

Piotr Bucki

?

JAK

ASERTYWNIE
KOMUNIKOWAĆ

i osiągać swoje



FISZKI[®]

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ

SPIS TREŚCI

Czym jest asertywność?	1
Prawa Fensterheima	7
Asertywna komunikacja	12
Asertywne postawy	20
Asertywne zachowania	24
Asertywność w pracy	27
Wybrane techniki asertywności	30
To już koniec!	38

Koncepcja serii: Sławomir Kuchta
Projekt graficzny i skład: Marcin Rodziewicz
Redakcja i korekta: dr Tomasz Karpowicz
Współpraca redakcyjna: Kinga Perczyńska,
Magdalena Zalewska
Ilustracje: www.fiszki.pl/autorzyfoto

© Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2019
Wydanie elektroniczne, ISBN: 978-83-7843-322-4
biuro@fiszki.pl

SŁOWO O KOMPETENCJACH XXI WIEKU

Carnegie Institute of Technology podaje, że 85% naszych sukcesów zawodowych i finansowych zależy od tego, jak komunikujemy, negocjujemy i budujemy relacje – wskazuje zatem na kompetencje miękkie, jako źródło przyszłych sukcesów.

Tymczasem wyraźnie widać, że kompetencje te są w systemie edukacji traktowane po macoszemu. Sama semantyka temu sprzyja: *miękkie*, czyli nieco gorsze od tych *twardych*, solidnych. *Miękkie*, czyli jakoby bardziej ulotne, subtelniejsze, z założenia bardziej „humanistyczne” – w przeciwieństwie do tych *twardych*, czyli konkretnych, mocnych, z definicji – „technicznych”.

Nauczmy się kształcić kompetencje miękkie na równi z tymi twardymi! Twórzmy model zrównoważonego rozwoju osobowości. Twarde kompetencje to solidne podstawy, ale bez kompetencji miękkich będą jak fundament, którego nie widać, gdyż nie wystaje ponad grunt.

PIOTR BUCKI

jeden z autorów
fiszek rozwijających
kompetencje XXI wieku





CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

ASERTYWNYM SIĘ BYWA

Profesor Wiesław Łukaszewski powiedział, że mądrym się bywa, a mądrość nie jest immanentną cechą człowieka. Podobnie jest z asertywnością. Nie ma ludzi zawsze asertywnych. Asertywnym się bywa. Oby jak najczęściej. Dlaczego? Ponieważ to postawa, którą warto testować, kształtować i wdrażać.

Zachowanie asertywne definiujemy jako jasne i klarowne wyrażanie swojego zdania – bez intencjonalnego ranienia innych.

To informowanie innych o naszych emocjach i odczuciach w momencie, gdy ktoś przekracza nasze granice: fizyczne i psychiczne. To także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Asertywność wyklucza zachowania agresywne i uległe.

Co ważne – to umiejętność nabyta. Asertywne postawy i zachowania można kształcić!

ĆWICZENIE 1

TWOJE ZACHOWANIA ASERTYWNE



Zastanów się, w jakich sytuacjach Twoje zachowanie było asertywne. Sporządź na kartce zwięzły opis:

- › sytuacji (co się działo),
- › zachowania (co udało Ci się zrobić).

ĆWICZENIE 2

WZÓR ASERTYWNOŚCI



Zastanów się, czy w Twoim otoczeniu jest ktoś, kto często zachowuje się asertywnie. Obserwuj i analizuj takie zachowania.



CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

MASZ PRAWO DO ASERTYWNOŚCI

Prawo do asertywnych zachowań nie jest zapisane wprost w żadnym kodeksie. Jednak należy ono do podstawowych praw jednostki. Dlatego warto je zrozumieć i egzekwować.

Przede wszystkim: granice! Asertywność zaczyna się w głowie. Musisz zdać sobie sprawę z tego, gdzie przebiegają Twoje granice. Najpierw ustalasz, co jest dla Ciebie ważne. Potem możesz to komunikować. A następnie – egzekwować.

