

Asertywna odmowa w szkole. Propozycja metodyczna inspirowana komunikologią stosowaną

Assertive Refusal at School: A Teaching Proposal Inspired by Applied Communication Studies

Mateusz Rybarski
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
ORCID: 0009-0007-6009-0414

Streszczenie: Artykuł wpisuje się w nurt refleksji nad nauczaniem języka ojczystego. Wzbogaca ją przez zaproponowanie projektu lekcji poświęconej nauczaniu umiejętności formułowania asertywnej odmowy. Na początku autor prezentuje podział typów komunikacji, oraz definiuje ćwiczoną technikę porozumiewania się. Następnie opisuje działania uczniów podczas lekcji. W jej trakcie mają oni przeanalizować wzór, wskazać obowiązkowe elementy asertywnej odmowy, przekształcić uległe odmowy na asertywne, dopisać brakujące elementy w podanych asertywnych odmowach oraz zredagować własne komunikaty tego typu. Na końcu autor dochodzi do wniosku, że umiejętności formułowania ćwiczonego aktu mowy można uczyć za pomocą tradycyjnych metod kształcenia językowego.

Słowa kluczowe: komunikologia stosowana, dydaktyka i metodyka komunikacji, asertywna odmowa.

Abstract: The article is part of the current reflection on the mother tongue teaching. It enriches this reflection by proposing a lesson project devoted to teaching the skill of formulating assertive refusal. First, the author presents a classification of communication types, and defines practiced communication technique. Then he describes the students' activities during the lesson. In the course of it, they are to analyze the pattern, identify the obligatory elements of an assertive refusal, transform submissive refusals into assertive ones, add the missing elements in the given assertive refusals, and write their own communications of this type. In the end, the author concludes that the ability to formulate practiced speech act can be taught by traditional methods of language training.

Key words: applied communication studies, mother tongue didactics and methodics, assertive refusal.

Kształcenie językowe stanowi niewątpliwie jeden z najważniejszych aspektów edukacji polonistycznej. Obejmuje ono przede wszystkim skuteczne i funkcjonalne przekazywanie wiedzy o poszczególnych podsystemach systemu językowego (leksykalnego, gramatycznego i pragmatycznego) oraz nauczanie tworzenia różnych



form wypowiedzi za pomocą metod norm i instrukcji, analizy i twórczego naśladowania wzorów, ćwiczeń okazjonalnych oraz praktyki pisarskiej (Dyduchowa 1988 58-135; Koc 2011, 158-163; Kwiatkowska-Ratajczak 2011, 367-371; Kłakówna 2016, 380-392). Sądzę, że tak rozumiane kształcenie językowe warto wzbogacić obecnie o dydaktykę i metodykę skutecznej komunikacji.

Sformułowane przeze mnie twierdzenie prowokuje oczywiście do zadania pytania o to, czym miałyby cechować się taka komunikacja pomagająca osiągać założone cele i realizować wartości nadawców. Chciałbym przedstawić wobec tego na wstępie krótką propozycję rozwiązania problemu typologii technik wypracowanych i praktykowanych w komunikologii rozumianej jako dyscyplina praktyczna (nauka stosowana)¹. Nie aspiruje ona jednak do wyczerpania tematu – stanowi raczej zaproszenie do dyskusji. W praktycznej perspektywie warto zatem, moim zdaniem, wyodrębnić na najogólniejszym poziomie podziału następujące różniące się celem lub realizowaną wartością typy komunikacji:

