

# KOMUNIKACJA





## POZIOM

Zaawansowany

## GRUPA WIEKOWA

17 – 20 lat

## TEMAT

Komunikacja



## OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

### Wiedza

Wiedza na temat korzyści wynikających ze stosowania asertywnej komunikacji w relacjach interpersonalnych.

### Umiejętności

Ćwiczenie umiejętności wyrażania myśli, uczuć i potrzeb w sposób asertywny.

### Postawa

Wykazanie pozytywnego nastawienia do otwartej komunikacji w relacjach międzyludzkich oraz pewności siebie w wyrażaniu się w sposób jasny i pełen szacunku.





## FILM INSTRUKTAŻOWY

Komunikacja jest istotną częścią każdego związku, ale nie zawsze jest łatwa. Bardzo często zdarza się, że znajdujemy się w sytuacji, w której żałujemy, że nie wypowiedzieliśmy się za siebie lub nie wyraziliśmy swoich myśli i uczuć w sposób bardziej zrozumiały. Wyrażanie swoich uczuć i granic w komunikacji z innymi nie jest łatwe, gdy nie wiemy jak. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się, jak być asertywnym w kontaktach z innymi.

Asertywna komunikacja to styl komunikacji, w którym osoba wyraża się w sposób bezpośredni, szczery i pełen szacunku. Pozwala ona na przekazywanie swoich myśli, uczuć i potrzeb przy jednoczesnym poszanowaniu myśli i potrzeb innych osób. Różni się ona od innych form komunikacji, takich jak komunikacja pasywna, w której nie wyrażamy się wcale, lub komunikacja agresywna, w której wyrażamy się w sposób lekceważący myśli, uczucia i opinie innych osób.

Asertywna komunikacja przynosi wiele korzyści w relacjach międzyludzkich. Pomaga budować zaufanie, szacunek i intymność między osobami. Pozwala również na zdrowe rozwiązywanie konfliktów i może zapobiegać nieporozumieniom i urazom, które narastają z czasem. Wyrażając się

jasno i szczerze, możesz stworzyć głębsze połączenie z tymi, którzy Cię otaczają.

Ale używanie asertywnej komunikacji nie zawsze jest łatwe. Potrzeba praktyki i samoświadomości, aby móc wyrażać się w sposób jasny i pełen szacunku. Możesz również napotkać bariery, takie jak strach przed odrzuceniem lub negatywne myślenie o sobie, które może powstrzymać Cię przed wypowiedzeniem się.

Na szczęście istnieją umiejętności i strategie, które mogą pomóc Ci stać się bardziej asertywnym w komunikacji. Jedną z tych umiejętności jest aktywne słuchanie. Aktywne słuchanie polega na zwracaniu uwagi na to, co mówi druga osoba, odzwierciedlaniu tego, co się usłyszało i zadawaniu pytań w celu wyjaśnienia. Dzięki temu można lepiej zrozumieć perspektywę i uczucia drugiej osoby, co może pomóc w bardziej efektywnym wyrażaniu siebie.

Kolejną ważną umiejętnością jest używanie stwierdzeń typu "ja". Stwierdzenia typu "ja" skupiają się na własnych myślach i uczuciach, zamiast obwiniać lub oskarżać drugą osobę. Na przykład, powiedzenie "Czuję się zdenerwowana, kiedy w ostatniej chwili odwołujesz nasze plany" jest bardziej skuteczne niż powiedzenie "Zawsze odwołujesz plany i nie dbasz o moje uczucia".

Podsumowując, asertywna komunikacja jest ważną umiejętnością w budowaniu silnych relacji interpersonalnych. Wyrażając siebie w bezpośredni, szczery i pełen szacunku sposób, możesz stworzyć głębsze więzi z tymi, którzy Cię otaczają i zapobiec nieporozumieniom oraz budowaniu urazy. Dzięki praktyce i samoświadomości, możesz nauczyć się komunikować bardziej asertywnie i budować silniejsze relacje z osobami wokół ciebie.

## TEST SPRAWDZAJĄCY

Skuteczna komunikacja jest kluczową częścią budowania zdrowych relacji, a asertywna komunikacja to styl komunikacji, który pozwala na wyrażanie siebie w sposób jasny, bezpośredni i pełen szacunku, przy jednoczesnym poszanowaniu myśli i uczuć innych osób. W tym quizie będziesz miał okazję zastanowić się nad własnym stylem komunikacji i ocenić swoją zdolność do asertywnej komunikacji.

