
Ako sa vyrovnat' s doživotnou diagnózou II.

PhDr. Mária Anita Heribanová

Asertivita

Čo je to asertivita: optimálna a čestná komunikácia, sebadôvera, obhajoba svojich práv nie na úkor iných

Ciele asertivity

Sociálne správanie :

- pasivita- vzdávanie sa
- agresivita- vnucovanie, útočenie
- asertivita- správanie bez agresivity, pasívneho prispôsobenia sa

Aseratívne riešenie konfliktov

- Čas na premyslenie - ak je druhá osoba agresívna alebo pasívna
 - Zistenie potrieb druhej osoby- otvorené pýtanie sa
 - Objasnenie vlastných potrieb- byť priamy a čestný
 - Zhrnutie konfliktu
 - Dohoda na prijateľnom riešení
 - Rozhovor by mal byť o tom „čo je správne“ a nie „kto má pravdu“
- „Pred nikým sa neponižuj, nad nikým sa nepovyšuj“!

Prečo sa každý človek nespráva asertívne

- Nemal možnosť sa to naučiť- nevhodná výchova manipulujúca s pocitom viny, uplatňujúca moc a citové vydieranie

rodičia pasívni alebo agresívni učia tzv. slušnosti za každú cenu- pasívny typ

dieťa v rodine rozmaznávajú, prípade trestajú, málo prejavujú city ,učia ho sebecku- agresívny typ

rodičia učia deti úprimnosti, zodpovednosti svojím osobným príkladom, učia ich hrdosti a úcte k sebe i iným- asertívny typ

-
- Má zábrany asertivitu použiť-
pocity neistoty, napätia, úzkosti a strachu mu
bránia využívať asertívny prístup v
komunikácii
ustupovanie pri prvom partnerovom „nie“
nedostatok sebaúcty

Sociálne spôsobilosti charakterizujúce asertívne správanie

- 1.Schopnosť požiadať o láskavosť
- 2.Schopnosť uplatniť si svoj nárok
- 3.Uzatváranie prijateľných kompromisov
- 4.Schopnosť odmietnuť, povedať NIE
- 5.Schopnosť prijímať a vyjadrovať kritiku
- 6.Schopnosť prijímať a vyjadrovať ocenenie
- 7.Sebaotvorenie- vyjadrovanie pocitov, názorov, postojov
- 8.Schopnosť viesť rozhovor- začať, udržiavať a ukončiť
- 9. Schopnosť sociálnej remízy- uzavretie kompromisu
- 10.Schopnosť počúvať iných

Vyrovňavanie sa s kritikou

- Uvedomiť si, že chyba nerovná sa vina- keď priznám chybu nemusím mať pocity viny a že som bezcenný
- Dobre počúvať čo hovorí kritik
- Ostať pokojný
- Znecitlivieť na neprimeranú kritiku
- Nastaviť sa na prijatie kritiky, nebrániť sa
- Súhlasiť len s tým, s čím sa môžeš stotožniť

Základné východisko:

Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný

Techniky k zvládnutiu správania

- 1. Technika otvorených dverí- akceptujeme manipulatívnu kritiku tak, že pokojne priznáme kritikovi že v tom čo hovorí môže byť niečo pravdy
- 2. Technika negatívnej asercie- priznať priamo že sme urobili chybu. Nepopierať, nehľadať výhovorky, nezvaľovať chybu na iných
- 3. Asertívne NIE- nehovoriť áno, keď sa nám žiada povedať nie
- 4. Pokazená gramofónová platňa – neustále opakovanie svojich požiadaviek

Pozitívne myslenie

- Nevracať sa do minulosti- nič čo sa stalo sa nedá zmeniť
- Vypustiť zo slovníka zápory- dať šancu mozgu myslieť kladne
- Nepoužívať podmieňujúci spôsob – sila je v slove chcem, mala by som je 50 percent
- Milovať seba samého – ak nemilujem seba nemôžem milovať iného .
- Prijat' zodpovednosť za svoj život- toto je môj problém a je na mne aby som ho vyriešil

-
- Asertivita je filozofia, nie nácvik komunikačných zručností.
 - Zaručuje šťastnejší a dôstojnejší život.
 - Optimálna čestná komunikácia
 - Psychohygiena
 - Sebadôvera
 - Obhajoba svojich práv nie však na úkor iných