

Asertywność

Kiedy komunikujesz się z innymi ludźmi, pamiętaj nie tylko o tym, czego aktualnie doświadczasz (myśli, emocje, zachowania) ale również o tym, czego mogą doświadczać inni. Mogą doświadczać tego samego, czegoś innego, albo czegoś nawet odwrotnego niż ty. To, że myślisz, że ktoś coś o tobie myśli, nie oznacza, że tak naprawdę jest – nasz umysł stale próbuje nadać sens naszemu światu i wydarzeniom, ale nie zawsze robi to prawidłowo.

Nasze myśli i emocje mogą przeszkadzać w efektywnej komunikacji, tak że pogarszamy swoją sytuację i zawalamy ważne sprawy. Świadomość własnych reakcji i rozumienie jak może zareagować inna osoba (jej myśli, emocje i zachowania) daje nam ważne informacje i pomaga odpowiadać w bardziej pomocny i efektywny sposób.

Łatwo o nieporozumienie, niezrozumienie tego, co mówi inna osoba, reagujemy na to, co myślimy, że miała na myśli, ona reaguje na to, co myśli, że my mamy na myśli...i tak dalej

Możemy się nauczyć być bardziej asertywnymi i efektywnymi w komunikacji z inną osobą: jak mówić to, co naprawdę chcemy powiedzieć, bez denerwowania kogoś i jak zmniejszać nieporozumienia po obydwu stronach.



Celem jest ćwiczenie zachowywania się i komunikowania w bardziej asertywny sposób, i zredukowanie działania i komunikowania w sposób pasywny, czy agresywny, który zwykle prowadzi do stresu.



Pomyśl o osobie, którą szanujesz i uważasz, że działa i komunikuje się asertywnie i efektywnie, szanuje siebie i innych, jest ciepła i przyjazna. To może być osoba, którą znasz osobiście, sławna osoba, albo postać fikcyjna.



Możesz potraktować tę osobę, jako model do naśladowania– wyobraź sobie, jak radzą sobie w konkretnej sytuacji, jak poradziłyby sobie, jak to by wyglądało. Potem wyobraź sobie, że działasz w podobny sposób - i zrób tak. Ćwicz to często.

Na początku nie ma znaczenia, że nie masz ochoty być asertywną/nym, ćwicz mimo to. Kiedy zauważysz, że działasz w sposób agresywny/pasywny, zauważ to, potem zmień postawę ciała, mimikę twarzy, ton głosu, i zachowania, na takie, jakie miałyby osoba asertywna. To działa!



Style Komunikacji

Pasywny



Asertywny



Agresywny



Ogólnie

Podporządkowany, uległy, mało mówi, mglista, niezobowiązująca komunikacja, umniejsza siebie, chwali innych

“Nie szkodzi...w porządku....tak, ok ”

Działania i ekspresje spójne ze słowami, stanowczy, ale grzeczny i jasny przekaz, okazuje szacunek sobie i innym

“To dobry pomysł, zrobimy to...” “Rozumiem, ale naprawdę chciałabym/ chciałbym ...”

Sarkazm, ostry, zawsze ma rację, lepszy, wie wszystko, przerywa, wcina się, krytyczny, umniejsza innych, protekcyjny, nie szanuje innych

“Tak właśnie zrobimy, jak ci nie pasuje to trudno”

Przekonania

Ty jesteś ok, Ja nie

Nie ma swoich przekonań nie ma znaczenia, co myśli, bo inna osoba zawsze jest ważniejsza

Ja jestem ok, ty jesteś ok

Wierzy, że wszystkie zainteresowane strony są równe, każda zasługuje na szacunek, każdy ma prawo do własnych racji i tego, by było tak, jak chce

Ja jestem ok, ty nie

Wierzy, że ma prawo, by rzeczy były robione tak jak ona chce, ponieważ ma rację, a inni (i ich potrzeby) są mniej ważne

Oczy

Unika kontaktu wzrokowego, patrzy w dół, płacziwa, błaga

Ciepła, przyjazna, gościnna, utrzymuje niekrępujący kontakt wzrokowy

Bez emocji, wpatruje się, bez wyrazu

Postawa

Zmniejsza swoje ciało – garbi się, pochyla, skulone ramiona

Zrelaksowana, otwarta, przyjazna

Powiększa swoje ciało – wyprostowana, głowa wysoko, dłonie na biodrach, stopy oddzielnie