1. Kiedy wyrażam swoje zdanie, często zdarza mi się używać stwierdzeń, które obwiniają lub oskarżają drugą osobę, zamiast skupić się na własnych myślach i uczuciach.

1. Zdecydowanie nie zgadzam się
2. Nie zgadzam się
3. Neutralny
4. Zgadzam się
5. Zdecydowanie zgadzam się.

2. Kiedy nie zgadzam się z kimś, mam tendencję do unikania konfrontacji i zachowywania swoich myśli dla siebie.

1. Zdecydowanie nie zgadzam się
2. Nie zgadzam się
3. Neutralny
4. Zgadzam się
5. Zdecydowanie zgadzam się.

3. Kiedy ktoś mówi lub robi coś, co mnie denerwuje, trudno mi wyrazić mu swoje uczucia.

1. Zdecydowanie nie zgadzam się
2. Nie zgadzam się
3. Neutralny
4. Zgadzam się
5. Zdecydowanie zgadzam się.

4. Kiedy ktoś mówi do mnie, upewniam się, że aktywnie słucham i odzwierciedlam to, co usłyszałem, aby upewnić się, że dobrze go zrozumiałem.

1. Zdecydowanie nie zgadzam się
2. Nie zgadzam się
3. Neutralny
4. Zgadzam się
5. Zdecydowanie zgadzam się.

5. Kiedy wyrażam swoje zdanie, robię to w sposób jasny i pełen szacunku, który uwzględnia myśli i uczucia drugiej osoby.

1. Zdecydowanie nie zgadzam się
2. Nie zgadzam się
3. Neutralny
4. Zgadzam się
5. Zdecydowanie zgadzam się.

### Klucz do odpowiedzi

- Zdecydowanie nie zgadzam się - 1 punkt
- Nie zgadzam się - 2 punkty
- Neutralny - 3 punkty
- Zgadzam się - 4 punkty
- Zdecydowanie zgadzam się - 5 punktów

16-20 punktów: Masz duże umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i potrafisz wyrażać się w sposób jasny i pełen szacunku. Ćwicz i doskonal swoje umiejętności komunikacyjne, aby budować jeszcze silniejsze relacje z osobami wokół Ciebie!

11-15 punktów: Masz dobre umiejętności w asertywnej komunikacji, ale nadal zmagasz się z wyrażaniem siebie w jasny i pełen szacunku sposób. Spróbuj poćwiczyć jeszcze trochę, a możesz osiągnąć najwyższy wynik!

5-10 punktów: Posiadasz podstawowe umiejętności asertywnej komunikacji. Nie załamuj się - każdy gdzieś zaczyna! Spróbuj poćwiczyć jeszcze kilka umiejętności komunikacyjnych w regularnych rozmowach i kontynuuj dobrą pracę!



## ARTYKUŁ: POTĘGA ASERTYWNEJ KOMUNIKACJI

Kiedy jest się młodym człowiekiem, właściwe komunikowanie się z innymi może być trudne, gdy wkracza się w bardziej "dorosły" świat. Z wiekiem zaczynasz spotykać się z nowymi, różnymi rodzajami relacji międzyludzkich, od przyjaźni po związki romantyczne, dynamikę rodziny i relacje w pracy. Asertywna komunikacja jest umiejętnością, która może mieć pozytywny wpływ na wszystkie te relacje.

Kiedy komunikujemy się asertywnie, wyrażamy się w sposób jasny i pełen szacunku, jednocześnie uznając myśli i uczucia drugiej osoby. Ten styl komunikacji promuje wzajemny szacunek, szczerść i zrozumienie w relacjach, co może prowadzić do lepszej komunikacji, większego zaufania i silniejszych więzi.

W przyjaźni asertywna komunikacja może pomóc w wyrażeniu swoich uczuć i opinii w sposób pełen szacunku, który nie zniszczy przyjaźni. Kiedy pojawiają się konflikty, pozwala ona podejść do sytuacji w sposób, który uznaje uczucia drugiej osoby, jednocześnie stając w jej obronie. Ta umiejętność może pomóc w utrzymaniu przyjaźni i prowadzić do bardziej pozytywnego i satysfakcjonującego życia społecznego.

W romantycznych związkach, asertywna komunikacja może wzmocnić związek poprzez promowanie otwartej i szczerzej komunikacji. Może również pomóc uniknąć nieporozumień i konfliktów, które mogą powodować napięcie i stres w związku. Kiedy obaj partnerzy są asertywni, może to prowadzić do lepszej komunikacji i głębszego zrozumienia siebie nawzajem, co jest niezbędne dla zdrowego i satysfakcjonującego związku.