- komunikacja autoprezentacyjna, która ma na celu świadome wykreowanie własnego wizerunku w oczach innych ludzi za pomocą takich taktyk, jak: ingrაცjacja, autopromocja, świecenie przykładem i zastraszanie (Wojciszke 2011, 169-171);
- komunikacja perswazyjna (argumentacyjna), w której nadawca przekonuje słuchacza do swoich poglądów, analizując czyjeś argumenty podczas słuchania (zob. np. Szymanek, Wieczorek 2021), stawiając tezy, uzasadniając je i wyciągając wnioski, a także tworząc akty mowy w takich gatunkach, jak: rozprawka, rozprawa, artykuł czy przemówienie;
- komunikacja empatyczna (słuchanie empatyczne, słuchanie aktywne), która ma na celu wejście w prywatny świat spostrzeżeń drugiej osoby, właściwą ocenę pochodzących od niej znaczeń oraz sformułowanie odpowiedzi owocującej satysfakcjonującą relacją i głębszym zrozumieniem dzięki stosowaniu wypowiedzi zwrotnej, w tym parafrazy (Korwin-Piotrowska 2020, 143-146), sprawdzaniu własnych spostrzeżeń wraz z pytaniami, udzielaniu opisowej informacji zwrotnej, byciu czujnym, utrzymywaniu kontaktu wzrokowego, przyjęciu pochylonej i otwartej postawy ciała, minimalizowaniu gestów i przypadkowych ruchów czy dawaniu minimalnych wzmocnień (Brownell 2014, 225-233; Sujak 2021, 25-35);
- komunikacja pozytywna, która polega na otwartym, szczerym, pełnym szacunku do odbiorcy, nieagresywnym, nieuległym i przystępnym wyrażaniu swoich uczuć, potrzeb, intencji, decyzji i ocen za pomocą takich środków i strategii, jak: porozumienie bez przemocy (Rosenberg 2003), bezpośrednio wyrażające uczucia komunikaty typu „ja” (Amodeo, Wentworth 2014, 258-265; Sujak 2021, 70-73, 77-80), asertywna odmowa (Król-Fijewska 1993, 84-87), konstruktywna informacja zwrotna czy pozytywna mowa ciała (Pease, Pease 2024, 442-443);

¹ Więcej informacji o komunikologii stosowanej (komunikacji jako dyscyplinie praktycznej) – zob. np. Kulczycki (2012) oraz Drabik-Frączek, Załazińska (2014).

- komunikacja wspierająca, której istota zawiera się we właściwym rozpoznaniu potrzeb odbiorcy (dziecka, nastolatka, ucznia, osoby w kryzysie psychicznym) podczas słuchania, a następnie pełnym szacunku towarzyszeniu mu w poszczególnych etapach rozwojowych (Faber, Mazlish, 2006, 2013, 2017, 2022) oraz udzieleniu adekwatnego wsparcia podczas rozmowy wspierającej (Supińska 2024, 25-65, 139-140);
- komunikacja taktowna, dzięki której zmniejszamy napięcie podczas rozmowy na drażliwe tematy z bliskimi osobami przez wykorzystywanie takich taktyk, jak: wstępne usprawiedliwienia, wstępne interpretacje, ujawnienie motywów nieosobistych i ujawnienie motywów altruistycznych (Grove 2014, 338-341);
- komunikacja inkluzywna (włączająca), tzn. taka, w której nadawca nie dyskryminuje grup narażonych na dyskryminację m.in. dzięki stosowaniu przez niego feminatywów i osobatywów, używaniu zaimków preferowanych przez adresata i form adresatywnych *Pan, Pani* w stosunku do osób starszych, unikaniu określeń krzywdzących lub pejoratywnych typu *schizofrenik, wariat, leksemów bez odniesienia* (np. *nielegalni imigranci*) czy niepowielaniu stereotypów w przysłowiach, kolokacjach, żartach (Kołodziejek i in. 2021, 2022; Supińska 2021, 8-11).

Istnieją oprócz tego wypracowane w komunikologii stosowanej formy czy strategie porozumiewania się, które trudno jednoznacznie przypisać do konkretnego typu komunikacji wyróżnionego ze względu na założony cel czy realizowaną wartość. Choćby dobra rozmowa pomyślana jako środek organizacji dialogu sprzyjający pełnej szacunku wymianie myśli między osobami o różnych poglądach (więcej informacji – zob. np. poradniki i przepisy na stronie: <https://polskdialog.pl/przepisy/>) nie daje się, według mnie, zaklasyfikować do którejś z wyróżnionych wyżej kategorii. Jej cel jest bowiem inny niż pozytywnej, empatycznej, wspierającej, taktownej czy inkluzywnej komunikacji – ma przede wszystkim zbliżać do siebie ludzi w spolaryzowanym społeczeństwie i umożliwiać im głębokie poznanie siebie nawzajem. Jak się wydaje, podobne trudności sprawiają na przykład takie koncepcje, jak: komunikacja synergiczna (Covey 2014, 66-75), słuchanie dialogiczne (Stuart, Thomas 2014, 233-256), komunikacja podtrzymująca (Gibb 2014, 475-481) czy przekonujące sprostowanie mitu (Lewandowski i in. 2020; Hajrani i in. 2022).