Dłonie

Razem, ruchliwe, spocone

Otwarte, przyjazne i adekwatne gesty

Pokazywanie palcem, zaciskanie pięści, zaciśnięte, dłonie na biodrach

Konsekwencje

Ustępuje innym nie dostaje tego, czego chce, krytykuje siebie i cierpi

Dobre relacje, zadowolona z wyniku, czy kompromisu

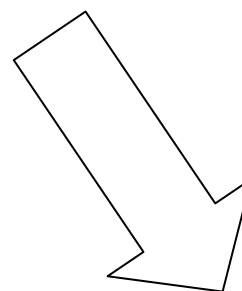
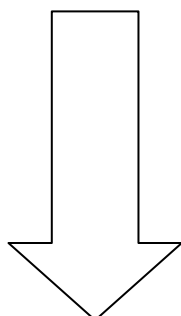
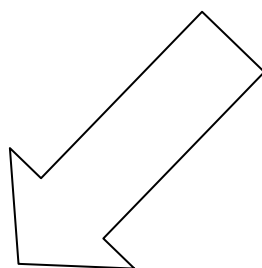
Robi sobie wrogów, denerwuje siebie i innych, czuje złość i żal w stosunku do innych

Odpowiadanie na Krytykę

Kiedy słyszymy, że ktoś krytykuje nasze działania, myślimy, że krytykuje "nas", a nie tylko nasze zachowanie. Być może kiedyś byliśmy krytykowani nadmiernie, co spowodowało, że czujemy się obwiniani, odrzuceni, czy niechciani. Jednak, bardzo często osoba, która wypowiada krytykę, tak naprawdę chce nam pomóc- pokazać konsekwencje naszych zachowań. Gdybyśmy mogli zaakceptować krytykę, odebrać ją w taki sposób w jaki była zamierzona przez autora moglibyśmy dokonywać pozytywnych zmian.



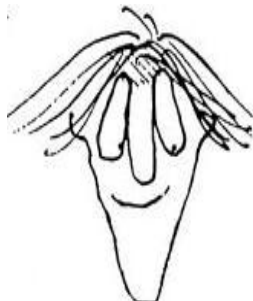
"To było niezłe, ale byłoby lepiej gdybyś....."



PASYWNY



PASYWNO-AGRESYWNY



AGRESYWNY



"Tak mi przykro – masz rację, to wszystko moja wina. Jestem taka/taki głupia/głupi"

*"Przepraszam".
(Myśli: "hmm. To nie moja wina! Jeszcze się policzymy")*

*"Co?! Co ty mówisz!
Jakim prawem?!"*

Gdybyśmy mogli rozważyć krytykę w inny sposób, może wyniknęłoby z niej coś pozytywnego. Kiedy słyszysz krytykę, rozważ, czy jest:

- ❖ Prawdziwa
- ❖ Nieprawdziwa
- ❖ Częściowo Prawdziwa

Asertywne odpowiedzi na krytykę

Krytyka prawdziwa



Zgadzam się

Tak, czasami tak jest. Jak to na ciebie wpłynęło? Co byłoby bardziej pomocne/ skuteczne w tej sytuacji? Przepraszam, jeśli to cię zdenerwowało.

Krytyka nieprawdziwa



Nie zgadzam się

Nie zgadzam się, nie uważam, żeby tak było, i trochę mnie to denerwuje, że tak mówisz. Możesz dokładnie wyjaśnić co masz na myśli?

