

# KONFLIKTUSTÓL A MEGOLDÁSIG

Asszertív kommunikáció



Kiri Zsuzsanna  
[www.belsogyermekek.com](http://www.belsogyermekek.com)

# Szia, Zsuzsanna vagyok.

Azért hoztam létre ezt az útmutatót, hogy te is profitálhass az asszertív kommunikáció előnyeiből.

A diszfunkcionális családokban felnőtt emberek kommunikációja általában nem asszertív, hanem passzív, agresszív vagy passzív-agresszív

Ebben a munkámban megosztom veled a leghasználhatóbb tudásomat az asszertív kommunikációról. A célom az, hogy a kommunikációd hatékony, problémamegoldásra irányuljon és tiszteletteljes legyen, amivel közelebb kerülhetsz emberekhez, illetve kellemesebbé, meggyőzőbbé, élvezhetőbbé teheted a kapcsolataidat



A kommunikáció felvirágoztathat vagy megtörhet egy kapcsolatot, ezért fontos megtanulni jól kommunikálni.

*Kiri Zsuzsanna*

# Mi az asszertív kommunikáció?

Először is tisztázzuk, mit jelent az asszertív kommunikáció, és miért létfontosságú eszköz az egészséges kapcsolatok kiépítéséhez. Az asszertív kommunikáció a gondolatok, érzések, szükségletek és határok világos, őszinte és tiszteletteljes kifejezésének művészete. Ez magában foglalja, hogy kiállsz magadért, miközben figyelembe veszed mások érzéseit és szempontjait.



Az asszertív kommunikációt gyakran jobbnak és hasznosabbnak tekintik, mint más típusú kommunikációt, számos nyomós okból:

- tisztelettudó és kiegyensúlyozott
- világos és közvetlen
- hatékony a konfliktusok megoldásában
- a használónak növekszik önbecsülése
- segít a határok felállításában
- erősíti az önbizalmat és az önmagunkért való fellépést
- javítja a kapcsolatokat
- hatékony a problémamegoldásban
- a használó fokozott öntudatba kerül

Az asszertív kommunikációt jobbnak tartják a többi kommunikációs stílusnál, mert elősegíti a méltányosságot, az egyértelműséget, a kölcsönös tiszteletet és a konfliktusok hatékony megoldását. Lehetővé teszi az egyéneknek, hogy hitelesen fejezzék ki magukat, miközben egészséges kapcsolatokat tartanak fenn. Az asszertivitás gyakran a legpozitívabb és legtermékenyebb megközelítést kínálja a mindennapi interakciókban és kapcsolatokban.

# Kommunikációs spektrum

A kommunikációs spektrum különböző kommunikációs stílusokat ölel fel, beleértve a *passzív*, *agresszív*, *passzív-agresszív* és *asszertív*. Minden stílusnak megvannak a maga sajátosságai és korlátai. Íme egy áttekintés három kommunikációs stílusról, és arról, hogy miért nem olyan hatékonyak, mint az asszertív kommunikáció:



## Passzív kommunikáció

Tulajdonságai:

- Elkerülés:** a passzív kommunikátorok hajlamosak mindenáron elkerülni a konfliktust és a konfrontációt. Gyakran elnyomják saját szükségleteiket és érzéseiket, hogy megőrizzék a békét.
- Nehezen mondanak nemet:** nehezen utasítják el a kéréseket vagy szabnak határokat, még akkor is, ha ez szükséges volna.
- Alacsony önbecsülés:** a passzív kommunikátorok alacsony önbecsüléssel rendelkeznek, és az elutasítástól vagy a kritikától való félelem miatt nehezen tudnak érvényesülni.
- Nem egyenesek:** homályos nyelvezetet vagy nonverbális jelzéseket használhatnak gondolataik és érzéseik kifejezésére, ami kihívást jelent mások számára, hogy megértsék valódi szándékaikat.