Celem niniejszego artykułu nie jest jednak systematyczny przegląd rozwiązań podpowiadanych przez komunikologię stosowaną ani tym bardziej prezentacja całościowej koncepcji dydaktyki i metodyki skutecznego porozumiewania się. Chciałbym zaproponować w nim jedynie projekt lekcji (na poziomie szkoły podstawowej) poświęconej kształceniu umiejętności wykorzystywania tylko jednej techniki z zakresu pozytywnej/otwartej komunikacji, a mianowicie asertywnej odmowy. Definiuję ją jako taką formę odmowy, w której nadawca docenia propozycję odbiorcy, jasno wyraża swoją negatywną reakcję z użyciem słowa *nie*, podaje jej powód, a także wskazuje możliwość podjęcia innego wspólnego działania, czyli

tworzy komunikat jednocześnie szczery i pełen szacunku dla partnera dialogu, a przez to – podtrzymujący dobrą relację. Jej tożsamość wynika zatem z cech odmowy jako aktu mowy oraz jako zachowania asertywnego.

Cel zajęć

Nadrzędnym celem projektowanej lekcji jest to, by uczniowie nauczyli się redagować asertywną odmowę. Nie chodzi w niej więc o przekazanie wiedzy deklaratywnej (wyraźnej) o systemie językowym, lecz o wykształcenie umiejętności posługiwania się konkretną techniką komunikacyjną z zakresu pozytywnej/otwartej/asertywnej komunikacji. Realizację założonego celu nadrzędnego warunkuje osiągnięcie czterech prostych celów cząstkowych. Sformułowałbym je następująco: uczeń: 1) dziękuje za propozycję lub wyraża jej docenienie, 2) formułuje odmowę w sposób szczery i pełen szacunku dla odbiorcy, 3) podaje powód swojej negatywnej odpowiedzi oraz 4) wskazuje w zamian inne potencjalne działanie. Mówiąc nieco bardziej ogólnie, lekcja ma rozwinąć u uczniów ważne kompetencje: zarówno miękkie (asertywność, zob. Gębał, Miodunka 2020, 175-177), jak i kluczowe (porozumiewania się w języku ojczystym oraz kompetencje społeczne).

Część wprowadzająca: analiza wzoru

Zgodnie z zaleceniami dydaktycznymi w zakresie rozwijania kompetencji i sprawności komunikacyjnych (por. Koc 2011, 160-163; Kwiatkowska-Ratajczak 2011, 413) proponuję zacząć lekcję poświęconą kształceniu umiejętności tworzenia asertywnej odmowy od analizy wzoru (zob. załącznik nr 1). Aby ją przeprowadzić, uczniowie powinni przeczytać tekst, a następnie odpowiedzieć na 5 pytań znajdujących się pod nim. Mają one doprowadzić uczniów do stwierdzenia, że nadawczyni komunikatu negatywnie odpowiedziała na zaproszenie jej przez przyjaciółkę do kina, jednakże na bardziej szczegółowym poziomie na początku zwróciła się do adresatki, podziękowała za zaproszenie, później otwarcie i bez asekuracji odmówiła, następnie uzasadniła swoją odmowę wcześniejszymi planami związanymi z nauką oraz zaproponowała w zamian wspólne obejrzenie filmu w kolejnym tygodniu. Zasadniczo chodzi zatem w tym zadaniu o to, by zrekonstruować intencję analizowanego tekstu oraz określić linearnie treść jego poszczególnych części (odszukać potrzebne informacje).

