

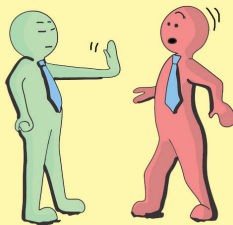
ŠTO JE ASERTIVNOST?

Asertivnost je vještina aktivnog zalaganja za svoja prava bez ugrožavanja prava drugih ljudi. Uključuje fino (pre)poznavanje svojih osjećaja, potreba i granica u odnosu na druge ljude te otvoreno i iskreno komuniciranje istih s drugima.

Kod agresivnog ponašanja osoba se zalaže za svoja prava, bori se da ostvari što želi, ali pritome obično ugrožava prava drugih. Drugi se zbog takvog ponašanja osjećaju preplašeno ili ljutito pa često odlaze iz odnosa ili i sami postaju agresivni, tako da postoji velika mogućnost sukoba. Posljedično, osoba dobije što je u prvi mah željela, ali joj dugoročno stradaju odnosi s drugim ljudima.



Osobe koje se pasivno ponašaju se u pravilu povlače iz mogućih sukoba, ne bore se za svoja prava i stavljaju potrebe i prava drugih ljudi ispred svojih. Odustaju od svojih potreba u želji da ne ugroze odnos i izbjegnju sukob. Nažalost, zbog toga se često osjećaju loše, iskorišteno i jadno, a nerijetko zamjeraju drugima što više ne paze na njih, pa su ogorčeni na druge. Često im je lakše sasvim napustiti odnos, nego li se suočiti i otvoreno reći što ih smeta. No, ni ovaj način ponašanja nije osobito drag onima s kojim su u odnosu. Drugi često imaju dojam da moraju "hodati po jajima" jer im osoba neće reći kad joj nešto smeta te stoga moraju uvijek paziti, katkad osjećaju krivnju a ne znaju što su točno zgriješili ili ih takvo ponašanje ljuti ("pa nek već jednom kaže



što hoće", "sam si je kriv kad ih pušta da mu to rade"), tako da odnos opet trpi i postoji mogućnost sukoba ili prekida odnosa.

Najviše poštovanja kod drugih izaziva asertivno ponašanje.

Asertivna osoba će iskreno reći što joj smeta ali i što joj se sviđa kod drugih, ona pazi da ne vrijeđa osjećaje drugih, ali i zahtjeva da se drugi prema njoj ponašaju s poštovanjem. Osnovni cilj asertivnog ponašanja je komunicirati, tako da asertivna osoba poštuje sebe, svoje osjećaje, potrebe i granice ali i osjećaje, potrebe i granice drugih ljudi. Drugima je s njima lako, znaju na čemu su, ne moraju posebno paziti na takvu osobu - jer znaju da ona sama pazi na sebe, ali se niti ne moraju plašiti jer znaju da takva osoba poštuje i njih. Jasno razgraničavanje odgovornosti i preuzimanje svoje odgovornosti također spada u asertivno ponašanje. Ovakva komunikacija smanjuje mogućnost sukoba i pospješuje njihovo učinkovito rješavanje, a odnosi su češće zadovoljavajući i uspješnije se održavaju.

NEKA ASERTIVNA PONAŠANJA SU:

- Primiti i dati kompliment (iskreno)
- Tražiti pomoć ili informaciju koja nam je potrebna
- Izraziti neslaganje s nečijim mišljenjem
- Reći NE kad nešto ne želimo napraviti
- Reći što osjećaš i što misliš
- Prihvatiti različito mišljenje
- Ispričati se ako je potrebno, priznati pogrešku
- Govoriti pred skupinom
- Gledati u oči, govoriti tako da nas jasno čuju...

JA PORUKE

U govoru možemo razlikovati TI PORUKE i JA PORUKE. Ti poruke su usmjerene na drugu osobu, govore o drugoj osobi, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Na glasak je na tome kakva je druga osoba - po našem mišljenju. Da bi bilo jasnije evo nekoliko primjera TI PORUKA: „Ti nikad ne izneseš smeće kada te zamolim.“, „Ti si smotana, nije sport za tebe.“, „Uvijek kasniš iako sam ti rekao da moraš doći na vrijeme!“ „Sramotiš me svojim glupostima pred učiteljicom, kako te nije sram?!“ „Kako baš ti uvijek slučajno nešto razbiješ?!“ „Zašto uvijek kasniš, šta misliš da si neka faca pa da te ja stalno čekam?!“...

Korištenje JA PORUKA pomaže da ne idemo u napad već da asertivno iskomuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo.



JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti te povećava šansu da druga osoba želi surađivati.

TI PORUKE slične upiranju prstom u nekoga, optužuju. To nitko ne voli i svi se osjećaju napadnuto kad im nešto govorimo kroz TI PORUKE. Ljudi prirodno odgovaraju na napad, obično tako da se opravdavaju ili krenu u kontranapad ili se pak isključe i prekidaju komunikaciju. TI PORUKE tako često dovode do sukoba, prekida komunikacije i osjećaja krivnje koji negativno utječe na odnos.

KAKO IZGLEDAJU JA PORUKE?

JA PORUKA ima jasnu formu što nam pomaže da je relativno lako naučimo koristiti. Za početak moramo naučiti da govorimo o sebi, a ne o drugoj osobi i da preuzmemo odgovornost za ono što mi želimo. To je stoga asertivna komunikacija - jasno se zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe. Najteži dio je poznavati sebe, svoj osjećaj i svoju potrebu, tj. što nama smeta, zbog čega nam to smeta i što želimo od druge osobe. Naravno, može biti i pozitivna - pa je onda što nam se sviđa, zbog čega - a što želimo je onda dosta jasno.

Obrazac za uvježbavanje JA PORUKA mogao bi izgledati ovako:

Osjećam se _____
(treba prepoznati kako se osjećamo)

Kada ti _____
(dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

Zato što _____
(zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

Stoga želim (hoću, ne želim) _____
(ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)



U komunikaciji nam može pomoći i tzv. ASERTIVNA PORUKA koja je nešto drugačija od JA PORUKE, ali također predstavlja jedan oblik asertivne komunikacije. U asertivnoj poruci ne iskazujemo samo svoje osjećaje, potrebe i želje, već i pokazujemo razumijevanje osjećaja, potreba i želja druge osobe.

Primjer ASERTIVNE PORUKE: „Razumijem da ti je važno što više biti s prijateljima i da je to tebi sad najvažnije, no ja vjerujem da moramo poštivati zakon i zato ne mogu dopustiti da budeš vani nakon 11 sati. Možda se možemo dogovoriti da ideš van malo ranije.“



PSIHOLOŠKI CENTAR TESA

Trg bana Josipa Jelačića 1/III

Tel: 01/ 48 28 888

www.tesa.hr

psiho.centar@tesa.hr

**ciklusi
radionica
za učenike
osnovnih i
srednjih
škola**

TELEFON ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ:

01/ 48 28 888

svakim radnim danom od 10 do 22 h

INTERNET SAVJETOVALIŠTE

psiho.pomoc@tesa.hr

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

Prijave za savjetovanja ili
uključivanje u grupni rad (ciklus
radionica) na psiho.centar@tesa.hr



**ASERTIVNA
KOMUNIKACIJA**



**NAUČITE SE
ZAUZIMATI
ZA SEBE!**

**Projekt
RUKA PODRŠKE**

UZ FINACIJSKU PODRŠKU
MINISTARSTVA ZNANOSTI, OBRAZOVANJA I SPORTA I
MINISTARSTVA SOCIJALNE POLITIKE I MLADIH