## A passzív kommunikáció korlátai

- Féltreértések:** A passzív kommunikáció félreértésekhez és kielégítetlen elvárásokhoz vezethet, mivel az emberek gyakran nem fejezik ki egyértelműen szükségleteiket és határaikat.
- Neheztelés:** az érzelmek és szükségletek elfojtása idővel növekvő haragot eredményezhet, ami károsíthatja a kapcsolatokat.
- Az önérvényesítés hiánya:** A passzív kommunikátorok nehezen tudnak kiállni önmagukért, ami ahhoz vezethet, hogy szükségleteik nem teljesülnek.
- Nem hatékony problémamegoldás:** Amikor konfliktusok merülnek fel, a passzív kommunikátorok nehezen tudják azokat konstruktívan kezelni, ami megoldatlan problémákhoz vezethet.



## Agresszív kommunikáció

Tulajdonságok:

- **Dominancia:** az agresszív kommunikátorok igyekeznek uralni a beszélgetéseket és interakciókat, gyakran mások érzéseinek és szükségleteinek rovására.
- **Érzéketlenség:** közvetlenek, de hiányzik belőlük a tapintat és az érzékenység, ami durvának vagy ellenségesnek tűnhet.
- **Védekezés:** az agresszív egyének hajlamosak gyorsan védekezővé válni, és haraggal vagy ellenségesen reagálhatnak, ha kihívást kapnak.
- **Fenyegetés:** megfélemlítési taktikákat, például kiabálást vagy fenyegetést alkalmazhatnak uralmuk érvényesítésére.



## Az agresszív kommunikáció korlátai

- **Sérült kapcsolatok:** az agresszív kommunikáció ellenséges és konfrontatív légkört teremtve károsítja a kapcsolatokat.
- **Együttérzés hiánya:** az agresszív kommunikátorok gyakran figyelmen kívül hagyják mások érzéseit és perspektíváit, megnehezítve a bizalom vagy a megértés kialakítását
- **Ellenállás:** az emberek kevésbé hajlandók együttműködni azokkal, akik agresszív kommunikációt alkalmaznak, ez akadályozhatja a csapatmunkát és a problémamegoldást.



## Passzív-agresszív kommunikáció

Tulajdonságok:

- **Nem egyenes kifejezés:** közvetetten fejezik ki haragjukat, neheztelésüket vagy elégedetlenségüket, gyakran szarkazmussal, hamis bókokkal vagy finom manipulációval.
- **Tagadás, homályosság:** olyan módon tállalnak, hogy másoknak nem tiszta és érthető, hogy merre hány méter.
- **Konfrontációkerülés:** elkerülhetik a közvetlen konfrontációt, de rejtett viselkedést tanúsítanak, hogy kifejezzék frusztrációjukat.



## A passzív-agresszív kommunikáció korlátai

- **Nem tiszta kommunikáció:** zavart és kétértelműséget kelt, mivel gyakran nehéz felismerni a közvetett, burkolt megjegyzések valódi jelentését.
- **A bizalom megromlása:** A bizalom erodálódik a kapcsolatokban, amikor a passzív-agresszív viselkedés mintává válik, mivel aláássa a nyílt és őszinte kommunikációt.

**Eredménytelen:** a problémák vagy konfliktusok közvetett kezelése hosszan tartó problémákhoz és azok megoldásának elégtelenségéhez vezethet.

## A három kommunikációs stílus röviden

- **passzív:** nem vesz részt, nem csatlakozik igazán a kommunikációba, homályos, elkerülő, kikerülő, elhúzódo,
- **agresszív:** hangos és domináns,
- **passzív-agresszív:** nem hangos, nem közvetlen, homályos, burkolt és bántó amit mond.

# MOST TE JÖSSZ!

A mindennapi kommunikációs stílusunk a gyermekkorunkban tanult kommunikációs stíluson alapul. Utánzással tanulunk beszélni. Ismételjük azokat a szavakat, amelyeket szüleink mondanak nekünk, így nemcsak szavaikat, hanem kommunikációs stílusukat is átvesszük. Az a kommunikációs stílus, amit a szüleid, használnak, valószínűleg a te kommunikációs stílusod is.

