

Асертивност



Асертивността е способността да изразявате чувствата си и да отстоявате правата си, като същевременно зачитате чувствата и правата на другите. Асертивната комуникация е подходящо пряка, отворена, честна и изяснява вашите нужди с човека, с когото комуникирате.

Асертивните хора са склонни да имат по-малко конфликти в отношенията си с другите хора. Наличието на по-силни и по-подкрепящи взаимоотношения несъмнено означава, че между хората съществува силна връзка и могат да разчитат един на друг. Това също помага за управление на стреса и дори води до по-здравотяло. Също така проучванията установяват, че асертивността има положителна корелация със самочувствието. С други думи, колкото сте по-асертивни, толкова по-добре ще се възприемате.



Асертивност означава:

Да умеете да общувате открито и честно. Да показвате уважение към другите. Да общувате открито и ясно:

- Определете основната си цел – какво искате да кажете?
- Използвайте кратки и директни фрази и изречения.
- Повече слушайте – по-малко говорете.

Асертивност означава да контролирате емоциите си:

- Помислете, преди да реагирате!
- Открийте положителното в ситуацията. Може да звучи невъзможно, но винаги има нещо позитивно, дори и нещата да изглеждат наистина зле.
- Опознайте себе си! Научете се да анализирате собственото си поведение и промените в настроението си.

Да признавате грешките си и да се извинявате:

- Използвайте думи, които показват, че извинението ви е искрено, като например: Съжалявам, извинявам се, Ако трябва да съм честен...
- Предложете своето обяснение за нещата.
- Предложете да поправите грешката си.
- Действайте бързо.
- Уверете човека срещу вас, че ще направите всичко възможно да не повтаряте грешката си.
- Продължете напред, след като се извините.
- Има още много други начини, които да ви помогнат да сте по-асертивни: напр. езика на тялото и т.н.

С малки стъпки към големи промени...