Asertywność w praktyce

Gotowe zdania i plan ćwiczeń na 4 tygodnie

Ten zeszyt prowadzi Cię przez cztery tygodnie treningu asertywności. Najpierw układasz własną drabinę sytuacji, od najłatwiejszej do najtrudniejszej. Potem co tydzień ćwiczysz na kolejnym szczeblu i zapisujesz, czego się obawiałaś i co się naprawdę wydarzyło. Wydrukuj całość albo tylko strony, których potrzebujesz.

Wyjaśnienie zasad, techniki i opis badań znajdziesz w artykule:
https://uroda-zdrowie.pl/psychologia/rozwoj-osobisty/asertywnosc/

Trzy dawki asertywności

Zaczynaj od najłagodniejszej reakcji, która ma szansę zadziałać. Wzmacniaj ją dopiero wtedy, gdy nie działa.

Dawka	Na czym polega	Przykład
1. Informacja lub prośba	Mówisz, czego potrzebujesz, bez oceniania drugiej osoby.	„Wolałabym, żebyś uprzedzała mnie o zmianie planów dzień wcześniej”.
2. Stanowcza granica	Powtarzasz to samo krócej i bez tłumaczenia się.	„Nie zgadzam się na zmiany w ostatniej chwili”.
3. Granica z konsekwencją	Mówisz, co zrobisz Ty, jeśli sytuacja się powtórzy. Potem to robisz.	„Jeśli znów odwołasz spotkanie godzinę przed, następnym razem umówię się z kimś innym”.

Moja drabina: 10 sytuacji

Wypisz sytuacje, w których trudno Ci powiedzieć, czego chcesz albo na co się nie zgadzasz. Oceń każdą w skali od 0 (żaden problem) do 10 (nie do wyobrażenia). W ostatniej kolumnie wpisz tydzień: 1 dla trudności 1-3, 2 dla 3-5, 3 dla 5-7, 4 dla 7-9.

Nr	Sytuacja (kto, gdzie, o co chodzi)	Trudność 0-10	Tydzień
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Plan na 4 tygodnie

W każdym tygodniu zrób co najmniej trzy próby. Mogą to być sytuacje z Twojej drabiny albo przykłady z tabeli. Zaznacz kratkę po każdej próbie.

Tydzień	Na czym ćwiczysz	Przykładowe zadania	Próby
1 trudność 1-3	Obcy ludzie, niska stawka	Poproś o inny stolik w restauracji. Zwróć źle przygotowane danie lub wadliwy produkt. Odmów telemarketerowi jednym zdaniem. Poproś w sklepie o pokazanie innego rozmiaru.	☐ ☐ ☐
2 trudność 3-5	Opinie i prośby wobec znajomych i współpracowników	Powiedz, co wolisz, zamiast „mnie wszystko jedno”. Poproś kogoś o konkretną pomoc. Odrocz odpowiedź: „Sprawdzę i dam znać jutro do południa”.	☐ ☐ ☐
3 trudność 5-7	Odmowa ważnym osobom	Odmów jednej prośbie w pracy i jednej w rodzinie, używając dawki 1 lub 2. Gdy ktoś naciska, powtórz spokojnie to samo zdanie (zdarta płyta).	☐ ☐ ☐
4 trudność 7-9	Rozmowa odkładana od miesięcy	Wybierz jedną sprawę. Przygotuj cztery zdania na arkuszu FUKO (strona 3). Porozmawiaj w spokojnym momencie, nie w trakcie kłótni.	☐ ☐ ☐

Zasady treningu

- **Nie przeskakuj szczebli.** Jeśli sytuacje z danego tygodnia nadal budzą duży lęk, zostań na nim jeszcze tydzień. Tempo nie ma znaczenia, liczy się regularność.
- **Jedno zdanie wystarczy.** Nie musisz się tłumaczyć ani przepraszać. Krótka odmowa jest łatwiejsza do powtórzenia.
- **Zapisuj prognozy.** Przed próbą wpisz do dziennika (strona 5), czego się boisz. Po próbie wpisz, co się stało. Po kilku tygodniach zobaczysz, jak często obawy się nie sprawdzają.
- **Poczucie winy to nie dowód winy.** Zapytaj siebie: czy kogoś skrzywdziłam, czy tylko rozczarowałam?
- **Asertywność działa w obie strony.** Ty możesz odmówić i druga osoba też może odmówić Tobie.