**Válaszolj a következő kérdésekre, hogy felismerd, milyen kommunikációs stílusod van.**

1. Sikeresen közvetíthetem mások felé a mondandómat? Megértenek engem, vagy sok a félreértés?
2. Hogyan fejezem ki általában a gondolataimat, érzéseimet és igényeimet a beszélgetésekben?
3. Milyen szituációkban találok nehézséget, hogy érvényesítsem és jól fejezzem ki magam?
4. Inkább kerülöm a konfliktusokat, vagy egyenesen beléjük szálllok?
5. Hogyan szabok határokat a kapcsolataimban?
6. Dühös leszek és eldurran az agyam, ha ellentmondanak nekem?
7. Úgy fejezem ki a dühömet, hogy tulajdonképpen nem mondok bántót, mégis rossz érzést hagyok a másokban?



**Most már tisztában vagy a kommunikációs stílusoddal. Néhány fontos kérdés következik!**

- A kommunikációd hasznos és a segítségedre van a mindennapi életben és kapcsolataidban?
- Előre visz és kapukat nyit meg?
- Könnyen meg tudod oldani a problémákat, konfliktusokat, könnyen és hatékonyan beszélsz az emberekkel, és könnyedén kapcsolatba lépsz velük?

**VAGY**

- Kommunikációs stílusod megnehezíti az életed, úgy érzed, hogy nem tudsz semmit kifejezni, és mindenki félreért?
- Inkább nem nyitod ki a szádát, mert ami kijön, az tovább rontja a konfliktusokat?

Nézzük meg a szüleid kommunikációját. Segíthet mélyebben megérteni a saját kommunikációs stílusodat, és rávilágít arra is, hogy esetleg csak utánozod a a gyerekként látott kommunikációs készségeket. Más szóval, teljesen ártatlanul utánozol és fogalmad sincs, hogy más módon is lehetne kommunikálni.



### Keressünk mintákat szüleid kommunikációs stílusában.

*Fejtsd ki részletesebben a válaszaidat.*

- Hogyan beszéltek a szüeim egymással gyermekkoromban?
- Milyen kommunikációs mintákat fedezek fel a szüeim és a köztem történt kommunikációban gyerekként?
- Felfedezek hasonló kommunikációs mintákat az én felnőttkori kommunikációmban?



- Hogyan vélekedek a szüeim kommunikációs stílusáról most, felnőttként?
- Adoptáltam vagy elutasítottam bizonyos kommunikációs viselkedéseket, amelyeket a szüeimtől láttam?
- Sikerült-e ténylegesen kapcsolatba lépnem a szüeimmel kommunikáción keresztül?
- Gyerekkoromban megértettek a szüeim, vagy gyakran úgy éreztem, hogy teljesen félreértettek?

### Gondolj néhány kifejezésre és fordulatra, amelyeket gyakran hallottál gyermekkorodban.

---

---

---

---

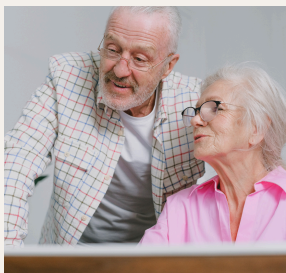
---

---

---

# Az asszertív kommunikáció összetevői

Az asszertív kommunikáció több kulcsfontosságú összetevőből áll, amelyek együttesen hozzájárulnak a gondolatok, érzések és szükségletek **hatékony** és **tiszteletteljes** kifejezéséhez. Ezek az összetevők segítenek az embereknek világosan és magabiztosan kommunikálni, miközben figyelembe veszik mások szempontjait és határait. Az alábbiakban megtalálod az asszertív kommunikáció 10 legfontosabb jellemzőjét.



## Tiszta kifejezés

Az asszertív kommunikáció magában foglalja a gondolatok, érzések és szükségletek világos és közvetlen kifejezését, homályosság vagy kétértelműség nélkül.

**Példa:** Ahelyett, hogy azt mondanád: *"Szerintem jó lesz"*, egy határozott kijelentés a következő lenne: *"Ezt teljesen megfelelőnek és elfogadható megoldásnak tartom."*



## Önmagunk és mások tisztelete

Az asszertivitás elismeri mind a kommunikátor, mind az üzenet címzettjének jogait és szükségleteit. Önmaga és a beszélgetésben résztvevő emberek iránti tiszteletet mutatja.

