



Önérvényesítő vagy asszertív kommunikáció

Legtöbben azért nem viselkednek önérvényesítő módon, mert nem tudják, hogyan kell.

Sokszor az asszertív kommunikációt agresszióként élik meg az emberek, és nem merik használni. Aztán ha valaki sokáig passzív, Nyúl üzemmódban van, egyszer csak betelik a pohár. Ilyenkor szokott a legszelídebb ember dühödtté válni vadállatként indokolatlanul rátámadni – általában ott, akkor, és arra, ahol ez egyáltalán nem indokolt. De valahol ki kell engedni a felgyülemlett feszültséget. Ha ezt megtesszük, vagy nem is engedjük összegyűlni, akkor el tudjuk kerülni azt, hogy olyan embereket bántsunk meg, akik egyáltalán nem érdemlik meg. (megjegyzem, senki sem érdemli meg...)

Az asszertív kommunikáció segítségével minden helyzetben bátran, de agresszió nélkül kommunikálunk, mert képesek vagyunk olyan üzenetek megszerkesztésére, amelyek világosan közvetítik céljainkat, szándékainkat, de egyben megőrzik, vagy javítják a kommunikációs partnerünkkel fennálló kapcsolatunkat.

Elkerülhetjük, hogy mások kihasználjanak bennünket, hogy szándékaink ellenére cselekedjünk, de azt is, hogy túl kemények, szigorúak vagy agresszívek legyünk.

Passzív ember: úgy gondolja, nincsenek jogai, csak a másoknak, „alámegy”, egyre frusztráltabb lesz. Gyakori az önbizalomhiány

Agresszív ember: úgy gondolja, csak neki vannak jogai, másoknak nem. Konfliktusok, de nem valódi megoldások. Ellenségeskedés, adok-kapok. Frusztráció. Sokszor bizonytalanságot, önértékelési hiányt is takar.

Asszertív ember: Itt fent nyertes-nyertes szituációk, valódi problémamegoldás Asszertív jogok!!! De ezek egyben kötelezettségek is, hiszen ugyanezek a jogai megvannak a partnernek!

Az asszertív kommunikáció azt jelenti, hogy képesek vagyunk úgy kommunikálni, hogy saját céljainkat és érdekeinket nyíltan képviseljük, miközben meghallgatjuk és figyelembe vesszük kommunikációs partnereink céljait és érdekeit is. Úgy haladunk céljaink felé, hogy közben nem okozunk érdeksérelmet másoknak.

Asszertív személyiség felismeri szükségleteit, konstruktívan fogalmazza meg céljait, képes nyíltan beszélni érzéseiről, kiáll saját jogai mellett, de tiszteletben tartja mások érdekeit, jogait is.

Mi fogja biztosítani, hogy elérjem a célom, és a másik sem érzi magát megbántva?

Ha un. ÉN-üzeneteket küldök – magamról beszélek csupán, saját helyzetfelismerésemről, érzéseimről, kéréseimről. Még burkoltan se legyen ítélet a másokról.



Hogyan? Egy használható modell:

FÉK modell:

F: felvetés mi a helyzet? mi a probléma?

É: érzések mit érzek? hogyan hat rám

K: kérések mit szeretnék? mi a kérésem?

Példák:

ASSZERTÍV: Egy kollégád megígérte, hogy segít egy feladat megoldásában, de végül mégsem jött hozzád. Megkeresed, és azt mondd neki: **„Gizi, úgy emlékszem, azt mondtad, hogy segítesz. Számítottam rá. Mi történt?”**

AGRESSZÍV: Reggel kicsit elkéstél, mire egy kolléganőd kétes értelmű megjegyzést tesz. Ezt válaszolod: **Elegem van a megjegyzéseidből! Te sem érsz be soha időben!**
AGRESSZÍV

Javítás: **Nekem is zavaró érzés, hogy elkéstem. Kérlek, négyszemközt beszéljük meg, ha ezzel kapcsolatban mondandó van számomra.**

PASSZÍV: Ma van az utolsó nap, hogy leadhasd a fiad továbbtanulási papírját. Ahhoz, hogy odaérj az iskolába 1/2 órával hamarabb el kéne menned a munkahelyedről. Felhívod a főnöködet telefonon és ezt mondd: **Ne haragudj, nem lehetne arról szó, hogy ma előbb menjek haza?**

Javítás: **Nagyon fontos dolgot kell elintéznem a fiam továbbtanulásával kapcsolatban. Kérlek, fél órával hamarabb engedj elindulnom. A határidős feladataimat elkészítettem, gondoskodtam helyettesítésről is erre az időre. A héten ledolgozom ezt az időt, beszéljük meg, mikor van erre a legnagyobb szükség.**

MONDTAM, VAGY TETTEM BÁRMIT, AMIVEL KIVÁLTOTTAM ÖNBŐL EZT?