



# Z cyklu: Asertywność na co dzień Komunikowanie oczekiwań

---

Istnieją różne sposoby, w jaki ludzie komunikują swoje niezadowolenie i oczekiwania...

Duża część z nich nie przynosi jednak spodziewanych efektów.

---



## Wyobraź sobie sytuację:

Umawiasz się z koleżanką na spotkanie na godzinę 18. Jest 18.20 - koleżanka nie dała znać o spóźnieniu, nie odbiera telefonu. Pewnie towarzyszą Ci różne emocje i myśli: może czujesz niepokój, złość, myślisz, że Cię wystawiła, albo, że coś się stało. Po jakimś czasie koleżanka zjawia się jak gdyby nigdy nic, nawet nie przeprosza za spóźnienie.

# Sposób pierwszy: "Domyśl się"



To taka postawa, kiedy w środku czujemy całą masę emocji, różne myśli i oczekiwania wobec drugiej osoby kłębią się w głowie, ale nie mówimy o nich wprost. Mową ciała, tonem głosu dajemy znać, że coś jest nie tak i oczekujemy, że ktoś sam zauważy i coś z tym zrobi

W przytoczonej sytuacji byłyby to reakcje typu: obrażona mina, skrócenie spotkania, mówienie półsłówkami

# Sposób pierwszy: "Domyśl się"



## Konsekwencje:

Dla osoby, która wybiera taki sposób:

- Kłębienie się w niej masa emocji i myśli
- Poczucie niezrozumienia
- Duże prawdopodobieństwo, że oczekiwania nie zostaną zrealizowane

W relacji:

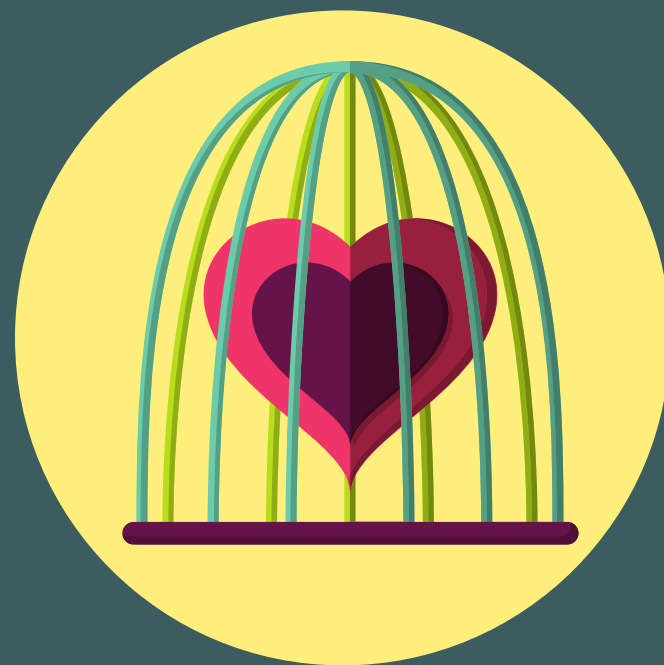
- Niezrozumienie
- Coraz większy dystans i konflikty (druga strona może czuć się manipulowana)



# Sposób drugi: Udaję, że nic się nie stało

W środku bardzo dużo myśli i emocji, a na zewnątrz udawany spokój. Emocje jednak nie znikają, ale kumulują się - prędzej czy później dadzą o sobie znać np. poprzez ból głowy, wybuch w relacji z inną osobą lub obniżony nastrój.

W przytoczonej sytuacji taką reakcją byłoby pominięcie tego, że koleżanka się spóźniła i kontynuowanie spotkania bez rozmowy na ten temat



# Sposób drugi: Udaję, że nic się nie stało



## Konsekwencje:

Dla osoby, która wybiera taki sposób:

- Pozostawanie ze swoimi emocjami bez uzyskania wsparcia
- Coraz większe poczucie niemocy
- Zmniejszająca się pewność siebie
- Spadek samopoczucia

W relacji:

- Osamotnienie
- Zachwianie równowagi w relacji - spełnianie są tylko potrzeby jednej strony



# Sposób trzeci: Agresja



Taka postawa to dążenie do uzyskania zaplanowanych celów bez względu na środki. Obrona swoich praw kosztem innych. Agresja może być nie tylko fizyczna - to też wszelkie ataki słowne, obrażanie innych, komunikaty typu "Ty jesteś ...."