**Példa:** *"Úgy gondolom helyes lenne, ha mindketten megnyugodnánk és a megoldásra koncentrálnánk."*





## Aktív hallgatás

Az asszertív kommunikáció magában foglalja az aktív hallgatást, ahol az emberek figyelmesen és empatikusan hallgatnak meg másokat anélkül, hogy megszakítanák vagy elhamarkodott következtetéseket vonnának le.

**Példa:** Az asszertív hallgató szemkontaktust tart, bólogat és átfogalmaz, hogy megértést mutasson a beszélgetés során.



## Használj 'ÉN' kijelentéseket

Az asszertív kommunikáció gyakran „én” kijelentéseket alkalmaz érzések, gondolatok vagy szükségletek kifejezésére, ami átveszi az egyén kijelentéseit, és elkerüli, hogy másokat hibáztassunk.

**Példa:** Ahelyett, hogy azt mondanád: „Soha nem figyelsz rám”, egy határozott „én” kijelentés a következő lenne: „Úgy érzem, nehezedre esik figyelned arra amit mondok”.



## Helyénvaló nonverbális kommunikáció

A nonverbális jelzések, mint például a testbeszéd, a hangtónus és az arckifejezések jelentős szerepet játszanak az asszertív kommunikációban. A nyitott és nyugodt testtartás erősítheti az asszertív üzenetet.

**Példa:** Az asszertív kommunikátor szemkontaktust tart, egyenletes hangnemben beszél, és nyitott és üdvözlő testbeszédet használ.



## Empátia és megértés

Az asszertív kommunikáció megköveteli a beszélgetésben résztvevők nézőpontjának és érzéseinek megértését. Az empátiával azt fejezed ki, hogy megérted a másik érzéseit.

**Példa:** Amikor partnered kifejezi aggodalmát, ahelyett, hogy azt mondanád *'ugyan már, most mit parázol'*, az asszertív válasz magában foglalja az ő érzéseinek elismerését például azt, hogy *„megértem, hogy így érzel”*.



## Határok meghúzása

Az asszertív kommunikáció magában foglalja a személyes határok felállítását és fenntartását, valamint mások határainak tiszteletben tartását. Biztosítja, hogy az embereket ne használják ki vagy manipulálják.

**Példa:** Egy magabiztos személy határt szab ki azzal, hogy *„most szükségem van egy kis egyedüllétre”*, és tiszteletben tartja, ha valaki más határt közöl.



## Konstruktív/építő visszajelzés

Az asszertív kommunikáció lehetővé teszi a konstruktív visszajelzések adását és fogadását. A visszajelzés olyan módon történik, hogy a kritika helyett a fejlesztésre összpontosít.

**Példa:** ahelyett, hogy *„ez nagyon el lett cseszve”* inkább azt használjuk, hogy *„hogyan lehetne javítani ezen”?*



### Problémamegoldás a cél

Az asszertivitás magában foglalja a problémamegoldó gondolkodásmódot. Ha konfliktusok vagy problémák merülnek fel, az asszertív kommunikátorok arra töreksenek, hogy kölcsönösen előnyös megoldásokat találjanak.

**Példa:** Egy párkapcsolatban a pár egymással együttműködve kezeli a kihívásokat a megoldás érdekében.



### Magabiztosság

A magabiztosság az asszertív kommunikáció döntő összetevője. Ez magában foglalja azt a hitet, hogy jogomban áll kifejezni a gondolataimat, érzéseimet és szükségleteimet.

**Példa:** egy asszertív kommunikátor nem habozik megosztani szükségleteit egy kapcsolatban., pl.: *„szükségem van arra, hogy meghallgass amikor a munkahelyi problémáimról beszélek, még akkor is, ha nem tudsz nekem segíteni.”*

Az asszertív kommunikáció bonyolultnak tűnik, és kezdetben sok gyakorlást igényel. Annak érdekében, hogy ne essünk vissza régi kommunikációs mintáinkba (ami nagy valószínűséggel meg fog történni, mert minden készséghez gyakorlás szükséges), tudatosan kell foglalkoznunk kapcsolati problémáinkkal. Íme egy tanács, amellyel felkészülhet a kommunikációra, ha nehézségekkel és nehézségekkel szembesül.