Sądzę, że ze względu na niewielkie rozmiary asertywnej odmowy jako formy wypowiedzi warto następnie poprosić uczniów o to, by samodzielnie spróbowali wywnioskować, jakie obowiązkowe części (odpowiadające kolejnym pytaniom) ją konstytuują. Można ich zmotywować do tego choćby poleceniem: „Na podstawie analizy wzorcowej asertywnej odmowy, którą przed chwilą przeprowadziliście, powiedzcie, z jakich czterech obowiązkowych elementów musi się ona składać”. Uczniowie powinni dojść do wniosku, że w asertywnej odmowie nadawca stara się na początku wyrazić docenienie i zrozumienie dla prośby odbiorcy, dalej formułuje jasno, bezpośrednio i szczerze właściwą odmowę

(w czasie przyszłym lub teraźniejszym) oraz podaje jej konkretny powód (bez agresji albo przeproszania czy usprawiedliwiania się), a na końcu sam proponuje pewne wspólne działania. Warto te elementy zapisać na tablicy jako notatkę towarzyszącą uczącym się przez dalszą część lekcji.

Dobrze byłoby również, gdyby w tej części lekcji uczniowie podjęli refleksję nad funkcjami (i potencjalnymi konsekwencjami) poszczególnych elementów konstytuujących asertywną odmowę. Rozmowa na ten temat może być zorganizowana wokół takich pytań, jak: „Dlaczego nadawczyni na początku tekstu dziękuje odbiorcy w odpowiedzi na jego prośbę?” (by odmowa była łatwiejsza do przyjęcia); „Dlaczego nadawczyni nie wskazuje na rolę czynników zewnętrznych, np. braku czasu?” (by ograniczyć pole do negocjacji); „W jakim celu nadawczyni podaje przyczynę swojej odmowy?” (by nie wyglądała ona na bezzasadną, by się uwiarygodnić); „Po co nadawczyni proponuje własne działania?” (aby nie zostawić odbiorcy z poczuciem rozczarowania); „Jak czułaby się odbiorczyni, gdyby cały komunikat np. na Messengerze sprowadzał się po prostu do zdania, że nadawczyni nie pójdzie z nią do kina?” (nasuwałyby pytania o powód odmowy, mógłby wywoływać poczucie odrzucenia lub niedoceniaenia albo sprawiać wrażenie, że nie dbamy o dobre stosunki z kimś innym). W mojej ocenie ten element lekcji ma dużą wagę, ponieważ uświadamia uczniom, że dzięki komunikacji nie tylko przekazujemy informacje i wyrażamy emocje, lecz także budujemy pozytywne relacje międzyludzkie.

Część rozszerzająca: ćwiczenia analityczne i transformacyjne

Pierwsze wyzwanie, które chciałbym postawić przed uczniami w tej części lekcji, polega na wskazaniu w kolejnych przykładach (załącznik nr 2) wszystkich czterech obligatoryjnych elementów asertywnej odmowy, czyli docenienia lub zrozumienia dla propozycji nadawcy, jasnego i pełnego szacunku jej odrzucenia, podania powodu swojej decyzji i zaproponowania jakiejś alternatywy. Ma ono na celu ugruntowanie poznanej na początku lekcji wiedzy o tej formie wypowiedzi. Dla przykładu prawidłowa analiza pierwszego podanego aktu mowy prezentuje się następująco: fragment „Michał, doceniam Twoje zaproszenie. Bardzo mi miło” – wyrażenie docenienia czyjejs propozycji, „Nie skorzystam z niego” – odmowa, „ponieważ nie interesuję się rugby i nie rozumiem zasad tego sportu” – podanie przyczyn odmowy, „Jeśli masz ochotę wspólnie spędzić czas, wybierzmy się na mecz żużla w najbliższą niedzielę” – alternatywna propozycja.