W przytoczonej sytuacji byłyby to reakcje typu: "Zawsze się spóźniasz. Masz mnie gdzieś. Jak zwykle mnie lekceważysz, jesteś beznadziejna"



# Sposób trzeci: Agresja



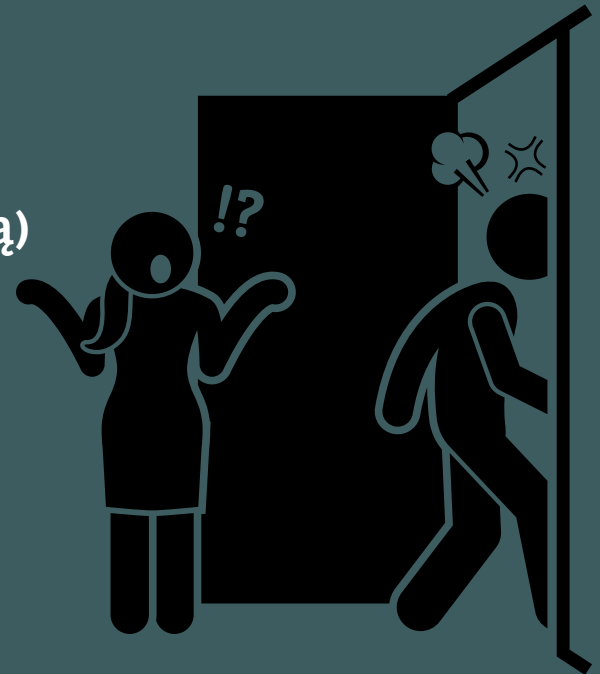
## Konsekwencje:

Dla osoby, która wybiera taki sposób:

- Utrata sympatii innych osób
- Kłopoty ze zdrowiem (np. wynikające z braku umiejętności radzenia sobie ze złością)
- Częste odczuwanie silnego napięcia

W relacji:

- Osamotnienie
- Częste konflikty z otoczeniem
- Inni zaczynają unikać osoby agresywnej



# Sposób czwarty: Uległość

To rezygnowanie ze swoich praw i oczekiwań. Podporządkowywanie się decyzjom innych ludzi. Przyjmowanie cudzego zdania jako swojego.

W przytoczonej sytuacji byłyby to reakcje typu: "Spóźniłaś się, ale to nic, zmarłam tylko trochę. Gdzie chciałabyś teraz pójść?"

PSYCHOKROKI



# Sposób czwarty: Uległość



## Konsekwencje:

Dla osoby, która wybiera taki sposób:

- Utrata poczucia własnej wartości
- Poczucie bycia skrzywdzonym
- Wzrastające poczucie niemocy
- Wzrost lęku przed ewentualnym wypowiedzeniem swojego zdania, "bycia sobą" w grupie

W relacji:

- Wykorzystywanie przez innych
- Po jakimś czasie inni przestają już pytać osobę uległą o jej zdanie i opinie



# Sposób piąty: Asertywne komunikowanie



Asertywność to dbanie o przestrzeganie praw swoich i innych ludzi. To szacunek do siebie i innych, umiejętność wyrażania swoje zdania bez atakowania drugiej osoby. Jednym z narzędzi asertywnej komunikacji są komunikaty JA

# Komunikat JA - recepta

## Elementy

1. Co czuję
2. Dlaczego tak się czuję – opis sytuacji.  
Fakty! (bez oceny, tylko konkrety)
3. Ponieważ...(jak to na mnie wpływa)
4. Czego oczekuję w tej sytuacji
5. Ewentualnie: Jakie wyciągnę  
konsekwencje, gdy oczekiwania nie  
zostaną spełnione

# Komunikat TY - Komunikat JA

## różnice (na przykładach)

- Ty zawsze się spóźniasz
  - Denerwujesz mnie
  - Zachowujesz się źle
  - Ciągłe się spóźniasz
- Czuję złość, kiedy jesteś po czasie
  - Jestem zdenerwowany, kiedy...
  - Nie podoba mi się kiedy...
  - Czuję się lekceważona, kiedy nie jesteś na czas

# Komunikat typu Ja - recepta

Odnosząc się do wcześniejszej sytuacji komunikat mógłby  
brzmieć:

Czuję złość, ponieważ byłyśmy umówione na 18, a Ty bez informowania mnie przyszedłeś o 18.30. Przez to czekałam na Ciebie bardzo długo i nie wiedziałam, o co chodzi. Oczekuję, że następnym razem nie spóźnisz się albo dasz znać o tym, że będziesz później.

# Komunikat typu Ja - recepta

Jeśli to kolejna sytuacja lub naprawdę jesteśmy już zmęczeni jakimś zachowaniem możemy dodać 5 element:

Konsekwencje: Jeśli następnym razem się umówimy, to czekam maksymalnie 10 min, później idę bez Ciebie.



# Sposób piąty: Asertywne komunikowanie



## Konsekwencje:

Dla osoby, która wybiera taki sposób:

- Zwiększona pewność siebie
- Większa szansa na osiągnięcie celów i realizowanie własnych oczekiwań
- Pozostawanie w zgodzie z samym sobą

W relacji:

- Szczerość w relacji
- Postrzeganie osoby asertywnej jako pewnej siebie i mającej swoje zdanie
- Możliwa utrata sympatii niektórych osób (niektórzy nie lubią, gdyś ktoś wyraża własne zdanie)

