



SAVIET MLADIH-CONSIGLIO DEI GIOVANI
ROVINJ-ROVIGNO

TAJNE ASERTIVNE KOMUNIKACIJE

Mia Stupin
Ilaria Suman

Razlikujemo tri temeljna stila komunikacije: agresivni, pasivni i asertivni.

Osoba koja koristi agresivni stil nastoji ostvariti vlastite želje i interese na štetu drugih. Njihov cilj je biti iznad drugih ljudi, podići vlastitu vrijednost na račun drugih, utjecati na druge, a istovremeno ne dozvoliti drugima da utječu na njih. Njihovo ponašanje je dominirajuće, optužujuće, napadajuće, ponižavajuće i orijentirano na sebe. Ljudi s kojima se komunicira agresivno osjećaju se povrijeđeni, poniženi, boje se, moraju se braniti i imaju želju za osvetom (Miljković i Rijavec, 2002).

Pasivni komunikatori ne znaju se efikasno boriti za svoja prava, nastoje izbjeći konflikt, biti na sigurnom, prepustiti drugima odgovornost, negiraju svoje potrebe, interese i sposobnosti (Miljković i Rijavec, 2002).

Za razliku od agresivnog i pasivnog stila, asertivni stil komunikacije uključuje poštovanje i zauzimanje za svoja prava, ali uz istovremeno poštivanje i druge osobe. Ollendick (1984; prema Marangunić, 2002) definira asertivnost kao sposobnost izražavanja vlastitih pozitivnih i negativnih misli i osjećaja na neagresivan način i bez kršenja prava drugih osoba. Tako definirana asertivnost izražava se u različitim situacijama, kao što je traženje vlastitih interesa i želja, odbijanje neopravdanih zahtjeva, suprotstavljanje nepravdi. Također može uključivati i ponašanja kao što su pohvala drugih, davanje i primanje komplimenata. Nadalje, Zarevski i Mamula (1998) definiraju asertivnost kao oblik ponašanja koji se određuje kao borba za svoja prava i izražavanje mišljenja na izravan način, te odbijanje nerazumnih zahtjeva, bez osjećaja straha i krivnje.

	Tuđa prava	Moja prava	Sukob
Agresivnost	-	+	+
Pasivnost	+	-	+ / -
Asertivnost	+	+	-

TI-poruke	JA-poruke
"Želim da me prestaneš ljutiti"	"Osjećao/la sam se jako uzrujano i povrijeđeno"
"Osjećam da ti nije stalo do mene"	"Osjećam se usamljeno i nepovezano s tobom"
"Želim da ne budeš tako zao"	"Želim da se prema meni postupa ljubazno"
"Volio/ljela bih da ne budeš tako glasan/na i dosadan/na"	"Teško mi je fokusirati se kad se čuju glasni zvukovi"
"Volio bih da mi prestaneš naređivati"	"Radije bih sam/a odlučio/la o ovome"



Pročitajte pažljivo strip i odgovorite na sljedeće pitanje:

Tko koristi koji stil komunikacije? Asertivni _____ Agresivni _____ Pasivni _____



Oprostite što kasnim

Kad te nema na početku sata, moram zbog tebe ponoviti ono što smo prošli, tvoje kašnjenje mi smeta. Radimo u grupi, pridruži se ovoj pored vrata.



Joj, učiteljica je zaboravila mene staviti u grupu. Ako joj spomenem to, možda će se uvrijediti. Ipak, nije to toliko važno...



Ovo bi trebale zajednički napraviti, a ispada da uvijek ja sve napravim. Željela bi da ovaj put to promijenimo i da se dogovorimo oko podjele zadataka.

Dobro nemoj biti naporna, znaš da tebi to ide puno bolje nego meni.



Oprosti Matea ali prošli tjedan sam ti posudio knjigu koja mi je potrebna za učenje. Već je tjedan dana kod tebe.

Trebam još samo malo i brzo ću ti je vratiti, molim te snadi se!



Posudi mi molim te ti tu knjigu da mogu vratiti Mauru.

Već sam ti više puta posudila. Volim ti ponekad pomoći, ali nije mi drago kad to tako često tražiš.

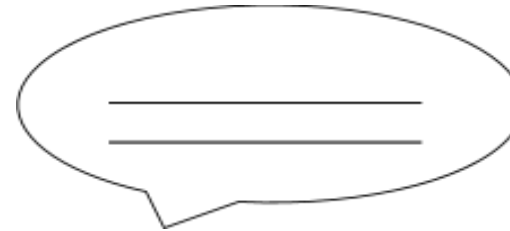
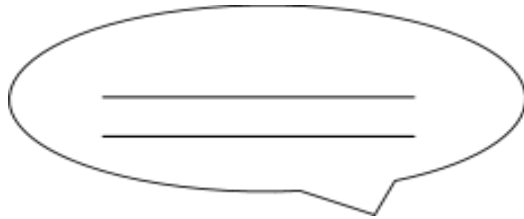


Danas mi je teško raditi s vama kad vidim da ne reagirate na moje upute i objašnjenja. Voljela bih da me pitate što nije jasno ili imate koji prijedlog o načinu današnjeg rada.

