

DOROTA SAWICKA



DROGA DO ASERTYWNOŚCI

DOROTA SAWICKA

DROGA DO
ASERTWNOŚCI

część 1

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: storyset (freepik.com)

ISBN e-book: 978-83-970611-8-7

ISBN druk: 978-83-970611-9-4

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

Dla najważniejszych osób w moim życiu, które na zawsze pozostaną w moim sercu – rodziców Joanny, Wojciecha Sawickich i najbliższego kolegi Michała Marcinkowskiego w podziękowaniu za to, że niezależnie od wszystkiego SA przy mnie w każdym tego słowa znaczeniu...oraz dla cioci i wujka – Haliny, Zdzisława Szkutników w podziękowaniu za dobre rady i wszelką pomoc.

WPROWADZENIE

Asertywność to ważna umiejętność komunikacyjna, która pozwala nam wyrażać swoje potrzeby, opinie i uczucia w sposób jasny, zdecydowany i szanujący zarówno siebie, jak i innych ludzi. Asertywność oznacza, że umiemy wyznaczać granice mówić „tak” lub „nie”, a także skutecznie rozwiązywać konflikty.

Bycie asertywnym nie oznacza bycia agresywnym, uległym czy manipulacyjnym. To zdolność wyrażania siebie w sposób konstruktywny oraz słuchania i szanowania innych ludzi. Asertywność pomaga nam budować zdrowe relacje, rozwijać pewność siebie i radzić sobie z trudnościami interpersonalnymi.

Ważne jest, aby nauczyć się asertywności, ponieważ może to pomóc nam unikać frustracji, nieprozumień, niewłaściwego obciążenia lub wykorzystywania przez innych. Asertywność pozwala również rozwijać nasze umiejętności interpersonalne, budować zaufanie i wspierać efektywną komunikację.

Wymaga to od nas odwagi, wyrażania siebie w sposób autentyczny, szacunku dla innych ludzi i konstruktywnego podejścia do rozwiązywania problemów. Możemy rozwijać nasze umiejętności asertywne poprzez naukę i praktykę uczestniczenia w szkoleniach, czytania literatury o komunikacji interpersonalnej, a także obserwację i naśladowanie innych osób, które są asertywne.

Bycie asertywnym to cenna umiejętność, która może przynieść wiele korzyści w różnych aspektach naszego życia, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Pozwala nam wyrażać siebie bez obaw, budować satysfakcjonujące relacje i rozwijać nasze potencjały.

Bycie asertywnym wiąże się z pewnymi kluczowymi cechami. Po pierwsze asertywność wymaga odwagi. Musimy zdobyć pewność siebie i wyjść poza naszą sferę komfortu, aby wyrazić swoje potrzeby i walczyć o nie. Po drugie asertywność oparta jest na szacunku do siebie i innych. Wymaga rozumienia, że nasze potrzeby są ważne i zasługują na uwagę, podobnie jak potrzeby innych.

Asertywność można rozwijać poprzez różne techniki i treningi. Należy nauczyć się wyrażać jasno i konkretnie swoje myśli i uczucia, bez agresji lub manipulacji. Warto również ćwiczyć słuchanie i empatię, aby lepiej zrozumieć perspektywę innych ludzi i znaleźć kompromisowe rozwiązanie.

Bycie asertywnym ma wiele korzyści. Po pierwsze pozwala nam uzyskać większą kontrolę nad naszym życiem, ponieważ możemy decydować o tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Po drugie asertywność buduje zdrowe relacje zarówno osobiste jak i zawodowe, ponieważ ludzie zauważają naszą pewność siebie i szacunek, którym siebie obdarzamy. W końcu asertywność pomaga nam uniknąć frustracji i żalu, ponieważ wyrażamy swoje potrzeby i nie pozwalamy sobie na bycie wykorzystywanym.

Dążenie do asertywności to proces ciągłego doskonalenia, który wymaga czasu, wysiłku i refleksji. Jednak, kiedy osiągniemy pewien stopień asertywności, możemy cieszyć się większą równowagą, satysfakcją i poczuciem kontroli nad naszym życiem.

