

Асертивна комуникација је стил комуникације који укључује изражавање својих мисли, осећања и потреба на директан и искрен начин, уз поштовање права и граница других. То је начин комуникације који није ни агресиван ни пасиван, већ самоуверен и пун поштовања.

КОРИСНЕ АСЕРТИВНЕ ТЕХНИКЕ „ПОКВАРЕНА ПЛОЧА“

Врло корисна техника када је наш захтев јасан и кратак. Састоји се у томе да као „покварена плоча“ понављамо захтев.

„ОДБИЈАЊЕ ТУЂЕГ ЗАХТЕВА“

када желимо да одбијемо неки захтев у томе треба бити одлучан. Довољно је рећи НЕ, објаснити своје разлоге(врло кретко) и затим поновити одлучно НЕ.



АСЕРТИВНЕ ОСОБЕ

- **Чешће од других достижу своје циљеве*
- ** Поштују себе*
- ** Научили су да се контролишу*
- ** Сналазе се у конфликту*
- ** Не боје се да исказују своје неслагање*
- ** Отворени су за нова решења*
- ** Позивају се на међусобно поштован*

**„НЕ БУДИТЕ ПРЕВИШЕ СЛАТКИ ЈЕР ЋЕ ВАС ЉУДИ
ПРОГУТАТИ НИ ПРЕВИШЕ ГОРКИ ЈЕР ЋЕ ВАС ИСПЉУНУТИ“**

○ Деца о асертивном начину комуникације треба да уче од малена. Родитељи су ти који треба да подстичу децу да исказују своја осећања, да истакну своје мишљење о нечијем поступку, да се заузму за себе али и да поштују потребе и осећања других.

○ Наставници, такође играју значајну улогу и развоју асертивне комуникације. Поред подстицања асертивног изражавања, једни другима (наставници и ученици) могу да послуже као социјална огледала- ученици на тај начин усвајају асертивне технике које касније могу да примењују у конфликтним ситуацијама.

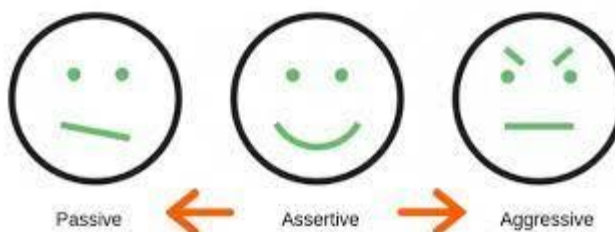
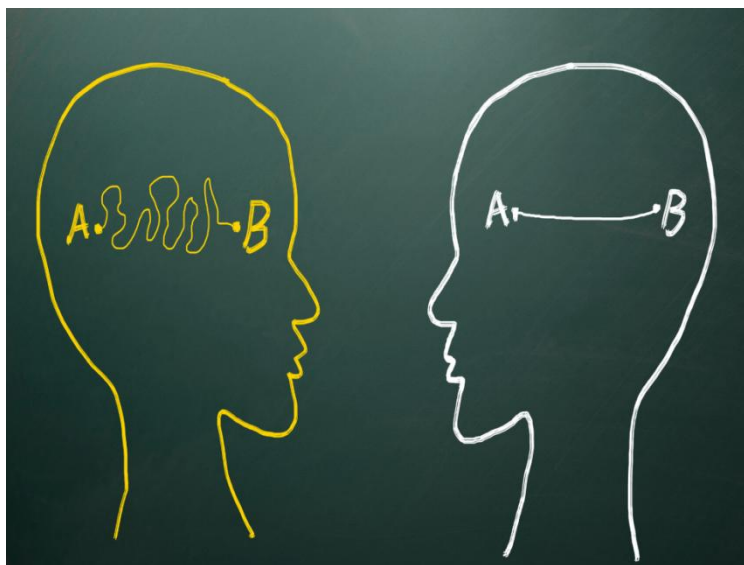
Асертивну комуникацију омогућавају



5

- * ЈАСНОЋА
- * САЖЕТОСТ
- * ЕМПАТИЈА ЗА САГОВОРНИКА

КОМУНИКАЦИЈСКА ТЕХНИКА КОЈА
ЗНАЧАЈНО ДОПРИНОСИ ДА СЕ БОЉЕ
„ЧУЈЕМО“ И РАЗУМЕМО, ТЕ СМАЊУЈЕ
МОГУЋНОСТ СУКОБА ЈЕ ТЗВ. **ЈА ПОРУКА**



○ У говору
МОЖЕМО
разликовати
ТИ
ПОРУКЕ

И

ЈА
ПОРУКЕ

- Коришћење ЈА
ПОРУКА помаже да
не идемо у напад већ
да асертивно
искомуницирамо
што нас мучи везано
за понашање друге
особе и шта желимо.
ЈА ПОРУКЕ
повећавају шансу да
нас друга особа чује у
потпуности те
повећава шансу да
друга особа жели
сарађивати.

**ЈА - ПОРУКАМА ИСКАЗУЈЕМО СВОЈЕ ПОТРЕБЕ,
ОСЕЋАЈЕ И ЖЕЉЕ.**

**ЈА - ПОРУКЕ САСТОЈЕ СЕ ОД 4 ДЕЛА, А ГРАДЕ СЕ
ПРЕМА ИДУЋОЈ ФОРМУЛИ:**

**КАДА - ОПИС ПОНАШАЊА ДРУГЕ ОСОБЕ
ОСЕЋАМ СЕ - МОЈЕ ЕМОЦИЈЕ**

**ЈЕР - ЗАШТО НАМ ЈЕ ПОНАШАЊЕ ДРУГЕ ОСОБЕ
ПРОБЛЕМ.**

**ЖЕЛИО БИХ - ШТО ЖЕЛИМ ДА СЕ ДОГОДИ, КАКО
ДА ОСОБА ПРОМЕНИ ПОНАШАЊЕ**

Ти порука X

1. Стално се дереш на мене и увек ме срамотиш!



Ја порука ✓

1. Када повишеним тоном говориш пред мојим пријатељима осећам се јако повређено јер пријатљи могу стећи утисак да ме не цениш и намерно омаловажаваш. Жалео/желела бих следећи пут да ми мирним тоном даш до знања да се не слажеш самном.

ЖИВОТНЕ ПОЗИЦИЈЕ

~ ЈА ВРЕДИМ, ТИ ВРЕДИШ: АСЕРТИВНО

~ЈА ВРЕДИМ – ТИ НЕ ВРЕДИШ: АГРЕСИВНО

~ ЈА НЕ ВРЕДИМ- ТИ ВРЕДИШ: ПАСИВНО

