

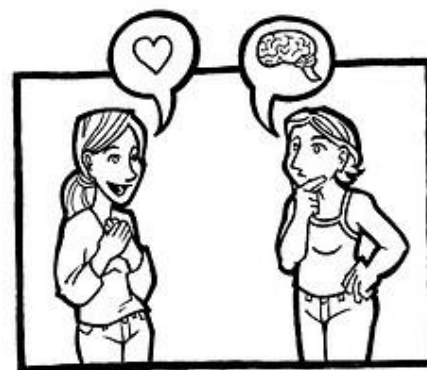
Asertívnosť

Keď komunikujeme s inými, pomáha, ak premýšľame nielen nad tým, čo prežívame my sami (myšlienky, pocity a správanie), ale aj nad tým, čo možno prežívajú oni. Može to byť podobné, iné alebo úplne opačné k našej skúsenosti (a všetko medzi tým!). Len preto, že veríte, že si o vás iní niečo myslia neznamená to, že je to aj pravda – naša myseľ sa sústavne snaží dať zmysel svetu okolo nás, ale nemusí sa jej to zakaždým aj správne podariť.

Naše myšlienky a emócie nám môžu brániť v efektívnej komunikácii, môže to skončiť tým, že veci pokazíme a skomplikujeme. Ak si uvedomíme lepšie naše vlastné reakcie a pochopíme a uvedomíme si, ako môže reagovať druhá osoba (ich myšlienky, pocity a odpovede) získame dôležitým poznatok, ktorý nám pomôže užitočnejšie a efektívnejšie odpovedať.

Je tak ľahké veci pokaziť, neporozumieť čo nám tí druhí hovoria, keď reagujeme na to, čo si myslíme že si oni myslia, oni reagujú na to, čo si oni myslia, že si myslíme, a tak to pokračuje

Môžeme sa naučiť byť v našej komunikácii asertívnymi a efektívnymi v tom, čo chceme naozaj povedať bez toho, aby sme toho druhého nahnevali alebo rozrušili. Môžeme zredukovať nedorozumenie na oboch stranách.



Cieľom je nacvičiť si asertívnejšie chovanie a komunikáciu a menej sa chovať pasívnym a agresívnym spôsobom, ktoré zvyčajne končí stresom.



Môže vám pomôcť, ak si v hlave vybavíte osobu, o ktorej veríte, že jedná a komunikuje efektívne a asertívne, rešpektuje iných aj seba, ktorá je srdečná a priateľská. Môže to byť osoba, ktorú poznáte osobne, alebo niekto slávny, ale možno aj fiktívna postava.



Môžete začať túto osobu napodobňovať – predstavte si ju / ho ako jedná v nejakej konkrétnej situácii, ako by to spravil /a , ako by to vyzeralo. Potom si predstavte ako to robíte podobne – a urobte to. Často si to trénujte.

Zo začiatku nevádi ak nemáte chuť byť asertívny, trénujte si to aj tak. Keď si všimnete, že jednáte agresívne alebo pasívne, iba si to uvedomte, potom zmeňte svoje držanie tela, výraz a chovanie, akoby ste boli asertívny. Funguje to!



Štýly komunikácie

Pasívny



Asertívny



Agresívny



Všeobecne

Poddajný, submisívny, málo hovorí, komunikuje vágne a k ničomu sa nezaväzuje, seba zhadzuje, druhých chváli

"Nevadí ... to je v poriadku ... áno, jasne"

Činy a výrazy sú primerané použitým slovám, priame, ale slušné a jasné informácie, rešpektuje seba aj iných

"To je výborný nápad a čo keby sme urobili aj toto ..." alebo " Chápem, čo chcete povedať, ale ja by som naozaj rád ..."

Sarkastický, prudký, vždy má pravdu, nadradený, všetko vie, prerušuje, skáče do reči, kritizuje, zhadzuje, povyšuje sa, nerešpektuje druhých

"Budeme robiť toto, ak sa ti nepáči, smola"

Presvedčenia

Ty si v poriadku, ja nie som

Nemá iný názor ako ten, že ten druhý je vždy dôležitejší, takže vlastne aj tak nezáleží na tom, čo si on / ona myslí

Ja som v poriadku aj ty si v poriadku

Verí alebo koná tak, akoby si všetci zúčastnení boli rovní, každý si zaslúžil úctu a nikto nemal väčší nárok ako ostatní, aby sa robili veci podľa neho

Ja som v poriadku, ty nie si

Verí, že má nárok na to, aby sa veci diali jeho spôsobom, spôsobom, ktorý on / ona chce, pretože on / ona má pravdu a ostatní (vrátane ich potrieb) sú menej dôležití