CO TO JEST ASERYWNOŚĆ?

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich potrzeb, opinii i uczuć w sposób pewny siebie i bez użycia agresji. Osoba asertywna potrafi wyrazić swoje zdanie w sposób jasny i zdecydowany, jednocześnie szanując prawa i uczucia innych ludzi. Asertywność jest ważną umiejętnością społeczną, która pomaga budować zdrowe relacje i efektywnie komunikować się z innymi. Decydując się na asertywne zachowanie, osoba nie unika konfliktów, ale stara się rozwiązywać je w sposób konstruktywny i szanujący obie strony.

CO TO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?

Bycie asertywnym oznacza, że potrafisz wyrażać swoje potrzeby, opinie i uczucia w sposób bezkonfliktowy i jednocześnie szanujący innych.

Oto kilka cech i zachowań charakterystycznych dla asertywnej osoby:

1. Wyrażenie zdania – nie boisz się wyrażać swojej opinii, nawet jeśli jest odmienna od opinii innych. Potrafisz jasno i zdecydowanie przedstawić swoje stanowisko.
2. Szacunek dla innych – chociaż wyrażasz siebie, zawsze szanujesz prawa i uczucia innych osób. Nie próbujesz ich kontrolować ani manipulować.
3. Wyrażanie potrzeb – potrafisz dokładnie identyfikować i komunikować swoje oczekiwania, potrzeby oraz granice. Nie obawiasz się prosić o pomoc lub odmówić, gdy tego potrzebujesz.
4. Pozytywne asertywne zachowanie – twoje słowa i postawa są pozytywne, konstruk-

tywne i wzmacniające. Unikasz osądów, krytyki czy agresji werbalnej.

5. Słuchanie i empatia – nie tylko wyrażasz swoje zdanie, ale też słuchasz uważnie innych. Potrafisz okazać empatię i zrozumienie dla innych osób i ich perspektyw.

6. Radzenie sobie z krytyką – nie reagujesz defensywnie na konstruktywną krytykę, ale potrafisz ją przyjąć i ewentualnie wziąć pod uwagę w przyszłym działaniu.

7. Rozwiązywanie konfliktów – potrafisz skutecznie rozwiązywać konflikty, znajdując kompromis lub nowe rozwiązanie. Szanujesz zarówno swoje potrzeby, jak i potrzeby innych stron.

Bycie asertywnym pomaga tworzyć zdrowe i autentyczne relacje z innymi ludźmi, a także rozwijać pewność siebie i pozytywną samoocenę.

KTO POTRZEUJE ASERTYWNOŚCI?

Asertywność jest ważna dla każdego człowieka, niezależnie od wieku, płci, zawodu czy statusu społecznego. Każdy może skorzystać z rozwinięcia umiejętności asertywnych. Oto kilka przykładów grup ludzi, którzy szczególnie mogą z nich skorzystać:

Osoby o niskiej pewności siebie – asertywność pomaga w budowaniu pewności siebie i wiary w swoje umiejętności. Osoby z niską pewnością siebie mogą rozwijać umiejętności asertywne, aby łatwiej wyrazić swoje potrzeby i opinie oraz stawiać granice.

Pracownicy i liderzy – Asertywność jest kluczowa w sferze zawodowej. Pomaga budować efektywne relacje ze współpracownikami, radzić sobie z trudnymi sytuacjami w pracy i skutecznie wyrażać swoje pomysły i opinie. Asertywność jest również niezbędna w roli lidera, aby umiejętnie zarządzać zespołem i rozwiązywać konflikty.

Rodzice – asertywność jest istotna w relacjach rodzinnych. Pozwala rodzicom wyrażać swoje potrzeby

i oczekiwania wobec dzieci w sposób łagodny, ale zdecydowany. Asertywność umożliwia również dbanie o własne granice i komunikację z dziećmi w sposób klarowny i szanujący.