Następnie nauczyciel może zaproponować uczniom, aby przekształcili zdania wyrażające odmowę w sposób uległy (załącznik nr 3) na asertywny. Celem zadania jest ćwiczenie prawidłowego formułowania najważniejszego składnika asertywnej odmowy, czyli wyrażenia odmowy w sposób jasny, czytelny, szczerzy, nieuległy, nieagresywny, podmiotowy i pełen szacunku dla odbiorcy. Właściwymi środkami językowymi byłyby więc w tym przypadku formy zaprzeczone czasu przyszłego trybu oznajmującego różnych czasowników oznaczających działania,

czyli choćby wyrażenia *nie skorzystam, nie przyjdę, nie dołączę*, ewentualnie poprzedzone czasownikami wskazującymi na podmiotową decyzję (*zdecydowałem, podjęłam decyzję, postanowiłam*). Transformacje uczniów mogą więc przybrać na przykład taką postać: „Zdecydowałam, że nie przyjdę na Twoje urodziny w przyszłym tygodniu”, „Chciałbym Ci powiedzieć, że nie skorzystam z zaproszenia na Twoje urodziny w przyszłym tygodniu”, „Nie skorzystam z Twojej propozycji wspólnego wyjazdu na narty w te ferie”, „Nie dołączę do Was podczas imprezy sylwestrowej”.

Sądzę, że w dalszej części lekcji uczniowie powinni mieć jeszcze okazję zredagować pozostałe elementy asertywnej odmowy. Temu właśnie służy ćwiczenie trzecie, w którym ich zadaniem jest dopisanie brakujących fragmentów tego typu komunikatów w taki sposób, aby pasowały do podanych negatywnych odpowiedzi na czyjeś propozycje (załącznik nr 4). Nauczyciel może ich w tym wesprzeć, przypominając, że zdanie poprzedzające właściwą odmowę powinno ułatwiać (psychicznie, uczuciowo) jej odbiór, a następująca po niej część ma zawierać uzasadnienie podjętej decyzji oraz wskazanie w zamian innych, potencjalnych wspólnych działań. A oto możliwe uzupełnienie pierwszego przykładu: „Rozumiem, że bardzo interesujesz się historią sportu. Postanowiłem jednak, że nie pożyczę Ci tej książki, ponieważ stanowi ważny dla mnie prezent od bliskiej mi osoby. Mogę natomiast wysłać Ci skan rozdziału, o którym rozmawialiśmy, jeśli chcesz”.

Część podsumowująca: redagowanie asertywnej odmowy

Uczenie formułowania asertywnej odmowy, zgodnie z aktualnymi dyrektywami z zakresu dydaktyki polonistycznej (por. Koc 2011, 160-163; Kwiatkowska-Ratajczak 2011, 413), wieńczy ostatnie wyzwanie, w którym chodzi o to, by uczniowie samodzielnie zredagowali wypowiedź tego typu. Proponuję, by polecenie brzmiało: „Twoja nauczycielka biologii zachęca Cię do wzięcia udziału w konkursie przedmiotowym z biologii. Sformułuj asertywną odmowę w odpowiedzi na jej propozycję”. Kryteria oceny związane z treścią wypowiedzi mogłyby obejmować choćby takie elementy, jak: wyrażenie docenienia lub zrozumienia dla prośby nadawcy na początku tekstu, jasne sformułowanie odmowy bez usprawiedliwiania się i agresji, wskazanie jej zasadnego powodu oraz złożenie propozycji pewnych działań w zamian na końcu wypowiedzi. Przykładowe poprawne rozwiązanie tego zadania wygląda z kolei następująco: „Dziękuję, że Pani o mnie pomyślała. Naprawdę to doceniam. Nie lubię jednak rywalizacji oraz pracy na czas, więc nie wezmę udziału w konkursie przedmiotowym. Bardzo chętnie dołączę natomiast do koła biologicznego”. Warto dodać jeszcze, że istota udzielonej informacji zwrotnej powinna dotyczyć tego, czy uczniowie – bez względu na szczegółowe rozwiązania leksykalne i gramatyczne – tak ukształtowali całość wypowiedzi odmownej, by była ona asertywna, czyli po prostu szczerą i pełną szacunku dla odbiorcy, nieuległą i nieagresywną.