### Állj!

#### **Nyugodj meg!**

**Koncentrálj a célodra,** ez pedig a probléma megoldása. Meg akarod oldani ezt a problémát, ahelyett, hogy súlyosbítanád, ahhoz egy lapra kell kerülnötök.

Ha kell, kérj időt, és menj el, hogy összeszedd a gondolataidat.

**Mindig jó ötlet időt kérni a döntés előtt!** Nem csak, hogy nem hozol erőltetett vagy elhamarkodott döntést, de összeszedheted az asszertív tudásodat!

# MOST TE JÖSSZ!

**Rengeteg ismeretet szereztünk az asszertív kommunikációról, gyakoroljunk!  
Hogyan mondd ki határozottan a következő mondatokat?**

- "Mindig úgy döntesz, hogy nem veszed figyelembe a véleményemet."
- "Folyamatosan késel, és ez totál kiborít"
- "Sosem segítesz a háztartással, mindig mindent nekem kell csinálnom."
- "Annyira közömbös vagy, sosem érted, hogy mit érzek."
- "Iszonyú mennyire nem veszed figyelembe hogy én mit szeretnék. Mindig minden úgy történik ahogy te akarsz."
- "Nagyon távolságtartó vagy, mintha a kapcsolatunk már nem is számítana."
- "Mindig a telefonodon ücsörögsz amikor együtt vagyunk"
- "Soha nem értékeled azokat amiket én csinálok."
- "Folyton kritizálsz, ez nem fair."
- "Mindig félbeszakítasz, nem vetted még észre?"
- "Soha nem vagy velem amikor szükségem lenne rád."

Mutatok pár szituációt. Szerinted mit mond a képeken látható szereplő asszertíven és nem asszertíven?



Példa: észrevettem a matek egyest. Hogy lehettél ilyen béna? Elárulnád, hogyan történt ez meg?! Biztos nem tanultál eleget! VAGY Sajnálom a matek egyest, biztosan te is. Tudod mit rontottál el? Szükséged van segítségre?





### Lehetséges megoldások az első gyakorlatra.

- **Nem asszertív:** "Mindig úgy döntesz, hogy nem veszed figyelembe a véleményemet."
- **Asszertív:** "Nagyra értékelném, ha közösen megbeszélhetnénk a döntéseket, mielőtt véglegesítenék azokat."
- **Nem asszertív:** "Folyamatosan késelek, és ez totál kiborít"
- **Asszertív:** "Észrevettem, hogy gyakran késelek, és ez kihívást jelenthet számomra. Beszélhetnénk róla?"
- **Nem asszertív:** "Sosem segítesz a háztartással, mindig mindent nekem kell csinálnom."
- **Asszertív:** "Észrevettem, hogy az utóbbi időben a legtöbb háztartási feladatot én intézem. Szeretném, ha megbeszelnénk a felelősségek igazságos megosztását."
- **Nem asszertív:** "Annyira közömbös vagy, sosem érted, hogy mit érzek."
- **Asszertív:** "Néha úgy érzem, hogy az érzéseimet nem érted meg teljesen. Dolgozhatunk a kommunikációnk javításán?"
- **Nem-asszertív:** "Iszonyú mennyire nem veszed figyelembe hogy én mit szeretnék. Mindig minden úgy történik ahogy te akarod."
- **Asszertív:** "Észrevettem, hogy döntéseink néha inkább az te preferenciáidra és szükségleteidre támaszkodnak. Szeretném, ha kiegyensúlyozottabb megközelítést találnánk."
- **Nem asszertív:** "Nagyon távolságtartó vagy, mintha a kapcsolatunk már nem is számítana."
- **Asszertív:** "A közelmúltban távolságot érezek közöttünk, és mivel értékelem a kapcsolatunkat szeretném ha megbeszelnénk hogyan tudnánk újra elmélyíteni?"
- **Nem asszertív:** "Mindig a telefonodon ücsörögsz amikor együtt vagyunk"
- **Asszertív:** "Észrevettem, hogy az együtt töltött minőségi időket gyakran megszakítják a telefonos zavaró tényezők. Találhatunk módot arra, hogy jobban jelen legyünk egymással?"
- **Nem asszertív:** "Soha nem értékeled azokat amiket én csinállok."
- **Asszertív:** "Néha úgy érzem, hogy az erőfeszítéseimet nem veszed észre. Sokat jelentene számomra, ha gyakrabban fejeznéd ki az elismerésedet."
- **Nem asszertív:** "Folyton kritizálsz, ez nem fair."
- **Asszertív:** "Észrevettem, hogy az utóbbi időben gyakoriak a kritikák, és ez bántó számomra. Beszélhetnénk arról, hogyan kommunikálunk jobban?"
- **Nem asszertív:** "Mindig félbeszakítasz, nem vetted még észre?"
- **Asszertív:** "Észrevettem, hogy gyakran megzavarsz, amikor beszélek. Segítene, ha meghallgatnál, ha megvárnád amik kifejezem magam."
- **Nem asszertív:** "Soha nem vagy velem amikor szükségem lenne rád."
- **Asszertív:** "Voltak olyan pillanataim, amikor támogatásra van szükségem, és úgy érzem, nem vagy elérhető. Megbeszélhetjük, hogyan lehetünk egymás számára jobban elérhetőek?"