Osoby doświadczające nacisków społecznych – w społeczeństwie istnieje wiele nacisków i oczekiwań, które mogą negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i samoakceptację. Asertywność pomaga nam bronić swoich wartości, przekonań i wyborów. Dzięki temu możemy unikać wpływu negatywnych opinii innych ludzi i żyć w zgodzie z naszymi prawdziwymi potrzebami.

Osoby doświadczające agresji lub manipulacji – asertywność jest szczególnie istotną umiejętnością dla osób, które doświadczają agresji lub manipulacji ze strony innych. Asertywność pomaga nam bronić się przed szkodliwym zachowaniem innych, stawiać granice i skutecznie radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

ASERTYWNOŚĆ I GRANICE OSOBISTE

W dzisiejszych czasach dużo się mówi o granicach. Pojęcie granic osobistych pomaga opisać, jak blisko pozwalamy innym zbliżyć się do siebie – fizycznie, emocjonalnie, seksualnie, intelektualnie i duchowo. Twoje poczucie JA jest podstawą do wyznaczania granic. Może się wydawać, że osoba posiadająca silne poczucie własnej tożsamości, będzie miała solidne granice: wirtualny balon, w którym przemierza świat w bezpiecznej odległości od innych ludzi. Osobiste poczucie braku może doprowadzić do tego, że będziesz trzymać ludzi na dystans, aby ich bliskość nie stała się zagrożeniem.

Zależność między osobistymi granicami a asertywnością jest duża, ale niekoniecznie prosta. Asertywna auto ekspresja pozwala ci informować innych o swoich granicach. „Nie dotykaj mnie”. Ale asertywność to nie tylko ustalanie granic. Asertywność w równorzędnych relacjach dotyczy także bliskości.

Romantyczne związki dostarczają klasycznych przykładów funkcjonowania osobistych granic. Jeśli Agata

uzna Jacka za atrakcyjnego, może zbliżyć się do niego z zaproszeniem do zacieśnienia relacji, rozciągając swoje osobiste granice w celu przyciągnięcia go do siebie. Jacek może mylnie zinterpretować zachowanie Agaty i dojść do wniosku, że dostał sygnał przyzwalający na seksualne propozycje. Agata może uznać takie zachowanie za pogwałcenie swoich granic i odsunąć od siebie Jacka. Zatem co to znaczy „dostatecznie blisko”?

Skutecznie wyznaczone granice osobiste nie są niezmiennie. Są elastyczne i różnią się zależnie od osoby, z którą wchodzisz w relacje. Agata być może oczekiwała seksualnych propozycji od Jacka, ale później. Przez zbyt wczesne przekroczenie jej granic prawdopodobnie stracił on możliwość stworzenia trwałego związku.