Podsumowanie

Podstawowa konstatacja komunikologii jako dyscypliny praktycznej brzmi: najogólniej mówiąc, ludzie (w granicach konwencji genologiczno-stylistycznych) porozumiewają się ze sobą na różne sposoby, przy czym jedne z nich stanowią skuteczniejszy środek osiągania pewnych celów komunikacyjnych, a inne – mniej skuteczny. I nawet jeśli użytkownicy języka różnią się „talentem komunikacyjnym”, można zaprojektować takie formy, techniki, metody, taktyki i strategie komunikacji, które dają duże szanse na realizację ich zamiarów w mowie i piśmie, z budowaniem pozytywnych relacji z innymi na czele.

Jednakże zadaniem komunikologii stosowanej jest jedynie opracowanie (identyfikacja) skutecznych sposobów porozumiewania się. Stworzenie odpowiednich metod ich nauczania użytkowników języka to problem, który powinna rozwiązać dydaktyka i metodyka komunikacji. Z powodu podobieństwa wielu środków skutecznego porozumiewania się do form wypowiedzi czy gatunków mowy okazuje się jednak, że często użyteczne mogą być tutaj rozwiązania wypracowane już wcześniej w dydaktyce języka ojczystego. Ich przydatność pokazano w niniejszym artykule, w którym zaprezentowano projekt lekcji poświęconej kształceniu umiejętności formułowania asertywnej odmowy za pomocą metody analizy i twórczego naśladowania wzorów. Moim zdaniem, łatwo można sobie wyobrazić podobne scenariusze zajęć poświęconych na przykład uczeniu stosowania parafrazy, tworzenia komunikatów typu „ja”, udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej, redagowania komunikatów prostujących mity czy prowadzenia dobrej rozmowy.

Załącznik nr 1 - analiza wzoru

Ćwiczenie 1. Przeanalizuj wzorową asertywną odmowę, odpowiadając na poniższe pięć pytań dotyczących jej treści.

Natalio, niezwykle dziękuję Ci za Twoją propozycję. Nie pójdę jednak z Tobą jutro do kina na nową część „Listów do M.”, ponieważ zaplanowałam już sobie o wiele wcześniej, że będę uczyć się w tym czasie na trudny sprawdzian z historii, w dodatku już ostatni w tym semestrze. Możemy jednak zrobić to w przyszły weekend, jeśli nadal będą grali ten film albo pójść wtedy na jakiś inny.

- Jaki jest cel nadawczyni tego komunikatu?
.....
.....
- Jak nadawczyni zareagowała na propozycję wyjścia do kina na początku tekstu?
.....
.....

- Za pomocą jakiego sformułowania nadawczyni nie zgodziła się wyjść do kina z odbiorczynią?

.....
.....

- Dlaczego nadawczyni nie pójdzie do kina z odbiorczynią?

.....
.....

- Co nadawczyni proponuje zamiast wspólnego wyjścia do kina na końcu tekstu?

.....
.....

Załącznik nr 2 - asertywne odmowy podlegające analizie

Ćwiczenie 2. Zacytuj poniżej odpowiednie fragmenty asertywnej odmowy, w których nadawca wyraża wdzięczność lub zrozumienie, negatywnie odpowiada na propozycję odbiorcy, podaje powód (uzasadnienie) swojej reakcji oraz sam proponuje coś w zamian.

Michał, bardzo doceniam Twoje zaproszenie. Nie skorzystam z niego, ponieważ nie interesuję się rugby i nie rozumiem zasad tego sportu. Jeśli masz ochotę wspólnie spędzić czas, wybierzmy się na mecz piłki nożnej w najbliższą niedzielę.

- podziękowanie, docenienie, wyrażenie radości z propozycji:

.....
.....

- negatywna odpowiedź na propozycję:

.....
.....

- uzasadnienie odmowy:

.....
.....

- zaproponowanie czegoś w zamian:

.....
.....

Jestem Panu wdzięczny za propozycję, ale nie dołączę do kółka teatralnego, ponieważ gra na scenie nie sprawia mi przyjemności, nie zamierzam też rozwijać

się w tym kierunku. Chętnie wziąłbym jednak udział w pracach nad scenariuszami do przedstawień.

- podziękowanie, docenienie, wyrażenie radości z propozycji:

.....
.....

