



Erasmus+ projektas

“Sąmoningos tėvystės akademija – ieškome globėjo!”

(orig. „Conscious Parent Academy – Replacement parent urgently needed!”)

Nr. 2020-1-PL01-KA204-082283

Asertyvumas, agresija ir pasyvumas tarpasmeninėje komunikacijoje

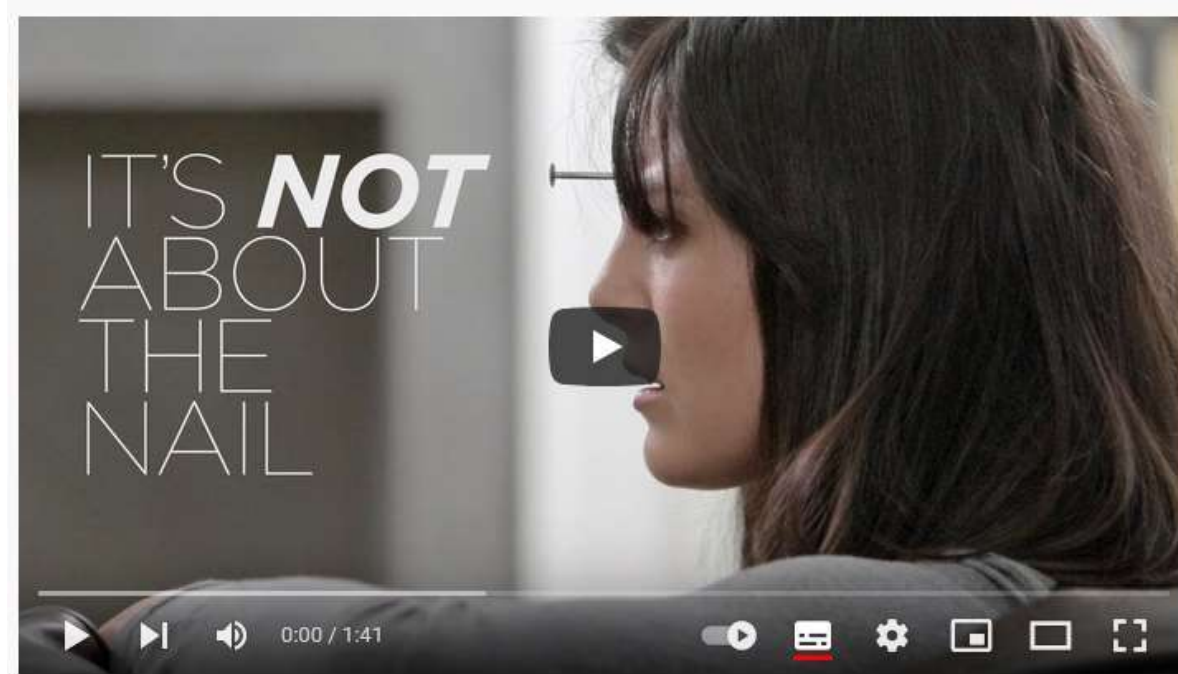
**Tarptautiniai mokymai
2022 gegužės 2-6 d., Lisabona,
Portugalija**

**Konstancija Dauguvietytė,
Asta Jakonienė, Zita Norkūnienė**



**Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Zorach**





(3297) It's Not About The Nail – YouTube

"Don't try to fix it. I just need you to listen." Every man has heard these words. And they are the law of the land. No matter what.

By [Jason Headley](#)



Turinys

- Keturi komunikacijos stiliai
- Praktinės užduotys
- Apmąstymai savo vidinių įsitikinimų

<https://consciousparentacademy.com/>

4 komunikacijos stiliai

PASYVUS:

Buvimas tyliai
Atmetimo baimė
„Sumažėjimas“
Vengia akių kontakto
Vengia konfliktų
Leidžia kitiems perimti kontrolę

AGRESYVUS:

Priešiškumas
„Padidėjimas“
Pyktis
Poreikis nugalėti bet kokia kaina
Kontroliuoja kitus

ASERTYVUS:

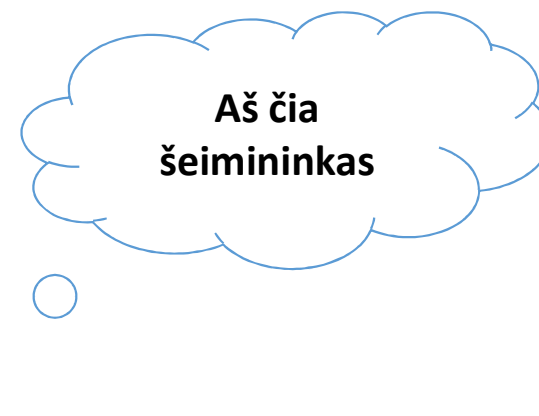
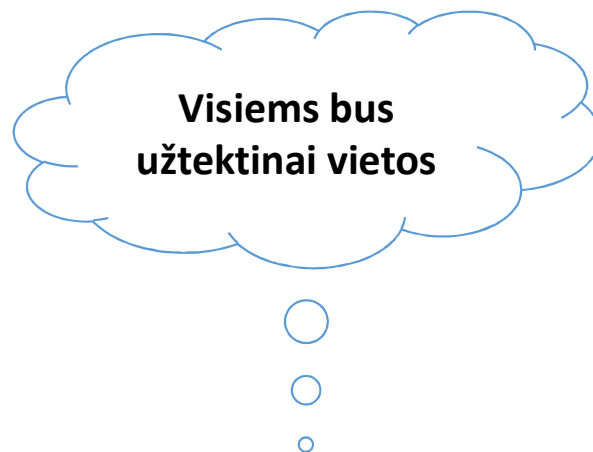
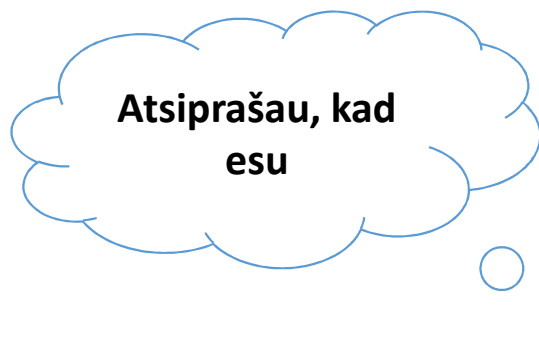
Atsipalaidavęs
Patogi kūno kalba
Priima skirtingas nuomones jų
nenuvertindamas
Teigiama savivertė
Randa susitarimą
Išreiškia save

PASYVIAI AGRESYVUS:

Sarkazmas
Užslėpta agresija
Baimė būti kontroliuojamam
Poreikis pasiekti savo neprisiimant
atsakomybės

([Paterson, 2000](#))

1 užduotis



Pasyvumas
„Tu laimi, aš pralaimiu“

Asertyvumas
„Tu laimi ir aš laimiu“

Agresija
„Aš laimiu, tu pralaimi“

PASYVUS KS

AGRESYVUS KS

ASERTYVUS CS

2 UŽDUOTIS

- skalėje nuo 0 iki 10, įvertinkite savo asertyvumą

0 – visiškai neasertyvus

10 – labiausiai asertyvus

PASYVUS

Atiduodu tau galią
spręsti už mane

ASERTYVUS

Man reikalinga pagarba
ir aš gerbiu tave

AGRESYVUS

Siekiu būti galingesnis
už tave

3 UŽDUOTIS

Žinokite savo teises ir atsakomybes



Kaip būti asertyviu?

- 1 žingsnis. Apibūdinkite situaciją.
- 2 žingsnis. Išreikškite savo jausmus.
- 3 žingsnis. Išreikškite savo poreikį.
- 4 žingsnis. Pagarbiai prašykite, ko norite.

1 ŽINGSNIS. Apibūdinkite situaciją.

- Apibūdinti situaciją remiantis kiek galima labiau faktais. Neišpūsti problemas, vengti vertinimo ar „etikečių klijavimo“. Tiesiog išsakyti visus faktus.
- *„Aš matau, kaip tu žiūri į telefoną tuo metu, kai tau sakau...“*

Iš anksto nespėskite, kokie kito asmens elgesio motyvai, ypač, jeigu spėjate, kad motyvai yra neigiami Jūsų atžvilgiu.

2 ŽINGSNIS. Išreikškite jausmus.

- Kai apibūdinote situaciją faktais iš savo perspektyvos, galite išreikšti, kaip jaučiatės dėl to. Išreiškiant jausmus labai svarbu priimti atsakomybę už juos, ir vartoti „Aš“, „man“ ir pan.
- „Aš nuliūdaus dėl šios situacijos“
„Ši situacija man kelia ...jausmus“

Vengiama vartoti „Tu“ ir pan., kitam asmeniui tai gali kelti gynybines ir pasipriešinimo reakcijas.

3 ŽINGSNIS. Išreikškite savo poreikį.

- Vienas svarbiausių būdų pasirūpinti savimi yra išreikšti savo poreikius. Rūpinimasis savimi nėra egoizmas.
- „*Nes aš noriu būti išgirstas*“
- Visi žmonės turi šiuos pagrindinius psichologinius poreikius, tokius, kaip:

Būti mylimu

Patirti priklausymo jausmą kažkam

Jausti pagarbą savo asmeniui iš kitų

Dalintis džiaugsmu ir smagumu

4 ŽINGSNIS. Pagarbiam prašykite, ko norite.

- Pasakykite, ką norėtumėte daryti ir ko norėtumėte iš kitų žmonių (kad jie darytų ar nedarytų). Sakykite aiškiai, konkrečiai ir venkite neaiškumo.
- *„Ar galėtumei, prašau, padėti telefonu į šalį 5 minutėms, kol tau pasakysiu, kad tu mane išgirstum?“*

Asertyvi komunikacija labai susijusi su kūno kalba ir balsu tonu. Leiskite kūnui parodyti pasitikėjimą savimi: stovėkite tiesiai, išlaikykite akių kontaktą, būkite atsipalaidavę. Kalbėkite užtikrintu ir maloniu balsu tonu.



Asertyvumas yra jgūdis, ir kad jis būtų gerai įvaldytas, yra reikalinga praktika.