Asertywna komunikacja może mieć również pozytywny wpływ na sposób, w jaki współdziałasz z członkami swojej rodziny. W relacjach rodzinnych konflikty mogą wynikać z nieporozumień lub braku skutecznej komunikacji. Wyrażając się asertywnie, można dzielić się swoimi myślami i uczuciami w sposób, który sprzyja zrozumieniu i szacunkowi. Może to pomóc zmniejszyć napięcie i promować zdrowe relacje w rodzinie.

Kiedy pracujesz, asertywna komunikacja może pomóc Ci w obronie siebie i swoich pomysłów, a także w utrzymaniu profesjonalnych relacji. Kiedy komunikujesz się asertywnie w miejscu pracy, możesz wyrażać swoje pomysły jasno i pewnie, jednocześnie szanując opinie i potrzeby innych. Może to pomóc w budowaniu silniejszych relacji zawodowych i zwiększyć szanse na sukces w miejscu pracy.

Podsumowując, asertywna komunikacja jest ważną umiejętnością, która może pozytywnie wpłynąć na wszystkie rodzaje relacji interpersonalnych. Może ona promować wzajemny szacunek, zrozumienie i szczerść, które są podstawowymi elementami zdrowych relacji. Jako starsze nastolatki i młodzi dorośli, ważne jest, aby ćwiczyć asertywną komunikację, aby poprawić swoje relacje i ustanowić fundament dla pozytywnej komunikacji przez całe życie.





## ZAJĘCIA Z SAMOPOMOCY: STWIERDZENIA "JA"

Asertywna komunikacja polega na wyrażaniu swoich uczuć i opinii w sposób jasny, bezpośredni i z szacunkiem. Jedną z technik pozwalających to zrobić jest używanie stwierdzeń "ja". Używanie stwierdzeń "ja" w codziennym życiu może znacznie zwiększyć komfort w relacjach z innymi ludźmi, ponieważ wyznaczasz swoje granice. W tym ćwiczeniu przećwiczysz używanie "ja" do asertywnej komunikacji.

1. Weź czystą kartkę papieru i zapisz niedawną sytuację, w której czułeś się zdenerwowany lub sfrustrowany.
2. Zastanów się nad sytuacją i sposobem, w jaki się wyraziłeś.
  - Czy winą obarczyłeś drugą osobę?
  - Czy ta druga osoba obwiniła Ciebie?
  - Jak mogłeś zmniejszyć wyrządzoną krzywdę?

3. Następnie zapisz trzy lub cztery zdania, które opisują, jak się czułeś w tej sytuacji, używając "Stwierdzenia JA". Na przykład: "Poczułem się zraniony, kiedy odwołałeś nasze plany bez poinformowania mnie" lub "Poczułem się zlekceważony, kiedy rozmawiałeś nade mną na spotkaniu".

4. Następnie zapisz jedno lub dwa zdania, które opisują to, co chciałbyś, aby wydarzyło się w przyszłości, ponownie używając "Stwierdzenia JA". Na przykład: "W przyszłości byłbym wdzięczny, gdybyś dał mi znać, gdybyś musiał odwołać nasze plany" lub "W przyszłości chciałbym mieć możliwość mówienia bez przerwy na spotkaniach."

5. Przećwicz wypowiedzianie tych stwierdzeń na głos, przed lustrem lub do siebie. Skup się na tym, by mówić wyraźnie, spokojnie i asertywnie.

6. Zastanów się, jak się czułeś, gdy wyrażałeś swoje myśli i uczucia za pomocą "Stwierdzenia JA".
  - Czy poczułeś się tak, jak się czułeś i co sprawiło, że tak się czułeś?
  - Czy pomogło Ci to skuteczniej komunikować swoje potrzeby?

### Link to Video:

2 Minute Therapy – Positive Communication with I statements by The Counselling Group PL:

[https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq\\_3gmg](https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq_3gmg)



## BIBLIOTEKA WIDEO

5 wskazówek, dzięki którym asertywna komunikacja stanie się łatwiejsza i bardziej skuteczna wg. How to ADHD  
<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Jak być bardziej asertywnym: 7 porad The Distilled Man  
<https://www.youtube.com/watch?v=NBkvWCmz2W4>

Umiejętności komunikacyjne - Jak poprawić umiejętności komunikacyjne przez Improvement Pill  
<https://www.youtube.com/watch?v=mPRUNGGORDo>



**IRENE**  
Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



**INSTITUTE OF DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

**Proportional Message**

**VIVAFEMINA**

**The Rural Hub**

**CO&SO**  
GRUPPOCOOPERATIVO



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422