproponowanej sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:*

Wchodzisz do szatni, gdzie dwaj twoi koledzy (dwie koleżanki) palą papierosy. Namawiają Cię, żebyś też zapalił (-a). Ty nie chcesz palić.

**Ćwiczenie 3** *praca w grupach: Przygotowanie – 5 minut. Prezentacja – 5-10 minut.*

*Dokonujcie analizy zaproponowanej sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:*

Czytasz książkę w czytelni. Obok dwie osoby głośno rozmawiają, śmieją się. Przeszkadzają ci.

**Ćwiczenie 3** *praca w grupach: Przygotowanie – 5 minut. Prezentacja – 5-10 minut.*

*Dokonujcie analizy zaproponowanej sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:*

Podczas rozmowy twój kolega poklepuje cię po ramieniu. Denerwuje cię takie zachowanie.

**Ćwiczenie 3** *praca w grupach: Przygotowanie – 5 minut. Prezentacja – 5-10 minut.*

*Dokonujcie analizy zaproponowanej sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:*

Jesteś bardzo głodny. Stoisz w długiej kolejce w szkolnej stołówce. Nagle ktoś wchodzi przed ciebie.

**Ćwiczenie 3** *praca w grupach: Przygotowanie – 5 minut. Prezentacja – 5-10 minut.*

*Dokonujcie analizy zaproponowanej sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:*

Mama kupiła ci bluzkę, która ci się nie podoba. Ma pretensję, że wydała tyle pieniędzy, a ty nie chcesz w niej chodzić.

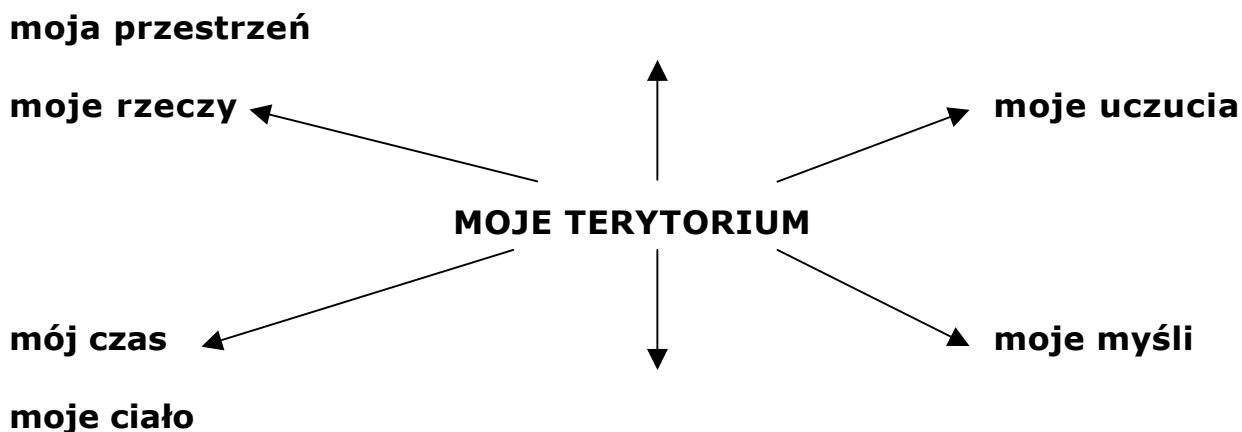
**Ćwiczenie 3** *praca w grupach: Przygotowanie – 5 minut. Prezentacja – 5 -10 minut.*

*Dokonujcie analizy zaproponowanej sytuacji i przygotujcie odpowiednią scenkę:*

Twój przyjaciel zasiedział się u ciebie do późna, a ty masz jeszcze przygotować na jutro prezentację z geografii i zależy ci na dobrej ocenie. Wiesz, że jego stosunek do obowiązków szkolnych jest dość swobodny.

## Załącznik 5

### MAPA PRYWATNOŚCI



**moja przestrzeń** - wchodzenie bez pukania do czyjegoś pokoju; wchodzenie bez pozwolenia do łazienki, gdy ktoś z niej korzysta; brak w mieszkaniu własnych szafek czy szuflad, do których nikt inny nie sięga;

**moje rzeczy** - pożyczanie czy korzystanie z różnych przedmiotów będących czyjąś własnością bez pozwolenia; zaglądnienie do czyichś torebek czy teczek; branie jedzenia z czyjegoś talerza bez pozwolenia, czytanie bez pozwolenia czyjejś korespondencji;

**mój czas** - decydowanie za kogoś, co ma robić w danym czasie; obciążanie kogoś obowiązkami wbrew jego woli; zajmowanie komuś czasu swoimi sprawami (np. zbyt długie wizyty gości, przedłużające się rozmowy telefoniczne);

**moje myśli** - brak możliwości swobodnego wypowiedzenia swojego zdania (np. przerywanie, niedopuszczanie do głosu); narzucanie komuś poglądów; negowanie jego osobistych preferencji czy gustów; wścibskie wypytywanie; czytanie osobistych zapisków bez pozwolenia;

**moje uczucia** - ingerowanie w dobór przyjaciół; zabranianie spotykania się z ukochaną osobą; negowanie lub lekceważenie czyichś uczuć; zabranianie wyrażania uczuć;

**moje ciało** - szturchanie; popychanie; bicie; całowanie; obejmowanie bez pozwolenia.

**Każdy z nas ma prawo do posiadania i obrony osobistego terytorium.**

## **Załącznik 6**

### **„TWOJE PRAWA ASERTYWNE”**

#### **JAKO CZŁOWIEK MAM PRAWO:**

1. Mieć własne zdanie, mieć i wyrażać własne opinie i odczucia.
2. Zmieniać zdanie.
3. Sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje.
4. Głośno wyrażać swoje uczucia.
5. Być traktowanym z szacunkiem.
6. Płakać przy ludziach.
7. Być wysłuchanym i traktowanym poważnie.
8. Odpowiadać „nie” na prośby.
9. Prosić o różne rzeczy, prosić o pomoc.
10. Popęłniać błędy.
11. Sam wybierać sobie przyjaciół.
12. Nie brać odpowiedzialności za innych.
13. Zachowywać się asertywnie.
14. NIE zachowywać się asertywnie.
15. Zastanawiać się.
16. Być zmęczonym.
17. Poświęcać dużo czasu swoim zainteresowaniom.