- negatywna odpowiedź na propozycję:

.....
.....

- uzasadnienie odmowy:

.....
.....
.

- zaproponowanie czegoś w zamian:

.....
.....

Dziękuję za zaproszenie, Agato, bardzo mi miło. Nie będę Wam towarzyszył podczas oglądania seriali, ponieważ lubię spędzać wolny czas bardziej aktywnie i na świeżym powietrzu, dlatego wolałbym na przykład pojeździć razem na rowerze i sprawdzić nową ścieżkę rowerową w naszym mieście.

- podziękowanie, docenienie, wyrażenie radości z propozycji:

.....
.....

- negatywna odpowiedź na propozycję:

.....
.....

- uzasadnienie odmowy:

.....
.....
.

- zaproponowanie czegoś w zamian:

.....
.....

Załącznik nr 3 - zdania wyrażające odmowę w sposób uległy (do przekształcenia)

Ćwiczenie 3. Przekształć zdania wyrażające odmowę w sposób uległy na czyniące to asertywnie.

- przykład - odmawianie w uległy sposób: Przykro mi, ale nie mogę jechać z Tobą na zakupy jutro po południu.
- przykład - odmawianie w asertywny sposób: Zdecydowałam, że nie pojedę z Tobą na zakupy jutro po południu.
- odmawianie w uległy sposób: Wiem, że to smutne, ale muszę opuścić Twoje urodziny w przyszłym tygodniu.
- odmawianie w asertywny sposób:

.....
.....

- odmawianie w uległy sposób: Koledzy, chętnie poszedłbym z Wami na mecz w ten weekend, ale rodzice dali mi szlaban, więc jestem uziemiony.
- odmawianie w asertywny sposób:

.....
.....

- odmawianie w uległy sposób: Bardzo Cię przepraszam, Wiktoria, lecz jestem zmuszona odrzucić Twoją propozycję wspólnego wyjazdu na narty w te ferie.
- odmawianie w asertywny sposób:

.....
.....

- odmawianie w uległy sposób: Chętnie dołączyłbym do Was podczas imprezy sylwestrowej, ale o tej godzinie nie jedzie już do mojej miejscowości żaden autobus ani pociąg, więc nie mam jak wrócić.
- odmawianie w asertywny sposób:

.....
.....

Załącznik nr 4 - redagowanie brakujących elementów asertywnej odmowy

Ćwiczenie 4. Dopisz brakujące części poniższych asertywnych odmów. Podane zdania możesz uzupełnić wyrazami zwiększającymi spójność tekstu.

.....
..... Postanowiłem jednak, że nie pożyczę Ci tej książki
.....
.....

..... Nie pomogę Ci w odrabianiu lekcji

..... Nie będę Ci towarzyszyła podczas koncertu

..... Nie wpadnę do Ciebie na weekend, by wspólnie pograć w nową grę.

Bibliografia

- Amodeo John, Kris Wentworth, 2014, *Ujawnianie siebie*, w: Stewart J. (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa, s. 258-265.
- Brownell Judi, 2014, *Reagowanie na komunikaty*, w: Stewart J. (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa, s. 225-233.
- Covey Stephen, 2014, *Komunikacja synergiczna*, w: Stewart J. (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa, s. 66-75.
- Drabik-Fraćzek Beata, Załazińska Aneta, 2014, *Komunikologia - zarys teoretyczny i problemy praktyczne w świetle kształcenia kompetencji komunikacyjnej*, „LingVaria”, nr 2, s. 29-42.
- Dyduchowa Anna, 1988, *Metody kształcenia sprawności językowej uczniów. Projekt systemu, model podręcznika*, Kraków.
- Faber Adele, Mazlish Elaine, 2006, *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*, Poznań.
- Faber Adele, Mazlish Elaine, 2013 *Jak mówić do dzieci, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań.
- Faber Joanna, King Julie, 2017, *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat*, Poznań.
- Faber Joanna, King Julie, 2022, *Jak mówić, gdy dzieci nie słuchają. Marudzenie, kłótnie, histeria, bunt i inne wyzwania dzieciństwa*, Poznań.
- Gębał Przemysław, Miodunka Władysław, 2020, *Dydaktyka i metodyka nauczania języka polskiego jako obcego i drugiego*, Warszawa.
- Gibb Jack, 2014, *Komunikacja defensywna*, w: Stewart J. (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa, s. 475-481.