KAŽI TO ASERTIVNO

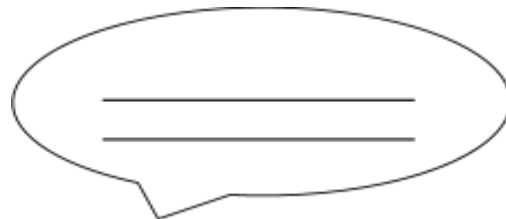
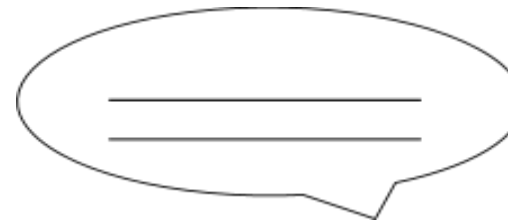
Pročitajte primjere u nastavku i preoblikujte rečenice koristeći se asertivnim stilom komunikacije.

Lea čuje da Marko govori o njoj iza njezinih leđa.
Priđe mu i kaže: "Reci još nešto, pa ćeš vidjeti što će biti!"



Loren je ljut na Ivana jer je preskočio red i stao ispred njega. Gurne ga i kaže: "Makni se odavde!"

Maša misli da joj je Karlo ukrao olovku, pa uzima njegovu torbu s knjigama i istresa sve na pod i kaže: "Mislim da me više nećeš krasti!"



Maja je umorna da njezin prijatelj Boris želi uvijek pobijediti kad se igraju, pa mu ljutito vikne: "Ti mi nisi pravi prijatelj, igraj se sa nekim drugim!"

UPITNIK ASERTIVNOSTI

Sada ćete dobiti upitnike asertivnosti kako bi sami vidjeli koliko ste u tome uspješni. Budite iskreni, nećete mi morati otkrivati rezultate ako ne želite, bitno je da vi sami vidite koliko ste asertivni.

UPUTA: Zaokruži jedan od ponuđenih brojeva pored svake tvrdnje.

0 – gotovo nikada se tako ne ponašam

1 – ponekad se tako ponašam

2 – gotovo uvijek se tako ponašam

1. Ako se u nečemu ne slažem s prijateljem, kažem mu to bez obzira što mu se to možda neće svidjeti.	0	1	2
2. Tražim pomoć ukoliko sam ozlijeđen ili nisam u nešto siguran.	0	1	2
3. Radim ono što mislim da je ispravno, iako me to može učiniti nepopularnim u školi.	0	1	2
4. Kažem drugima kada se osjećam razočarano.	0	1	2
5. Ukoliko sam nešto posudio svom prijatelju, podsjetim ga da mi to vrati.	0	1	2
6. Rekao bih "ne" kada bi me drugi učenici pitali da prepisu moju zadaću ili odgovore na ispitu.	0	1	2
7. Ukoliko moj prijatelj priča ili stvara buku na satu mogu ga zamoliti da se utiša.	0	1	2
8. Kad bih imao prijatelja koji stalno kasni, mogao bih mu reći kako se osjećam vezano uz to.	0	1	2
9. Pitam svoje prijatelje za uslugu ukoliko mi nešto treba.	0	1	2
10. Ako me netko pita da napravim nešto što se protivi mojim vrijednostima (onome što ja mislim da je ispravno, dobro..) odbit ću to napraviti.	0	1	2
11. Izražavam svoje mišljenje o važnim stvarima, bez obzira ako se drugi ne slažu sa mnom.	0	1	2
12. Ne sudjelujem u opasnim ponašanjima sa svojim prijateljima.	0	1	2

13. Usudim se reći da nešto ne razumijem i postaviti dodatna pitanja.	0	1	2
14. Spreman sam reći ili učiniti nešto ako smatram da je to jako važno iako to nitko drugi ne čini.	0	1	2
15. Kada se osjećam povrijeđenim, mogu to reći drugim osobama.	0	1	2

Zbroji bodove. Rezultat od 0-10 pokazuju da bi bilo dobro da vježbamo svoju asertivnost, rezultat od 11-20 pokazuje da imamo umjereno dobro razvijenu asertivnost, a rezultat od 21-30 ukazuje da smo već poprilično asertivni.

KAKO REĆI "NE"

Većini ljudi je neugodno kad moraju odbiti nečiji zahtjev. Međutim, to što ćete nekome reći ne, ne znači da morate biti agresivni ili neljubazni. Isto tako, ne morate se pritom osjećati krivim.

Što ti može pomoći?

1. Daj si malo vremena

Ako nisi siguran bi li pristao ili nešto odbio možeš reći npr. "Moram o tome malo razmisliti, reći ću ti kasnije".

2. Jasno reci ne

Ako zaista nešto ne želiš, treba to jasno reći. Riječi poput možda, ne znam baš, ...i sl. druga osoba može shvatiti kao da je potrebno samo još malo nagovaranja pa ćeš reći da.

3. Ne moraš se previše ispričavati

Često će biti dovoljno reći *žao mi je* s kratkim objašnjenjem. Ukoliko predugo objašnjavate, druge osobe mogu pomisliti da se osjećate krivim i da ste možda spremni promijeniti mišljenje. Npr. "Žao mi je, ali ne mogu s tobom van, zaista sam jako prehladna".

4. Ponudi neko drugo rješenje ako postoji i ako ti odgovara

Npr. „Ne mogu ti posuditi svoju knjigu, učim iz nje. Mogu ti dati da si kopiraš neke dijelove, ako ti je to ok?“.

5. Tehnika pokvarene ploče

Ukoliko je netko jako uporan, a ti nešto ne želiš jednostavno mu na njegove zahtjeve više puta ponavljaš sličnu rečenicu npr. „Ne hvala, nisam zainteresirana za vaše proizvode“.