

COMUNICARE ASERTIVA

1. **Momentul organizatoric** Podcast, <https://www.la-psiholog.ro/info/comunicareaasertiva-pe-intelesul-adolescentilor-sau-cum-sa-comunic-eficient>

2. Obiective de învățare

Până la sfârșitul sesiunii participanții vor înțelege ce este comunicarea asertivă

Până la sfârșitul acestui segment participanții vor fi capabili să facă diferența dintre comunicarea asertivă, pasivă și agresivă, precum și vor înțelege beneficiile acestei tehnici în conversație sau în exprimarea a ceea ce simt și gândesc.

Participanții vor avea încrederea în sine crescută, vor fi capabili să ducă o conversație elegant, vor putea exprima ceea ce gândesc fără să facă judecăți de valoare.

3. Puncte/etape principale de învățare *Testarea / verificarea cunoștințelor*

Test de asertivitate

Citește cu atenție situațiile prezentate mai jos și, în funcție de cât de confortabil te simți în fiecare caz, acordă-ți următorul punctaj:

1.inconfortabil; 2.rezonabil; 3.foarte confortabil.

- Vorbești tare și pui întrebări în clasă.
- Atunci când te întrerupe cineva, îți exprimi dezacordul.
- Îți exprimi opiniile în fața unor persoane cu autoritate.
- Intri sau ieși dintr-o încăpere plină cu oameni.
- Vorbești în fața unui grup.
- Menții contactul vizual în timpul unei conversații.
- Îți folosești autoritatea fără să te porți nepoliticos sau violent.
- Soliciți din nou când nu ai primit ceea ce ai cerut.
- Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate.

- Ceri să ți se înapoieze ceva ce ai împrumutat, fără să te scuzi.
- Primești un compliment și spui ceva prin care ești de acord.
- Accepti o respingere.
- Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine.
- Discuți deschis cu o persoană care te critică.
- Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează.
- Refuzi să faci ce ți se cere atunci când nu dorești.
- Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva.
- Îți exprimi nemulțumirea când crezi că cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu ești de acord.
- Îți exprimi supărarea când te deranjează ceva.
- Contrazici pe cineva.
- Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te pună la punct.
- Faci glume pe seama greșelilor pe care le-ai făcut.

Rezultatele testului:

- peste 55 puncte: ești o persoană foarte asertivă;
- între 46-55: ești o persoană aproape de a deveni asertivă; mai ai de lucru la situațiile la care ai obținut punctaj scăzut;
- între 36-45: asertivitatea ta este la nivel mediu;
- între 26-35: ai nevoie să-ți îmbunătățești abilitățile de comunicare asertivă; -
sub 26: lipsa de asertivitate poate fi o sursă de stres. *Dirijarea învățării*

Despre comportamentul asertiv, comunicarea asertivă Când

ești asertiv, ai posibilitatea să:

- Te simți mai bine ca persoană
- Ai relații mai bune cu ceilalți
- Reduci stresul
- Fii recunoscut ca lider în grupul tău.

Fazele comunicării asertive:

- **FAZA 1** - Ascultă atent ce se spune apoi arată interlocutorului că îl ascuți și îl înțelegeți.
- **FAZA 2** - Spune ceea ce gândești sau simți.
- **FAZA 3** - Spune ce dorești să se întâmple.

O adolescentă care are un stil de comunicare **PASIV**:

- Îi este greu să își exprime punctul de vedere
- Adesea nu vorbește despre sentimentele sale adulților, este reținută în fața adulților
- Face greu față conflictelor
- Nu spune ce nevoi are, sau nu vorbește despre dorințele sale
- Se victimizează, caută motive să devină o victimă, este rănită fără să spună acest lucru
- Îi este frică să își susțină drepturile sau opiniile
- Dorește ca toată lumea să fie mulțumită, face lucruri pentru ceilalți chiar dacă nu dorește acest lucru
- Când vorbește cu un adult, privește în jos, vorbește încet, arată speriată, se închide în sine
- Preferă să se retragă chiar și atunci când are dreptate
- Se rușinează când cineva îi face complimente, sau când primește cuvinte de încurajare, sau când este feliicitată

O adolescentă care are un stil de comunicare **AGRESIV**:

- Încalcă regulile de orice fel și în multe situații
- Nu păstrează secretele care i se încredințează

- Adesea îi critică pe ceilalți, îi blamează, spune foarte des "nu vreau" pe un ton răutăcios
- Este abuzivă, are statut de vedetă, privește pe ceilalți cu superioritate
- Se consideră "vocea puternică"
- Este dominantă, nu lasă pe alții să vorbească, își susține cu tărie propriile idei, opinii
- Îi place să îi jignească pe ceilalți, face bullying
- Crede că toată lumea are ceva cu ea
- Nu se gândește la sentimentele celorlalți, cu atât mai puțin la drepturile celorlalți
- Începe adesea propozițiile la persoana a doua; are ton acuzator
- Adesea, are o postură de atac, o privire ostilă, vorbește tare, trănțește și bușește.