- Grove Theodore, 2014, *Porządkowanie rozmowy: relacje społeczne*, w: Stewart J. (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa, s. 331-346.
- Harjani Trisha i in., 2022, *Obalanie mitów na wczesnym etapie - przewodnik praktyczny*.
- Kłakówna Zofia, 2016, *Język polski. Wykłady z metodyki*, Kraków.
- Koc Krzysztof, 2011, *Sztuka mówienia, słuchania, pisanie, czytania*, w: Kwiatkowska-Ratajczak M. (red.), *Innowacje i metody*, t. 1, *W kręgu teorii i praktyki. Podręcznik akademicki dydaktyki kształcenia polonistycznego*, Poznań, s. 151-176.
- Kołodziejek Ewa i in., 2021-2022, *Jak mówić i pisać o grupach narażonych na dyskryminację. Etyka języka i odpowiedzialna komunikacja*, cz. 1-2, Warszawa, dostępne w internecie na stronie: <https://etykajezyka.pl/>
- Korwin-Piotrowska Dorota, 2020, *Eutoryka. Rzecz o dobrej (roz)mowie*, Kraków.
- Król-Fijewska Maria, 1993, *Trening asertywności*, Warszawa.
- Kulczucki Emanuel, 2012, *Teoretyzowanie komunikacji*, Poznań.
- Kwiatkowska-Ratajczak Maria, 2011, *Metody*, w: Kwiatkowska-Ratajczak M. (red.), *Innowacje i metody*, t. 1, *W kręgu teorii i praktyki. Podręcznik akademicki dydaktyki kształcenia polonistycznego*, Poznań, s. 353- 383.
- Kwiatkowska-Ratajczak Maria, 2011, *Projektowanie lekcji*, w: Kwiatkowska-Ratajczak M. (red.), *Innowacje i metody*, t. 1, *W kręgu teorii i praktyki. Podręcznik akademicki dydaktyki kształcenia polonistycznego*, Poznań, s. 403-416.
- Lewandowski Stephen i in., 2020, *Podręcznik prostowania mitów 2020*, [bez miejsca wydania], dostępny na stronie: <https://naukaoklimacie.pl/aktualnosci/podrecznik-prostowania-mitow-2020>
- Pease Allan, Pease Barbara, 2024, *Mowa ciała*, Warszawa.
- Rosenberg Marshall, 2003, *Porozumienie Bez Przemocy. Język Serca*, Warszawa.
- Stewart John, Thomas Milt, 2014, *Słuchanie dialogiczne: wspólne lepienie znaczeń*, w: Stewart J. (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa, s. 233-256.
- Sujak Elżbieta, 2021, *ABC psychologii komunikacji*, Kraków.
- Supińska Ewelina, 2024, *Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym*, Warszawa.
- Szymanek Krzysztof, Wieczorek Krzysztof, 2021, *Sztuka argumentacji. Rozszerzone ćwiczenia w badaniu argumentów*, Warszawa.
- Wojciszke Bogdan, 2011, *Psychologia społeczna*, Warszawa.

Źródła internetowe:

Strona projektu Polski Dialog, <https://polskidialog.pl/przepisy/> [dostęp 15.02.2025]

O autorze:

Mateusz Rybarski – absolwent filologii polskiej na Wydziale Filologii Polskiej i Klasycznej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, doktorant językoznawstwa w Szkole Doktorskiej Nauk o Języku i Literaturze tego uniwersytetu, autor monografii naukowej *Neologizmy słowotwórcze w Obserwatorium Językowym Uniwersytetu Warszawskiego* (2024) oraz kilkunastu artykułów. Zainteresowania naukowe koncentruje wokół słowotwórstwa współczesnego języka polskiego, frazeologii, semantyki leksykalnej, metaleksykografii i komunikologii stosowanej.