Granice dotyczą zarówno Twojej przestrzeni fizycznej, jak i psychicznej. Gdy dajesz przyzwolenie, żeby ktoś je przekraczał, to prezentujesz postawę uległą. Powiedzmy wprost – dajesz innym przyzwolenie, żeby wchodzili Ci na głowę.

Pracę nad asertywnością trzeba zacząć od wyznaczania swoich granic. Tego, co dla Ciebie ważne!

ĆWICZENIE 3

WYZNACZ SWOJE GRANICE



Wypisz na kartce reguły, na których przestrzeganiu Ci zależy. Możesz zacząć od listy rzeczy, które Cię irytują. Przykładowo: *Nie lubię, gdy ktoś się spóźnia na umówione spotkanie.* Albo: *Nie podoba mi się, gdy ktoś ze mną rozmawia i cały czas zajmuje się smartfonem.*

Mogą to być sprawy niezwykle ważne, ale też błahe. Chodzi o to, żeby raz usiąść i spisać wszystkie zachowania, które przekraczają Twoje granice.

ĆWICZENIE 4

OBSERWUJ SWÓJ GNIEW



Gniew to emocja, która najczęściej pojawia się w momentach, gdy ktoś przekracza Twoje granice. Ja – przykładowo – denerwuję się, gdy ktoś rozmawia w pociągu w strefie ciszy. Spisuj sytuacje, w których odczuwasz gniew. To dobra podpowiedź! Wiesz, że ktoś przekracza Twoje granice.



CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

ASERTYWNOŚĆ I ULEGŁOŚĆ

Asertywność to pożądana postawa, a asertywne zachowania są fundamentem zdrowych relacji między ludźmi. W pracy i w domu.

Zachowania asertywne mieszczą się w bezpiecznej przestrzeni między zachowaniami uległymi a agresywnymi.

Zarówno uległość, jak i agresja – jako postawy – nie prowadzą do zdrowych relacji między ludźmi.

Uległość sprawia, że pozwalasz, aby inni nieustannie wchodzili na Twoje terytorium. Nie komunikujesz, że pewne zachowania Ci przeszkadzają i Cię ranią.

Postawa uległa może mieć swoje korzenie w niskiej samoocenie. Czasem też (niestety) jest nam wpajana kulturowo. Namawia się nas na swoiste ustępowanie i zgadzanie się na złe traktowanie.

Czasem uległość w pracy może wynikać ze źle rozumianej hierarchii. Niebezpieczne jest zwłaszcza uleganie w sytuacji mobbingu i wszelkiej przemocy słownej i fizycznej. Nikt, nawet przełożony, nie ma prawa przekraczać Twoich granic.

Bez względu na to, z czego wynika Twoja uległa postawa, warto się jej przyjrzeć. I zamienić uległość na zachowanie asertywne.

ĆWICZENIE 5

TROPIMY ULEGŁOŚĆ



Wróć do zapisanych na kartce reguł, których przestrzeganie jest dla Ciebie ważne. Zastanów się, czy zdarzają się sytuacje, w których ktoś przekracza Twoje granice, a Ty zachowujesz się uległe. Wyniki zapisz w formie tabelki. W jednej kolumnie opisz sytuację, w drugiej – Twoją reakcję, w trzeciej – powód, przez który Twoje zachowanie stało się uległe.



CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

ASERTYWNOŚĆ I AGRESJA

Często mylnie sprowadza się asertywność do mówienia „NIE”. Asertywność to coś znacznie więcej. Zwłaszcza że czasem proste negowanie może przybrać formę agresji.

Z zachowaniami i komunikacją agresywną mamy do czynienia wtedy, gdy komunikujemy swoje zdanie, ale robimy to:

- › intencjonalnie raniąc,
- › oceniając osobę, a nie – zachowania,
- › celowo atakując.

Agresja czasem wynika z frustracji, długo powstrzymywanych emocji. Przykładowo: wtedy, gdy długo znosimy sytuację, w której ktoś przekracza nasze granice (uległość), i w końcu wybuchamy.

Zachowania asertywne wykluczają agresję – zarówno fizyczną, jak i słowną. Wykluczają też tzw. bierną agresję.