Pięć technik pod ręką

Technika	Formuła
Komunikat „ja”	„Czuję..., kiedy..., bo.... Potrzebuję...”.
Zdarta płyta	Spokojnie powtarzasz jedno zdanie: „Rozumiem. Nie jestem zainteresowana”.
Odroczenie odpowiedzi	„Sprawdzę kalendarz i dam znać jutro do południa”. Podaj termin i go dotrzymaj.
Odmowa z alternatywą	„Całego raportu nie wezmę. Mogę do środy sprawdzić tabele”. Tylko jeśli alternatywa naprawdę Ci odpowiada.
Przyjęcie krytyki	„Masz rację, spóźniłam się z tym mailem. Co dokładnie masz na myśli, mówiąc, że jestem niezorganizowana?”.

Arkusz FUKO: przygotuj trudną rozmowę

FUKO to cztery zdania: fakty, uczucia, konsekwencje, oczekiwania. Zapisz je przed rozmową. Jedna rozmowa to jedna sprawa.

Krok	Pytanie pomocnicze	Przykład	Czego unikać
F - fakty	Co dokładnie się wydarzyło? Kiedy, ile razy?	„W tym tygodniu trzy razy wróciłeś po 19 i nie dałeś mi znać”.	Słów „zawsze” i „nigdy”, ocen charakteru.
U - uczucia	Co czuję w tej sytuacji?	„Jestem zła i zmęczona”.	Zwrotu „czuję, że Ty...”. To ocena, nie uczucie.
K - konsekwencje	Jaki to ma skutek dla mnie lub dla nas?	„Przez to sama odbierałam dzieci i odwołałam trening”.	Gróźb i wyolbrzymiania.
O - oczekiwania	O jedno, konkretne zachowanie proszę?	„Proszę, pisz do mnie do 15, jeśli masz wrócić później”.	Ogólników typu „zmień się”.

Moja rozmowa 1	
Z kim i o czym?	
F - fakty	
U - uczucia	
K - konsekwencje	
O - oczekiwania	
Kiedy i gdzie porozmawiam?	

Moja rozmowa 2	
Z kim i o czym?	
F - fakty	
U - uczucia	
K - konsekwencje	
O - oczekiwania	
Kiedy i gdzie porozmawiam?	

36 gotowych zdań na 12 sytuacji

Dopasuj słowa do siebie. Zaczynaj od dawki 1. Do dawki 3 przechodź dopiero wtedy, gdy wcześniejsze nie działają, i zapowiadaj tylko to, co naprawdę zrobisz.

