

ASERTIVNOST



Pasivan



Asertivan



Agresivan

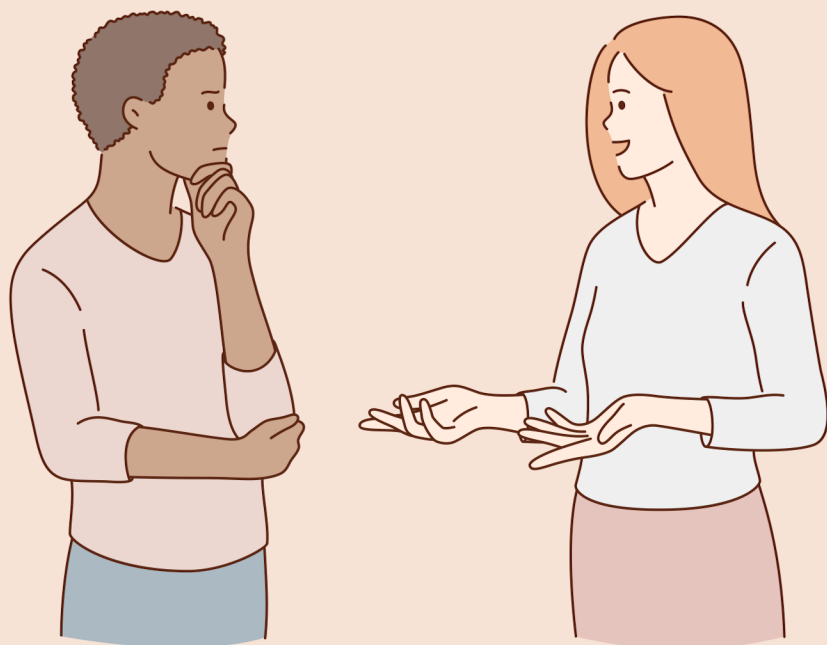
Asertivnost je adaptivni stil komunikacije u kojem pojedinci izravno izražavaju svoje osjećaje i potrebe, zadržavajući poštovanje prema drugima.

Asertivnost je poput mosta između pasivne i agresivne komunikacije.

Pasivna komunikacija je izbjegavanje izražavanja vlastitog mišljenja ili stavljanje tuđih potreba iznad vlastitih kako biste ugodili drugima zbog straha od onoga što će oni misliti ili reći.

Suprotno tome, **agresivna komunikacija** je nametanje vlastitih potreba ili mišljenja drugim osobama čime se zanemaruju njihove potrebe ili mišljenja.

Asertivna komunikacija je zdrava ravnoteža između to dvoje.



Prednosti asertivnog ponašanja:

- osjećaj samopouzdanja i samopoštovanja
- shvaćanje i prepoznavanje vlastitih osjećaja
- poboljšana komunikacija
- razvijanje dobre samokontrole
- vještine donošenja odluka
- stvaranje iskrenih odnosa
- rješavanje konflikata

Kako biti asertivan - savjeti:

Korak po korak

Postavite realne i ostvarive ciljeve. Počnite koristiti vještine u manje stresnim situacijama s manje sukoba. Na primjer, odaberite situacije kao što je traženje da vas sjednu za drugi stol u restoranu, a zatim pređite na situacije koje izazivaju više tjeskobe, kao što je suočavanje s kolegom s posla ili članom obitelji koji vam je zadavao teškoće, ili se otvorite svom partneru o neugodnoj stvari koju stalno odgađate.

Koristite "ja" izjave koje ukazuju na vaše potrebe, osjećaje i mišljenja, umjesto da optužujete osobu s kojom razgovarate. Na primjer, "Kada ostaviš svoju prljavu odjeću da leži uokolo, osjećam se frustrirano, jer kuća izgleda neuredno" umjesto "Što nije u redu s tobom?! Ti si svinja!" Pokušajte izbjeći "uvijek" ili "nikad". Na primjer, umjesto: "Nikad ne provodimo vrijeme zajedno; uvijek si sa svojim prijateljima", pokušajte "Bio si tako zauzet i nismo imali priliku družiti se; možda bismo trebali učiniti nešto ovaj vikend?". Na ovaj način izražavate svoje osjećaje i pomažete osobi da razumije vaše potrebe i želje, umjesto da pretpostavlja da može čitati vaše misli.

"JA" poruke

Odredite svoje granice

Odredite svoje fizičke, emocionalne, osobne i profesionalne granice. Razmislite o situacijama u prošlosti u kojima ste se osjećali prilično preopterećeno i nelagodno – vjerojatno ste ovdje prekoračili svoje granice. Mentalno zabilježite te situacije i počnite više paziti kada im se približavate. Ne zaboravite uzeti u obzir vlastite potrebe i nastavite brinuti o sebi.

Često očekujemo da ljudi znaju kako se osjećamo i što želimo međutim ljudi ne mogu čitati misli te moramo biti u mogućnosti izraziti svoje potrebe, želje i osjećaje kako bismo se osjećali uvaženo. Budite jasni i koncizni u onome što želite i izrazite svoje osjećaje. Umjesto da kažete: "Ti si lijen i sebičan!", pokušajte reći "Osjećam se preopterećeno jer sam bio toliko zaposlen; Stvarno mi treba da mi danas pomogneš s djecom".

Izrazite svoje osjećaje i potrebe

U redu je reći ne!

Ljudi često misle da je reći ne sebično ili nepoštovanje. Asertivno ponašanje ne znači da ne poštujete ili se ponašate sebično. To znači da vam je dovoljno stalo do sebe da otvoreno izrazite svoje osjećaje i ideje, dok s poštovanjem slušate stavove druge osobe. Asertivnost se odnosi na razmatranje potreba drugih i vlastitih potreba.

Kao i svaka vještina, asertivnost zahtijeva praksu! Podijelite i vježbajte svoje vještine s prijateljem od povjerenja, članom obitelji ili vježbajte fraze kada ste sami kod kuće. Baš kao i kod učenja bilo koje nove vještine, vjerojatno nećete uspjeti uvijek i to je u redu! Budite strpljivi i nježni prema sebi i učite na svojim greškama. Što više vježbate, lakše će vam doći!

Vježbom do rezultata

Služba za mentalno
zdravlje i prevenciju
ovisnosti



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