Oči

Vyhýba sa očnému kontaktu, pohľad smeruje nadol, uslzený, prosiaci

Srdečný, otvorený, priateľský a príjemný očný kontakt

Prízmúrený pohľad bez emócie a výrazu

Držanie tela

Snaží sa zmešiť – nahrbený, naklonený, prikrčené ramená

Uvoľnený, otvorený, prijímajúci

Snaží sa zväčšiť – vzpriamený, hlava vysoko, ramená vystreté, ruky na bokoch, nohy od seba

Ruky

Spolu, nervózne, spotené

Otvorené, priateľské a primerané gestá

Ukazuje prstom, zatína paste, ruky na bokoch

Dôsledky

Podvolí sa ostatným, nedosiahne čo chcel alebo potreboval, sebakritika, cíti sa mizerne

Dobré vzťahy s ostatnými, spokojný s výsledkom, pripravený na kompromis

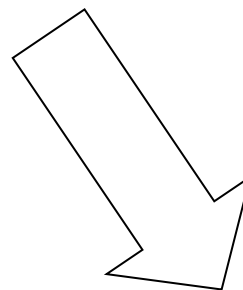
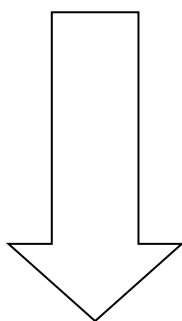
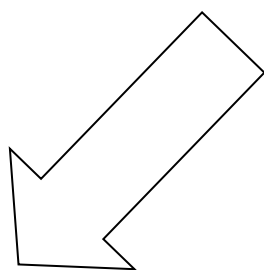
Narobí si nepriateľov, nahnevá ostatných aj seba, cíti sa zlostne a urazene

Ako odpovedať na kritiku

Keď počujeme, ako niekto kritizuje niečo, čo sme urobili, máme sklony to vnímať ako kritiku “nás” a nie našich činov. Môže to byť spôsobené tým, že nás v minulosti kritizovali spôsobom, ktorý nám vôbec nepomohol. Skončilo sa to tým, že sme sa cítili vinní, odmietnutí a nechcení. Ale treba si uvedomiť, že častokrát človek, ktorý nám ponúka kritiku nám chce vlastne pomôcť – chce nám ukázať dôsledky našich činov. Ak by sme boli schopní takúto kritiku prijať v tom duchu, v ktorom bola mienená, mohli by sme vykonať pozitívne a užitočné zmeny.



“To bolo v poriadku, ale možno, keby si bol býval.....”



PASÍVNY



“To mi je ľúto – máš pravdu, všetko je to moja vina. Som taký hlúpy a neužitočný “

PASÍVNE-AGRESÍVNY



“Prepáč”.
(Myslí si: “Pche. Nie je to moja vina! Ved’ ja ti to raz vrátim”)

AGRESÍVNY



“Čože?! Ty nemáš čo hovort’! Ako sa opovažuješ ”

Na druhej strane, ak by sme boli schopní pozrieť na kritiku z inej strany, mohlo by z toho vyjsť niečo pozitívne. Keď niekto kritizuje čo ste spravili, zvážte či je kritika:

- ❖ Pravdivá
- ❖ Nepravdivá
- ❖ Čiastočne pravdivá

Asertívna odpoveď na kritiku

Kritika je pravdivá



Súhlasím

Áno, niekedy sa tak chovám. Ako to na teba pôsobí? Ako by som mohol robiť veci lepšie? Je mi ľúto, ak som ťa rozladil.

Kritika je nepravdivá



Nesúhlasím

Nesúhlasím s tebou, nemyslím si, že máš pravdu a trochu ma to rozladilo, že to hovoríš. Mohol by si mi vysvetliť podrobnejšiečo si tým myslel?