Sytuacja	Dawka 1: informacja lub prośba	Dawka 2: stanowcza granica	Dawka 3: granica z konsekwencją
Szef dokłada zadanie, gdy masz pełny grafik	„Mogę to wziąć, ale wtedy raport oddam w piątek zamiast w środę. Co ma pierwszeństwo?”	„W tym tygodniu nie zmieszczę tego bez przesunięcia innych terminów. Potrzebuję decyzji, co odkładamy”.	„Nie zrobię obu rzeczy na czwartek. Jeśli priorytetem jest nowe zadanie, raport przesuwam na przyszły tydzień i potwierdzę to mailem”.
Szef pisze po godzinach pracy	„Widziałam wiadomość. Zajmę się tym jutro rano”.	„Po 17 nie odpisuję na służbowe wiadomości. W pilnych sprawach proszę dzwonić”.	„Ustalmy, co uznajemy za pilne. Na pozostałe wiadomości wysłane wieczorem będę odpowiadać następnego dnia”.
Koleżanka prosi o kolejne zastępstwo	„Tym razem nie dam rady”.	„Nie wezmę tego dyżuru. W tym miesiącu zastępowałam Cię już dwa razy”.	„Nie biorę już zastępstw zgłaszanych z dnia na dzień. Jeśli potrzebujesz zamiany, ustalmy ją dwa tygodnie wcześniej”.
Ktoś przerywa Ci na spotkaniu	„Chciałabym dokończyć myśl”.	„Jeszcze nie skończyłam. Oddam Ci głos za chwilę”.	„Przerywasz mi trzeci raz. Jeśli to się powtórzy, poproszę prowadzącego o pilnowanie kolejności głosów”.
Mama lub teściowa komentuje, jak wychowujesz dziecko	„Wiem, że chcesz dobrze. My robimy to inaczej”.	„Proszę, nie komentuj tego przy dzieciach. Jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiajmy we dwie”.	„Jeśli komentarze przy dzieciach będą się powtarzać, skrócimy wizytę i wrócimy do rozmowy innego dnia”.
Partner nie dzieli się obowiązkami domowymi	„Potrzebuję, żebyś w tym tygodniu przejął zakupy i wtorkowe odbieranie dzieci”.	„Nie chcę już przypominać o tych samych rzeczach. Ustalmy stały podział i go spiszmy”.	„Od poniedziałku piorę i prasuję rzeczy swoje i dzieci. Twoje zostawiam Tobie”.
Ktoś z rodziny prosi o pożyczkę	„Nie pożyczam pieniędzy. Mogę pomóc Ci poszukać innego rozwiązania”.	„Nie pożyczę Ci tej kwoty. To moja ostateczna odpowiedź”.	„Odmówiłam i nie zmienię zdania. Jeśli będziesz naciskać, skończymy tę rozmowę”.
Przyjaciółka namawia na wyjście, na które nie masz siły	„Dziękuję, że o mnie pomyślałaś. Dziś zostaję w domu”.	„Nie przyjdę. Chętnie spotkam się z Tobą w przyszłym tygodniu na kawę”.	„Odmówiłam już dwa razy. Proszę, nie namawiaj mnie dalej. Dam znać, kiedy będę miała ochotę na imprezę”.
Znajoma komentuje Twój wygląd lub wagę	„Wolę nie rozmawiać o mojej wadze”.	„Proszę, nie komentuj mojego wyglądu”.	„Jeśli wrócisz do tego tematu, zakończę rozmowę”.
Fryzjerka lub kosmetyczka zrobiła coś innego, niż ustaliłyście	„Umawiałyśmy się na ciepły brąz, a kolor wyszedł dużo jaśniejszy. Co możemy z tym zrobić?”	„Ten efekt nie jest zgodny z ustaleniami. Proszę o poprawkę w ramach tej usługi”.	„Nie zapłacę pełnej kwoty za usługę niezgodną z ustaleniami. Proszę o korektę albo obniżenie ceny. Jeśli to niemożliwe, złożę reklamację na piśmie”.
Lekarz mówi szybko i nie wyjaśnia zaleceń	„Nie zrozumiałam. Proszę wyjaśnić to prostszymi słowami”.	„Zanim wyjdę, chcę wiedzieć, co oznacza wynik i jakie mam możliwości”.	„Nie podejmę decyzji bez tych informacji. Proszę o zapisanie zaleceń albo wskazanie, z kim mogę je omówić”.
Telemarketer lub sprzedawca naciska	„Dziękuję, nie jestem zainteresowana”.	„Nie jestem zainteresowana. Proszę nie dzwonić ponownie”.	„Kończę rozmowę. Proszę o usunięcie mojego numeru z bazy”.

Dziennik prób: obawa a rzeczywistość

Przed próbą wpisz, czego się obawiasz, i oceń w procentach, na ile jesteś pewna, że tak się stanie. Po próbie wpisz, co się wydarzyło. Wróć do dziennika po czterech tygodniach i policz, ile obaw się sprawdziło.

Data	Sytuacja i dawka	Czego się obawiam? (pewność w %)	Co powiedziałam	Co się stało

Kiedy poszukać wsparcia

Jeśli boisz się reakcji partnera lub innej bliskiej osoby albo doświadczasz gróźb, wyzwisk, kontroli czy przemocy fizycznej, najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo, a nie trening asertywności. Zadzwoń pod bezpłatny, całodobowy numer **800 120 002** („Niebieska Linia”), a w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia pod **112**. Gdy trudność z odmawianiem łączy się z silnym lękiem przed oceną albo długotrwale obniżonym nastrojem, porozmawiaj z psychologiem lub psychoterapeutą.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z psychologiem, psychoterapeutą ani lekarzem. Opracowanie: redakcja uroda-zdrowie.pl.