
Асертивност

Данијела Петровић

Комуникацијске вештине 2016

Одељење за психологију

Филозофски факултет, Универзитет у Београду

Асертивност

- способност и вештина која подразумева директно, јасно и искрено исказивање личних потреба, осећања и ставова, особи која својим понашањем крши нека наша права или угрожава неку нашу потребу
 - одбрана сопствених права, али без нарушавања права других
-

Принципи асертивног реаговања:

- Ја имам права да изражавам себе све дотле док тиме не угрожавам друге.
 - Када се залажем за своја права ја поштујем себе и добијам поштовање других.
 - Јасним изражавањем својих права и потреба ја преузимам одговорност за себе и не пребацујем је другима.
-

Принципи асертивног реаговања:

- Ако не кажем другима како њихово понашање делује на мене, ускраћујем им прилику да нешто промене.
 - Када чиним за себе оно што осећам као право или јесте дефинисано право, ја се осећам боље и градим аутентичнији и бољи однос са другима.
-

ПРИМЕРИ АСЕРТИВНИХ РЕЧЕНИЦА

Проста асертивна реченица

- порука која садржи само наш став, наше опажање ситуације или чињеницу, а која не укључује препознавање потреба друге стране:

Смета ми када говорите сви углас.

ПРИМЕРИ АСЕРТИВНИХ РЕЧЕНИЦА

- **Емпатичка асертивност, двоструки однос** – овај начин говора садржи емпатију са другом особом:

*Видим да се не слажеш са овим што говорим,
а важно ми је да ме пажљиво саслушаш.*

ПРИМЕРИ АСЕРТИВНИХ РЕЧЕНИЦА

- **Асертивност која тражи одговор друге стране**
– порука која садржи нашу потребу и тражи од саговорника да искаже своје мишљење, став или осећање:

*Видим да те ово што говорим нервира,
а потребно ми је пар минута да кажем шта ја
мислим о тој ситуацији,
да ли си у стању да ме чујеш и сачекаш?*

ПРИМЕРИ АСЕРТИВНИХ РЕЧЕНИЦА

- **Асертивност негативних осећања** – порука која садржи неутралан опис туђег понашања, сопствено осећање у датој ситуацији и конкретан ефекат тог понашања на особу која говори и/или захтев упућен другој особи:

Када ме прекинеш док излажем и почнеш да причаш нешто своје,

деконцентришем се, губим нит излагања,

а јако ми је важно да изложим оно што желим.

Друга предиспитна обавеза

Асертивност – 20 поена

рад у малим групама (максимално 4 члана)

- 10 примера ситуација за асертивно реаговање (опис ситуација)
 - Од тога 5 примера ситуација у којима директор асертивно реагује у односу на наставника/родитеља/представника општине и др.
- За исту ситуацију по три примера асертивних реченица (укупно 30 реченица):
 - Проста асертивна реченица
 - Емпатичка асертивност
 - Асертивност која тражи одговор друге стране