

# ASERTIVNOST

- **Način izražavanja kojim se postiže:**
  - *Ovladavanje komunikacijskim veštinama*
  - *Unapređenje samopoštovanja i samopouzdanja*
  - *Ovladavanje tehnikama izbegavanja manipulacije i tehnikama rešavanja konflikata, upućivanja kritike i pohvale*
  - *Češće direktno i iskreno izražavanje sopstvenog mišljenja, želja i osećanja*
  - *Smanjenje anksioznosti/straha, stresa, stidljivosti i treme*
  - *Smanjenje straha prilikom izlaganja veština, prezentacija, javnih nastupa, ...*
  - *Razvoj samoodgovornosti, rad na sebi i sopstvenom razvoju*



# PASIVNO PONAŠANJE



# AGRESIVNO PONAŠANJE





# PASIVNO – AGRESIVNO PONAŠANJE



# ASERTIVNO PONAŠANJE



# Vežba - ponašanja

Pasivno ponašanje

Agresivno ponašanje

Asertivno ponašanje



# ASERTIVNO IZRAŽAVANJE

- Direktno i iskreno
- Saopštavamo svoje želje, potrebe, emocije
- Poštujemo svoje potrebe i prava u komunikaciji
- Poštujemo prava i potrebe sagovornika
- Uvažamo razlike u mišljenjima





# ASERTIVNA PORUKA

- opisuje osobu i izrečena je bez dominiranja, ponižavanja ili degradiranja druge osobe
- uključuje uvažavanje, ali ne i snishodljivost koja vodi u submisivno i servilno ponašanje iz uverenja da druga osoba ima veća prava jer je:
  - u ulozi moći,
  - iskusnija,
  - učenija,
  - drugog pola,
  - nacionalnosti ili rase
- uključuje samopoštovanje jednako poštovanju prava druge osobe.





# ZABLUDE O ASERTIVNOSTI

- **asertivnost  $\neq$  dođoh, videh, pobedih (uspeh po svaku cenu)**
- **asertivnost  $\neq$  što na umu to na drumu (otvorenost po svaku cenu)**
- **asertivnost  $\neq$  baba šumom deda drumom (doslednost ili istrajnost po svaku cenu)**



# **PRAVA U KOMUNIKACIJI**

- 1. SAMOODGOVORNOST**
- 2. PRAVO NA NEPRAVDANJE**
- 3. PRAVO NA GRANICE**
- 4. PRAVO NA "PREDOMIŠLJAJ" – PRAVO NA RAST**
- 5. PRAVO NA: "TAČNO, POGREŠIO SAM"**
- 6. PRAVO NA "NE ZNAM" – PRAVO NA SAZNAVANJE**
- 7. PRAVO DA SE NE DOPADNEM**
- 8. PRAVO NA SOPSTVENU LOGIKU**
- 9. PRAVO DA NE RAZUMEM, DA MI NIJE JASNO**
- 10. PRAVO DA BUDEM SOPSTVENI SUDIJA**



## ŠTA JE SVE MANIPULACIJA U KOMUNIKACIJI?

- lična uvreda, direktna
- pretnja
- ismevanje u kojem je predmet šale ličnost, a ne ponašanje
- poricanje (nisam ja to uradio, krivo si me shvatio)
- optuživanje za postojanje problema (da ti nisi ja ne bih; ti si kriva)
- agresivno "zašto" zapitkivanje
- debata ili rasprava (ma odloži to, to nije tako važno)
- pasivno ponašanje, odlaganje (evo sad ću, samo još da...)
- samosažaljenje
- ulagivanje



# TEHNIKE ZA IZBEGAVANJE MANIPULACIJE

- Pokvarena ploča
- Pomeranje sa sadržaja na proces-nepecanje
- Difuziranje
- Asertivno odlaganje





# TEHNIKE ASERTIVNOG IZRAŽAVANJA

- **BAZIČNA asertivnost**
- **EMPATIČKA asertivnost**
- **ESKALIRAJUĆA asertivnost**
- **UGOVORNA OPCIJA**
- **KONFRONTATIVNA asertivnost**
- **JA asertivnost**



# Vežba

## Izbegavanje manipulacije



# ASERTIVNA KRITIKA

## ASERTIVNI UVOD

Ja mislim, osećam, želim...

(Htela sam da razgovaramo o nečemu što mi je važno)

## PLUS NA LIČNOST

(Ti si moj dobar prijatelj)

## MINUS NA PONAŠANJE

(Ali mi smeta što zaboravljaš da mi vratiš pozajmljeni novac)

## PREDLOG

(Voleo bih da poštuješ naš dogovor)

## PROVERA

(Šta ti misliš o tome? Šta ti kažeš na to?)



# PRIHVATANJE KRITIKE

- Asertivno slaganje
- Delimično slaganje
- Asertivno raspitivanje





# Vežba

## Upućivanje AS kritike



# POHVALA

## **Neadekvatni načini za davanje komplimenata**

**uz samoosporavanje, samoomalovažavanje, ukidanje svoje kompetentnosti ili autoriteta**

*"Ja baš i nisam neki poznavalac mode, ali bih rekao da ste baš u trendu."*

+ *"Za moj ukus ste veoma moderni, dopada mi se vaš stil."*

**sarkastično (pogrešan ton)**

*"Baš si mršava"*

+ *"Sviđa mi se što si tako vitka."*

**neiskreno, nepošteno**

*"Ne sviđaš se mnogim ljudima, ali meni da."*

+ *"Dopadaju mi se neke tvoje osobine."*

**uz uključivanje prethodno neupućene kritike**

*Nisi više tako loš u košarci.*

+ *Zaista si napredovao u košarci.*



# POHVALA

## Neadekvatni načini za primanje komplimenata

### 1. uz stid i nevericu

*Ko? Ja? Mora da se šališ...*

*("u prevodu": Ne verujem da je to moguće. Ajoooj, u centru sam pažnje! Ne daj*

*Bože da neko pomisli da sam O.K.)*

### 2. bumerang: uzvratanje istom merom

*I ti takođe imaš lepu košulju.*

*("u prevodu": Ja bih da ti vratim, ne volim da ostajem dužna. Moram da ti vratim da ne ispadnem nezahvalan. Ne znam šta bih drugo rekla...)*

### 3. odbacivanje

*Sviđa ti se moja frizura? Već sto godina ovako izgledam, potpuno je demode...*

*("u prevodu": Očigledno nemaš pojma o tome. Ne znači mi tvoje mišljenje. Ne, nisi dobro video – ja sam ipak rugoba.)*



# Vežba

## Upućivanje AS pohvale





Hvala na pažnji!

