

## **Asertivitatea**

Asertivitatea cuprinde încrederea în propria persoană și credința că opiniile și sentimentele tale sunt la fel de valoroase ca ale oricui și că ai dreptul să le exprimi. Asertivitatea nu înseamnă că primești întotdeauna ceea ce vrei. În schimb, poate însemna ajungerea la un compromis.

A fi asertiv înseamnă a-ți apăra drepturile fără a deveni agresiv. Înseamnă că ești capabil să accepți criticile constructive și să gestionezi criticile nejustificate. Este recunoașterea faptului că ai dreptul să faci greșeli. Cineva cine este asertiv este capabil să-i aprecieze pe cei din jur fără a simți că astfel se depreciază pe sine. Sunt capabili să accepte laude oneste și să nu caute motive ascunse sau să le respingă ca fiind false. Asertivitatea înseamnă a comunica clar și cu încredere. Comportamentele non-asertive tind să fie pasive, agresive sau manipulative.

- Pasivitatea presupune a da întâietate altor oameni, nevoilor acestora, dorințelor, opiniilor și sentimentelor lor.
- Agresivitatea înseamnă încălcarea limitelor altor oameni. Poate include a lua decizii în numele altora sau a fi agresiv verbal.
- Comportamentele manipulative includ acțiuni care au scopul de a încerca să faci pe altcineva să se simtă "rău" în legătură cu ceva sau să se simtă vinovat.

Acestea sunt tipuri de comportamente, nu de oameni.

### Lista mea

Hașurați pătratele pentru a arăta în ce măsură fiecare dintre afirmațiile următoare este adevărată pentru dumneavoastră:

Am un puternic sentiment al propriei persoane	Sunt foarte conștient în legătură cu faptul că mă comport diferit în funcție de situațiile în care mă aflu	Înțeleg bine cum funcționează diferite relații	Sunt capabil să fiu independent și să mă bazez pe propria persoană
Pot să fiu într-o relație fără să mă simt copleșit de cealaltă persoană	De obicei pot vedea lucrurile din perspectiva altor oameni	De obicei sunt realist în legătură cu felul în care mă văd pe mine și pe cei din jur	Sunt respectuos și tolerant în legătură cu punctul de vedere al altor persoane
Îmi înțeleg emoțiile și felul în care mă simt în diferite situații	Simt că pot controla felul în care îmi exprim emoțiile	Sunt capabil să disting sentimentele mele de cele ale celor din jur	Conștientizez calitățile mele
Cred despre mine că sunt o persoană plăcută și valoroasă	Recunosc că există activități care sunt dificile pentru mine și pe care trebuie să le exerseze.	Pot accepta criticile constructive ale celorlalți.	Sunt asertiv când mă confrunt cu criticile nejustificate ale celor din jur.
Pot tolera propriile greșeli.	Mă plac și mă respect.	Simt că aspectul meu fizic este OK.	Am grijă de mine.
Stiu să mă relaxez și să mă bucur de viață	Mă motivez singur/ă. Îmi pasă puțin de ceea ce gândesc alții despre mine.	Sunt capabil să-mi ajustez acțiunile, sentimentele și gândurile în funcție de evaluări realiste ale progresului meu	Cred că pot să îmi stăpânesc viața
Mă atrag noile provocări	Cred că le arăt celorlalți cum sunt prin cuvintele și acțiunile mele	De obicei pot să ascult ceea ce au alții de spus	Îmi place să cunosc oameni noi
Consider că sunt o persoană creativă	Cred că opiniile, gândurile și acțiunile mele sunt valoroase	Am suficientă încredere în abilitățile mele pentru a încerca să rezolv o problemă în mai multe feluri	În general sunt optimist/ă
Tind să trec ușor peste trecut și să nu mă îngrijorez în legătură cu viitorul	Periodic îmi propun scopuri realiste dar provocatoare	Reaționez bine în fața unor evenimente neașteptate	Cred că sunt capabil/ă să îmi valorific potențialul

Stima de sine este atât de bună pe cât de hașurat este tabelul. Este important ca fiecare căsuță să fie hașurată în cât mai mare măsură iar dacă nu să lucrăm în direcția respectivă.

