

### PASIVNO PONAŠANJE

**Pasivno ponašanje** uključuje udovoljavanje drugima; te se želje, osjećaji i misli ne izražavaju ili se pak izražavaju samopodcjenjivački. Osoba rijetko zadovolji vlastite potrebe i posljedično gubi samopoštovanje. Tipična ponašanja su izbjegavanje neugodnih situacija, konflikata i suočavanja.

#### **Kada se pasivno ponašamo, mi:**

- očekujemo od drugih da znaju što želimo
- nadamo se da ćemo dobiti ono što želimo, ali nismo aktivni u postizanju cilja
- izbjegavamo suočavanja
- nezadovoljni smo, ne tražimo ono što želimo
- ne izražavamo vlastite osjećaje
- ne zadovoljavamo uspješno vlastite potrebe
- ne osjećamo se dobro.

#### **Pasivna osoba:**

- teško donosi odluke
- sputana je
- sklona je ispričavanju
- sklona je samookrivljanju
- nezadovoljna je.

### ASERTIVNO PONAŠANJE

**Asertivno ponašanje** omogućuje ljudima da se ponašaju u skladu sa svojim interesima, željama i potrebama te da se zauzmu za sebe, poštujući pritom prava i osjećaje drugih. Omogućuje nam izražavati ugodne i neugodne emocije bez nepotrebne nelagode i anksioznosti.

#### **Kada se agresivno ponašamo, mi:**

- jasno izražavamo svoje želje i potrebe
- otvoreni smo i direktni
- vjerujemo u sebe
- znamo svoja prava
- samouvjereno i bez nepotrebne anksioznosti zalažemo se za sebe
- tražimo način da svi uključeni budu zadovoljni
- ne ugrožavamo prava drugih
- ne očekujemo da drugi pogađaju što želimo.

#### **Asertivna osoba:**

- direktna je, jasna i iskrena
- poštuje druge
- preuzima odgovornost za svoje ponašanje i izbore
- puna je samopouzdanja
- spontana
- može oprostiti i sebi i drugima.

### AGRESIVNO PONAŠANJE

**Agresivno ponašanje** uključuje pokušaj osobe da dobije ono što želi bez obzira na potrebe i osjećaje drugih. Namjera je dominiranje te se želje, osjećaji i misli izražavaju na štetu drugih. Osoba koja se tako ponaša vrijeđa druge, koristi sarkazam ili čak prijeti. Agresivno ponašanje može biti i manje direktno, poput manipulacija i ogovaranja.

#### **Kada se agresivno ponašamo, mi:**

- pokušavamo dobiti ono što želimo na bilo koji mogući način
- izazivamo neugodne osjećaje u drugih te se oni osjećaju poniženo i povrijeđeno, a na nas su ljuti
- vrijeđamo, deremo se, prijetimo, neugodni smo
- ne poštujemo druge ni njihova prava i osjećaje
- ne tražimo način da obje strane uspješno zadovolje svoje potrebe.

#### **Agresivna osoba:**

- dominira
- želi promijeniti druge
- postavlja se superiorno
- ne uzima u obzir potrebe i želje drugih
- okrutna je, bezobrazna, nasilna
- kažnjava riječima ili šutnjom.