Krytyka częściowo prawdziwa



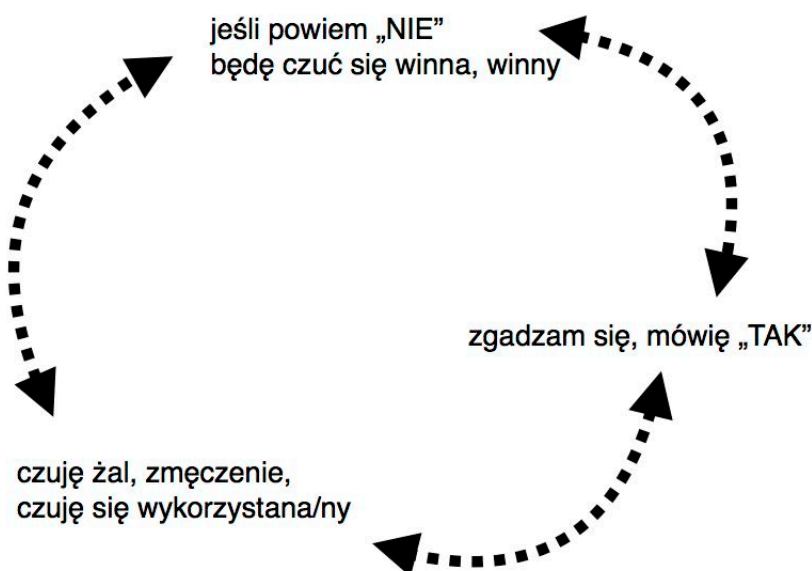
Częściowo się zgadzam

Zgadzam się, że nie zrobiłam/tem tego najlepiej. Popełniłam/tem błąd, ale nie zgadzam się z komentarzami na temat mojej osoby. Możesz dokładnie wyjaśnić co masz na myśli?

Mówienie "nie"

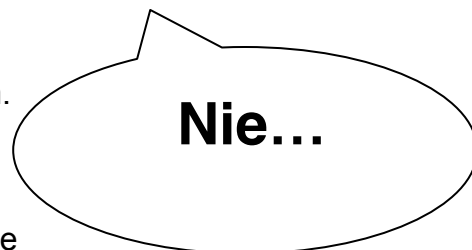
Bardzo często jest nam trudno odmawiać osobom, które czegoś od nas chcą, jeśli powiemy nie, możemy się potem krytkować, czy czuć winni. By uniknąć poczucia winy, zgadzamy się na każdą prośbę i wymaganie.

Ktoś prosi nas o coś:



Możemy nauczyć się mówić "Nie" i nie czuć się winnymi, Na przykład:

- ❖ Przepraszam, ale naprawdę nie dam teraz rady.
- ❖ Aktualnie jestem bardzo zajęta/ty. Może innym razem.
- ❖ Chciał(a)bym pomóc, ale czuję, że aktualnie nie podołam.
- ❖ Nie potrzebuję nowego dachu (odkurzacza, bluzki etc)
Cieszę się z tego, co mam, dziękuję.
- ❖ Dzięki za zaproszenie. Jesteś miłą osobą, ale nie umówię się z tobą.



Jeśli osoba ma kłopot z akceptowaniem twojego "Nie" po prostu powtarzaj w kółko ten sam komunikat, aż zrozumie. Możesz dodać słowo "Nie" do początku stwierdzenia z naciskiem na słowo "Nie". Na przykład:

- ❖ **Nie.** Przykro mi, ale nie mogę w tym momencie.

Zauważ swoje krytyczne myśli, kiedy się pojawią. Ćwicz podważanie tych myśli, ewentualnie buduj do nich dystans (STOPP), powiedz sobie:



- ❖ Wytłumaczyłam/łem dlaczego nie mogę tego zrobić.
- ❖ To nie jest moim obowiązkiem.
- ❖ Gdybym się zgodził/a tylko, by mnie to zdenerwowało – tak jest dla mnie najlepiej. Jeśli nie poczuje się zmęczona/ny i rozżalona/ny, wtedy jest większa szansa że pomogę następnym razem.
- ❖ To tylko myśli – Nie muszę im wierzyć (skup swoją uwagę na czymś innym)

Mówienie innym, czego chcemy

Kiedy czegoś chcemy, dajemy znać na różne sposoby, dajemy wskazówki, podpowiedzi, robimy miny i gestykulujemy, ukrywamy prośbę w swoich wypowiedziach.

Ale jedynym sposobem, by upewnić się, że ktoś naprawdę zrozumie, czego chcesz jest powiedzenie tego WPROST:

- ❖ Chciałabym/chciałbym, żebyś mnie przytulił/a
- ❖ Chcę się z tobą przyjaźnić, a nie być w związku
- ❖ Chcę z kimś porozmawiać...
- ❖ Chcę teraz wyjść



Nie zawsze możemy dostać to, czego chcemy/potrzebujemy, choćby ze względu na to, jak to wpłynęłoby na innych. To, że powiesz, czego chcesz, nie oznacza, że to dostaniesz, inne osoby również mają swoje potrzeby i pragnienia. Często można stworzyć, jakiś kompromis, który uszanuje prawa wszystkich zainteresowanych: Dawaj by brać.

DAWANIE ↔ **BRANIE**