

ASERATIVNA KOMUNIKACIJA

⊙ Osnovni elementi asertivnog ponašanja:

- jasno izražavanje ponašanja koje nam smeta;
- objašnjavanje razloga zbog kojih nam to ponašanje smeta;
- jasno izražavanje našeg zahtjeva.

- ◉ *Asertivnost je izražavanje misli, osjećanja i uvjerenja na direktan, pošten, iskren i adekvatan način uz uvažavanje prava drugih ljudi.*

A Venn diagram with two overlapping circles. The left circle is yellow and contains the text 'Your Needs' and 'Aggressive' below it. The right circle is light blue and contains the text 'Others' Needs' and 'Passive' below it. The overlapping area in the center is shaded light green and contains the text 'Assertive' written vertically.

Your
Needs

Aggressive

Assertive

Others'
Needs

Passive

- Karakteristike asertivne komunikacije su:
 - aktivno slušanje (gledanje u oči, pokazivanje razumijevanja i osjećaja),
 - jasno i direktno iznošenje mišljenja i osjećanja,
 - korišćenje „ja“ poruka,
 - predlaganje rješenja,
 - poštovanje drugog,
 - pozitivno izricanje prigovora (kritika),
 - pohvale drugom,
 - spremnost izviniti se kad se pogriješi,
 - kontrola negativnih osjećanja.

- Važna razlika između aserativnog i agresivnog ponašanja

- ⦿ Agresivna osoba- uvijek stavlja sebe ispred svih drugih
- po svaku cijenu mora dobiti željeno

- ◉ Asertivne osobe ostvaruju svoje interese tako što ne štete drugim ljudima, dok agresivne osobe rade upravo to.

- Asertivna osoba shvata i zna da će uspjeti ostvariti ono što želi, biće zadovoljna i nikad neće ugroziti drugu osobu.



ASERTIVNO

Ja pobledujem - ti pobleduješ

PASIVNO AGRESIVNO

Ja gubim - ti gubiš

ŠTILOVI
KOMUNIKACIJE

AGRESIVNO

Ja pobledujem - ti gubiš

PASIVNO

Ja gubim - ti pobleduješ

○ Vježbe aserativnosti:

- primati i davati komplimente (iskreno);
- tražiti pomoć ili informaciju koja nam je potrebna;
- izraziti neslaganje s nečijim mišljenjem;
- reći NE kad nešto ne želimo napraviti;
- reći šta osjećamo i što mislimo;
- prihvatiti različito mišljenje;
- izviniti se ako je potrebno, priznati grešku;
- govoriti pred grupom;
- gledati u oči, govoriti tako da nas svi jasno čuju.



Passive



Assertive



Aggressive

- Tehnike aserativnog ponašanja:
 - tehnika otvaranja
 - tehnika zamagljivanja
 - tehnika “vraćanja lopte”
 - tehnika tajm auta
 - tehnika priznavanja greške
 - tehnika kompromisa
 - tehnika “pokvarene ploče”
 - tehnika ponovljenog aserativnog odgovora
 - tehnika paradoksalnog odgovora