O adolescentă care are un stil de comunicare **ASERTIV**:

- Este politicoasă și zâmbește
- Își cunoaște drepturile, le susține direct, cu curaj, fără să ezite dar folosește un ton blând și echilibrat, respectând drepturile interlocutorului
- Dorește să afle cum gândesc ceilalți, adresează întrebări la subiect
- Comunică sentimentele onest și deschis
- Își exprimă nevoile direct, cu încredere, fără să îi afecteze pe alții. Își susține punctul de vedere atunci când crede că e nedreptățită
- Este empatică, se gândește la sentimentele celuilalt sau la ce impact au cuvintele sale asupra interlocutorului
- Nu bârfește
- Folosește mesaje de tip "eu", adică își asumă de spune (eu cred că..., părerea mea este că...)
- Spune atunci când nu înțelege "Nu am înțeles" sau folosește sintagme specifice feedbackului "Să înțeleg că v-ați referit la...", "am înțeles bine că ..."
- Știe să spună "nu" și folosește această calitate
- Comunică la fel de bine cu colegii de generație sau cu adulții sau vârstnicii
- Este veselă și jovială și optimistă
- Stie să folosească cuvintele magice "te/vă rog", "mulțumesc", "aș dori s...ă", "nu, mulțumesc".

4. Exemplificare

Gândește-te la o persoană cu care ai vrea să colaborezi/lucrezi/ care îți place

Scrie motivele pe care le ai că îți place

Fă o listă a calităților ei Și
ale defectelor ei.

Scrie-i o scrisoare de maxim 4 fraze în care să îi spui ce ai gândit despre ea.

Gândește-te la o persoană cu care ai vrea să colaborezi/lucrezi/ care îți place

Scrie motivele pe care le ai că nu îți place

Fă o listă a calităților ei Și
ale defectelor ei.

Scrie-i o scrisoare de maxim 4 fraze în care să îi spui ce ai gândit despre ea.

Fă o listă a celor mai importante 10 calități ale tale.

Dacă ar fi să primești o excursie la mare de 7 zile pentru fiecare dintre calitățile tale, cum ai spune celorlalți aceste calități ale tale.

Gândește-te să comunicai asertiv, adică să vorbești despre tine și calitățile tale, fără să minți, fără să te lauzi, fără să îi jicnești pe ceilalți!

5. Debriefing

- a. Ce mai ai de învățat despre asertivitate?
- b. Cum te simți acum, după ce ai aflat mai multe despre acest mod de a comunica?
Care sunt încă dificultățile pe care crezi că le ai de rezolvat?

- c. Cât de bine te simți acum că ai aflat că poți să spui adevărul fără a jigni pe interlocutor? Ce mai ai de îmbunătățit?
- d. Scrie o scrisoare cuiva care te-a rănit și formulează-o de așa manieră încât să spui ce gândești, descrie ce te-a făcut să suferi, și oferă o soluție, așa cum ai fi vrut tu să se rezolve acel aspect la care te-ai gândit. Cât a fost de greu? Te rog să reformulezi această scrisoare până când vei avea încredere să spui aceste cuvinte celui care te-a rănit.

6. Încheierea lecției

Resurse optionale: Filme motivaționale despre asertivitate

- a. The Pursuit of Happyness (În căutarea fericirii)
- b. Pay it forward (Dă mai departe)
- c. Coco

Citate despre asertivitate

”Învață să fii în pielea altuia, să vezi prin ochii lor, așa începe pacea. Și depinde de voi să faceți acest lucru”. (Barack Obama)

”Când oamenii vorbesc, ascultați pe deplin. Majoritatea oamenilor nu ascultă niciodată”. (Ernest Hemingway)

”A vrea să fii altcineva pierde persoana care ești”. (Marilyn Monroe)

”Spune-le tuturor ce vrei să faci și cineva va dori să te ajute să o faci”. (W. Clement Stone) (întemeietorul conceptului de atitudine mentală pozitivă)

”Nu-mi place omul acela. Trebuie să-l cunosc mai bine”. (Abraham Lincoln)