# Aktív hallgatás

Az aktív hallgatás a hatékony kommunikáció és a konfliktusok megoldásának létfontosságú eleme. Ez egy kommunikációs technika, amely magában foglalja a beszélőre való teljes összpontosítást, a megértés és a rá adott válaszadást. Ez több, mint szavak hallása; ez a beszélő üzenete iránti őszinte érdeklődés és empátia kimutatásáról szól. Az aktív hallgatás célja támogató és tiszteletteljes környezet megteremtése a produktív kommunikációhoz.



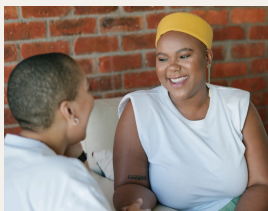
## Jobb megértés

Segít az embereknek mélyebben megérteni a beszélő nézőpontját, érzelmeit és igényeit. Ez a megértés elengedhetetlen a hatékony problémamegoldáshoz és az empátiához.



## Hatékonyabb kommunikáció

Amikor az emberek úgy érzik, hogy meghallják és megértik őket, nagyobb valószínűséggel kommunikálnak nyíltan és őszintén. Ez növeli a bizalmat és erősíti a kapcsolatokat.



## Konfliktuskezelés

Az aktív hallgatás alapvető készség a konfliktusok megoldásában. Lehetővé teszi az embereknek, hogy konstruktívan foglalkozzanak a problémákkal, és kölcsönösen elfogadható megoldásokat találjanak.



## Empátia és elismerés

Az aktív hallgatás empátiát és a beszélő érzéseinek és tapasztalatainak érvényesítését mutatja. Érzelmi támogatást nyújthat és csökkentheti a védekezőképességet.



## A félreértések kockázatának csökkentése

Aktív meghallgatással és tisztázásra törekedve az egyének megelőzhetik a félreértéseket és félreértelmezéseket, amelyek további konfliktusokhoz vezethetnek.

TIPP: ismételd meg a hallottakat saját szavaiddal. Nem csak a partnered tudja, hogy figyeltél, de elkerülheted a félreértéseket.

## Mit tegyél és mit ne.

- fordíts teljes figyelmet
- teremts szemkontaktust
- fordulj a partnered felé
- szóbeli megerősítések használata (következő fejezet)
- tükrözz és tisztázz (ismételje meg a hallottakat)
- érvényesítsd a partnered tapasztalatait és érzelmeit

- tedd félre a zavaró tényezőket (telefon)
- ne nézz félre/el
- ne menj el és ne fordíts háttal a partnerednek
- kerüld a megszakítást
- ne mondj olyat, mint: „ez nem igaz”, VAGY „nem így van” VAGY „ez hazugság”, amikor a partnered a tapasztalatairól és érzéseiről beszél

Ha higgadt maradsz, és szembenézel partnereddel, megismételed, amit mond, és egyértelműen jelen vagy a beszélgetésben, ez komolyságot, magabiztosságot és megfontoltságot sugároz.