Kritika je čiastočne pravdivá



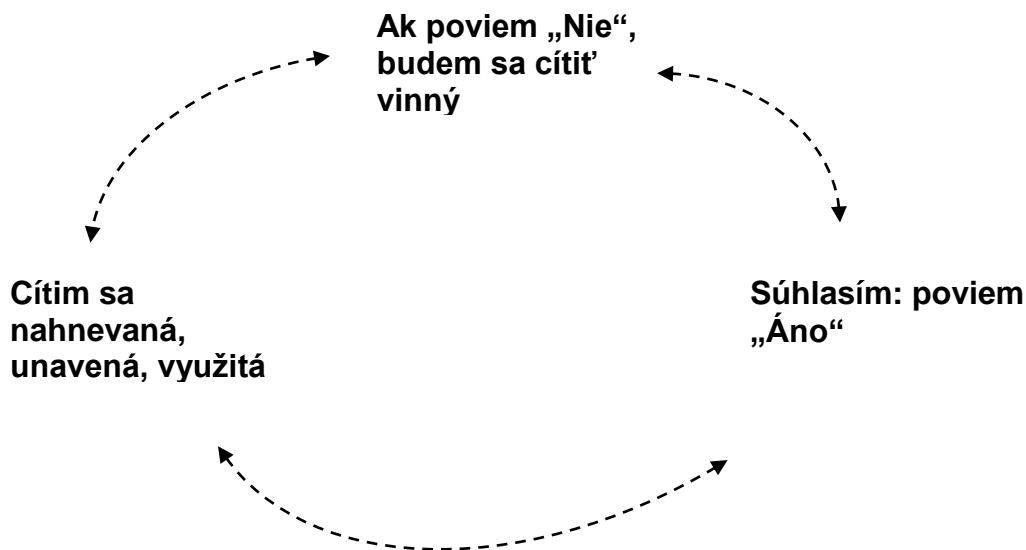
Čiastočne súhlasím

Súhlasím, že som to nespravil dobre. Bola to chyba, ale nesúhlasím s tým čo si potom povedal o mne osobne. Mohol by si mi vysvetliť podrobnejšiečo si tým myslel?

Povedať "Nie"

Častokrát to môže byť veľmi ťažké povedať nie ľuďom, ktorí od nás niečo požadujú, a keď už aj povieme nie, tak sa zamotáme do sebakritických myšlienok, ktoré nás privedú k pocitu viny. Aby sme sa vyhli pocitu viny zvykneme si hovoriť "áno" na každú požiadavku.

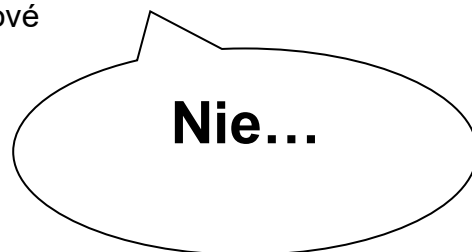
Niektoré nás požiada, aby sme niečo urobili:



Môžeme sa naučiť povedať “Nie” spôsobmi, ktoré nevedú ku sebakritike a pocitom viny.

Napríklad:

- ❖ Je mi ľúto, ale teraz si naozaj už nemôžem nabrať nič nové
- ❖ Teraz som dosť zaneprázdnený, možno inokedy.
- ❖ Veľmi rád by som ti pomohol, ale teraz sa na to naozaj necítim.
- ❖ Nepotrebujem novú strechu (okná, vysávač, atď.). Som spokojný s tým, čo mám, ďakujem.
- ❖ Ďakujem, že si sa opýtal. Si milý človek, ale nechcem s tebou ísť na rande.



Ak má dotyčná osoba problém s akceptovaním vášho “Nie”, tak ak je to nutné, len dokola opakujte, čo ste mu povedali. Možno budete musieť pridať slovíčko “Nie” aj na začiatok týchto viet, možno to budete musieť aj trošku zdôrazniť. Napríklad:

- ❖ **Nie.** Je mi ľúto, ale teraz naozaj nemôžem.

Dávajte si pozor na tie sebakritické myšlienky, čo vám potom napadnú. Nacvičte si, že ich môžete spochybníť, alebo zastaviť, ak si budete hovoriť:



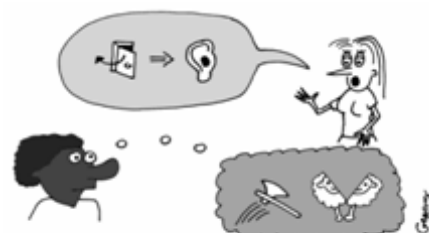
- ❖ Vysvetlila som im, prečo to nemôžem spraviť
- ❖ Nie je to moja zodpovednosť
- ❖ Keby som súhlasila, iba by ma to nahnevalo – takto je to pre mňa najlepšie. Ak budem menej unavená a nebudem nafučaná, budem im môcť lepšie pomôcť nabudúce
- ❖ Sú to iba myšlienky – nemusím im venovať žiadnu pozornosť (a môžete si sústrediť pozornosť na niečo iné)

Ako povedať iným čo chceme

Keď niečo chceme, snažíme sa to dať druhým najavo rôznymi spôsobmi ako sú náznaky, výrazy, gestá a skryté výrazy v tom, čo hovoríme.

Ale jediným spôsobom, ako sa skutočne uistiť, že niekto iný naozaj porozumel, čo potrebujete, je povedať to jasne:

- ❖ Chcela by som, aby si ma objal
- ❖ Chcem byť tvojou kamarátkou, ale nie tvojím dievčaťom
- ❖ Chcel by som s niekým hovoriť...
- ❖ Už by som chcel odísť



Čo povieš nie je vždy to, čo iní počujú



Možno nebude vždy možné, aby sme dostali čo chceme, alebo cítime, že potrebujeme, možno preto, že by to malo dosah aj na iných ľudí. Keď ste už povedali, čo by ste chceli, potrebujeme zvážiť odpoveď aj z pohľadu práv druhej osoby. Často je možné dospieť ku kompromisu, ktorý môže rešpektovať práva všetkých zúčastnených: Dávať a brať.

DÁVAŤ ↔ **BRAŤ**