

ASERTIVNOST U 3 KORAKA

1. KORAK – AKTIVNO SLUŠAJ!

Usmjeri se na ono što druga osoba govori ili u kojoj je poziciji. Često, umjesto da slušamo, vrijeme provedeno razmišljajući o vlastitom odgovoru. Na taj način osiguravamo to da su naš napad ili obrana spremni čim naš sugovornik prestane pričati. No ako aktivno slušamo, otvaramo prostor za razumijevanje druge osobe ili njegovih/njezinih argumenata čak i kada se s njima u potpunosti ne slažemo.

2. KORAK – RECI ŠTO MISLIŠ I OSJEĆAŠ!

Jedino tako možemo jasno izraziti svoje misli i osjećaje, a pritom je važno koristiti „Ja poruke“. Nekada to nije u potpunosti lako, ali češćim korištenjem „Ja poruka“ one nam postaju lakše i prirodnije te ih izgovaramo spontano i sa samopouzdanjem.

3. KORAK – RECI ŠTO ŽELIŠ!

Jasno izrazi svoje želje i potrebe ili drugačiji pogled na stvari. Pazi da komuniciraš na direktan način bez oklijevanja ili pak pretjeranog inzistiranja. Usmjeri svoj odgovor na pronalaženje najboljeg rješenja, a ne samo na vlastitu obranu.

PRIMJER IZ STVARNOGA ŽIVOTA ☺ ...

Voziš poznanika u autu i on kaže: „Smeta li ti da zapalim cigaretu tu pokraj tebe?“ Tebi to smeta i ne želiš da se puši u tako malome, zatvorenom prostoru.

- **Agresivan odgovor** bio bi: „Ma naravno da mi smeta. Što ti uopće pada napamet?!“
- **Pasivan odgovor** bio bi: „Pa... ne smeta mi.“
- **Asertivan odgovor** bio bi: „Znam da se dugo vozimo i da ti je vjerojatno kriza i cijenim to što si pitao, no bilo bi mi draže kada ne bi pušio.“

Korak 1. – Aktivno slušaj!

Znam da se dugo vozimo i da ti je vjerojatno kriza...

Korak 2. – Jasno reci što misliš i osjećaš!

... i cijenim to što si pitao...

Korak 3. – Jasno izrazi svoje želje i potrebe!

...no bilo bi mi draže kada ne bi pušio.