NIE CHODZI O TO, CO MÓWISZ, TYLKO JAK TO ROBISZ

**Zapraszam na moją stronę na
Facebooku oraz instagramie**

Books M&D

Spis treści

WPROWADZENIE	5
CO TO JEST ASERYWNOŚĆ?	8
CO TO ZNACZY BYĆ ASERYWNYM?	9
KTO POTRZEUJE ASERYWNOŚCI?	11
ASERYWNOŚĆ I MÓZG	13
SYTUACJE WYMAGAJĄCE ASERYWNOŚCI	15
ASERYWNOŚĆ JAKO ALTERNATYWA	17
PRZESZKODY W AUTOEKSPRESJI W ASERYWNOŚCI	20
ASERYWNE KOBIETY W XXI WIEKU	22
MĘŻCZYZNA TAKŻE MOŻE BYĆ ASERYWNY	25
ŻYCIE W WIELOKULTUROWYM ŚWIECIE	27
CZY AGRESJA NIE JEST CZĘŚCIĄ LUDZKIEJ NATURY?	29
BEHAWIORALNY MODEL OSOBISTEGO ROZWOJU	30
KSZTAŁTOWANIE SWOICH CELÓW	32
ASERYWNOŚĆ – CZYNNIKI OSOBISTE	35
ASERYWNOŚĆ A IDEAŁY	37
ASERYWNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ	39
ASERYWNOŚĆ A CZAS	43
ASERYWNOŚĆ A PRIORYTETY	45
CELUJ W CELE	47
RÓŻNE KULTURY A PEWNOŚĆ SIEBIE	49
SPOŁECZNE KONSEKWENCJE ASERYWNEGO ZACHOWANIA	51
ASERYWNOŚĆ W XXI WIEKU	53
11 KLUCZOWYCH ZASAD ASERYWNEGO ZACHOWANIA	55
PRZYKŁADY ASERYWNYCH ZACHOWAŃ	58
ROZPOZNAWANIE SWOJEGO ASERYWNEGO I NIEASERYWNEGO ZACHOWANIA	65
JAK POCHODZENIE WPŁYWA NA ASERYWNOŚĆ?	67
SPOŁECZEŃSTWO CZĘSTO ZNIECHĘCA SIĘ DO ASERYWNOŚCI	69
NIE CHODZI O TO, CO MÓWISZ, ALE JAK TO ROBISZ	71
NIGDY NIE WIEM CO POWIEDZIEĆ	73
ELEMENTY ASERYWNEGO ZACHOWANIA	75
KONTAKT WZROKOWY	77
POSTAWA CIAŁA	79
DYSTANS A KONTAKT FIZYCZNY	81

GESTYKULACJA	84
WYRAZ TWARZY	87
MODULACJA I NATĘŻENIE GŁOSU	89
PŁYNNOŚĆ	92
WYCZUCIE CZASU	94
SŁUCHANIE	96
MYŚLI	98
WYTRWAŁOŚĆ	100
TREŚĆ WYPOWIEDZI „JA”	102
SYNTONIA	104
TREŚĆ A DOCELOWI ODBIORCY	106
JAK ASERTYWNOŚĆ KSZTAŁTUJE RÓWNOZĘDNE RELACJE?	108
ZMIANA POSTAWY I ZACHOWANIA	110
WYZNACZ SOBIE CELE	112
SKĄD WIEM, CZEGO CHCĘ	114
ASERTYWNOŚĆ JAKO PRAWO	116
ASERTYWNE PRZEKAZY W XXI WIEKU	117
ASERTYWNOŚĆ MA ZNACZENIE	119
PAMIĘTAJ O PODSTAWACH	121
ROZMOWA TELEFONICZNA	123
WIADOMOŚCI PISANE, POCZTA TRADYCYJNA I ELEKTRONICZNA	125
ASERTYWNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE DO AUTOEKSPRESJI ONLINE LUB OFFLINE	127
NARZĘDZIE DO AUTOEKSPRESJI ONLINE – STENOGRAFIA	129
AUTOEKSPRESJA I MÓZG	131
ASERTYWNE MYŚLENIE	133
POSTAWA CZŁOWIEKA WOBEC BYCIA OSOBĄ ASERTYWNĄ	135
POSTAWA CZŁOWIEKA WOBEC SIEBIE	137
MYŚLI, KTÓRE PRZESZKADZAJĄ NAM UZNAĆ WŁASNĄ WARTOŚĆ	139
POZYTYWNE STWIERDZENIA NA SWÓJ TEMAT	142
JAK PRZESTAĆ SOBIE WYOBRAŻAĆ WSZYSTKO CO NAJGORSZE	144
CO JESZCZE MOŻNA ZROBIĆ ZE SWOIMI MYŚLAMI	146
CZY SĄ LUDZIE RÓWNI I RÓWNIJSI?	148
NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ	150
ODKRYWANIE SWOJEGO STRACHU	152
METODY PRZEZWYCIĘŻANIA LĘKU	154
ZACHOWANIA ASERTYWNE, NIEASERTYWNE I AGRESYWNE	156
ASERTYWNOŚĆ I GRANICE OSOBISTE	159