## **Fă-te auzit!**

Învățarea unor abilități legate de asertivitate ne poate ajuta să avem gânduri mai bune despre noi și să facem alegeri mai bune în legătură cu ceea ce dorim de la viață.

Se poate să fi avut experiențe în viață care te-au făcut să crezi că opiniile și sentimentele tale nu sunt importante. Dacă cumva simți așa oprește-te și ia-o de la capăt! Oricine are dreptul de a fi ascultat.

Notează cinci motive pentru care fiecare dintre următoarele persoane ar trebui să te asculte:

- Partenerul tău / prietenul (a) ta
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Seful tău sau altcineva care are autoritate asupra ta
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Cineva pe care îl (o) admiri
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Reprezentantul tău în Parlament

## Criticile - ce facem cu ele?

Ascultă cu atenție ce spune cealaltă persoană. Nu întrerupe cu explicații și nu fii defensiv. Îți este clară critica? Dacă nu, cere un exemplu. Decide dacă critica este:

- reală
- parțial reală
- falsă

Dacă este **reală**:

- exprimă-ți acordul: "*Da, am întârziat*"
- explică cum te simți "*Mi se pare că .....*"
- recunoaște posibilele consecințe ale comportamentului tău "*Te simți ciudat? Imi dau seama că este posibil să te simți ciudat*"

Dacă este **parțial reală**:

- exprimă-ți acordul cu ceea ce este real și dezacordul cu restul "*Ai dreptate, mi se pare greu să fiu punctuală însă nu sunt leneșă*"
- spune cum te simți "*Mă deranjează că gândești așa despre mine*"

Dacă este **falsă**:

- respinge-o delicat "*Nu este adevărat, nu sunt leneșă*"
- adagă o propoziție pozitivă "*Am foarte mult entuziasm legat de ...*"
- cere o clarificare "*Ce te face să crezi că sunt leneș/ă?*"

La sfârșit, las-o să treacă! Nu presupune automat că o critică înseamnă că neapărat ai eșuat cumva. Cealaltă persoană îți dă un răspuns din punctul ei de vedere. Caută aprecieri de la mai multe persoane. Asumă-ți responsabilitatea pentru schimbările pe care le vei face în urma aprecierilor; este alegerea ta dacă îți vei schimba sau nu comportamentul.

## Stima de sine - relațiile cu cei din jur

Gândiți-vă la cineva care v-a fost prieten în trecut, și lucrurile nu au mers așa de bine cum v-ar fi plăcut, poate o relație despre care simțiți că a avut efecte negative asupra imaginii dumeavoastră despre propria persoană.

În primul rând gândiți-vă la ceea ce cealaltă persoană a făcut sau a spus și simțiți că a contribuit la situația dificilă creată

---

Acum gândiți-vă la ceva ce ați spus sau ați făcut (sau nu ați spus sau nu ați făcut) care ar fi putut contribui la dificultăți.

---

Imaginați-vă că persoana respectivă stă în fața dumeavoastră. Ce v-ar plăcea să îi spuneți? Ce v-ar plăcea să întrebați?

---

Imaginați-vă că deveniți persoana respectivă pentru un moment. Fiind în pielea acestei persoane, care este percepția dumneavoastră asupra situației? Ce doriți să spuneți sau să întrebați?

---

Schimbați din nou rolurile și continuați conversația până când simțiți că ați ajuns la o anume înțelegere. Ce ați descoperit?

---

## **Comunicarea**

Următoarele reguli sunt importante pentru orice tip de comunicare și vor fi utile dacă le păstrăm în minte. Odată discutate în grup notați ce credeți că presupune fiecare dintre următoarele reguli:

Ascultăm cu atenție

Folosim cuvântul eu, nu tu

Oferim răspunsuri constructive

Recunoaștem valorilor personale

Căutăm unui scop comun

[www.sapovestim.ro](http://www.sapovestim.ro)