# Szóbeli megerősítések és asszertív válaszok

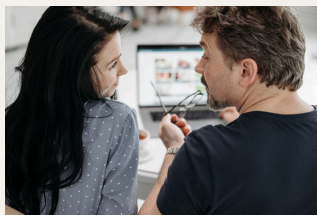
Összegyűjtöttem ezeket az érvényesítő válaszokat és szóbeli megerősítéseket, amelyeket felhasználhatsz, miközben aktívan hallgatód partnered vagy szeretteid. Nemcsak megértést és empátiát közvetítenek, hanem elősegítik a nyitott és konstruktív kommunikációt a kapcsolatokban. Arra biztatlak, hogy aktív hallgatódsod részeként használd ezeket a kifejezéseket, hogy támogató és érvényesítő légkört teremts az interakcióidban.

## Asszertív válaszok

### Rövid válaszok

Ezek a rövid válaszok zökkenőmentesen beilleszthetők egy beszélgetésbe, hogy jelezzék elkötelezettségüket, és ösztönözzék a beszélőt, hogy folytassa gondolatainak és érzéseinek megosztását. Jelzik, hogy aktívan hallgatód és érdekli a mondanivalójuk.

- "Értem."
- "Folytasd."
- "Folytasd nyugodtan."
- "Figyelek."
- „Értem az álláspontodat.”
- "Megerítelek."



### Elköteleződést és megértést kifejező mondatok

- "Hallom, amit mondasz, és nagyra értékelem/elismerem a nézőpontod."
- "Megértem, honnan jössz, szóval dolgozzunk ezen együtt."
- "Köszönöm, hogy megosztottad a gondolataidat és érzéseidet. Számomra fontosak."
- "Értem az aggodalmaidat, és elkötelezett vagyok a megoldás mellett."
- "Tisztelem a nézőpontodat, és azért vagyok itt, hogy meghallgassalak és együtt megoldást találjunk."
- "Csapatként dolgozzunk ezen együtt, mindkettőnk szükségletét figyelembe véve."

# Mondjunk NEMET asszertíven

A határozott „nem” kimondása értékes készség, amely lehetővé teszi az emberek számára, hogy határokat szabjanak, prioritást állítsanak fel szükségleteiknek, és hatékonyan kommunikáljanak, miközben tiszteletben tartják magukat és mások. Íme egy lépésről lépésre bemutatott útmutató, hogyan kell határozottan nemet mondani.

**A szituáció:** a kapcsolatodban észrevetted, hogy a legtöbb döntést gyakran te hozod meg, kezdve attól, hogy hova menjetek vacsorázni, a fontosabb életválasztásokig. Ez frusztrációt és kiegyensúlyozatlanságot okoz, és szeretnéd ezt a szituációt kezelni.

**Első lépés: nyugodj meg (ha szükséges).**

Ez a szituáció frusztráló, bosszantó és kényelmetlen lehet számodra, esetleg gyorsan felidegeled magad. A lenyugvás azt jelenti, hogy hűtsd le a fejed, mielőtt kinyitod a szádát. Forró fejjel nem lehet szépen elsimítani a helyzeteket.

**Második lépés: emlékeztess magad a célodra**

A célod az, hogy egy lapra kerülj a partnerreddel, és együtt oldjátok meg a szituációt mindkettőtök megalégedésére.

Olyan kijelentésekkel jönni, mint *„Utálom, milyen gyerekes vagy, mert nem vállalsz felelősséget semmiért. Az anyád nevelt fel rendesen, és ez nem az én felelősségem. Nőj fel!”* nem segít a helyzeten.





### Harmadik lépés: adj időt magadnak

Asszertív megoldásra törekedni (főleg amikor ezt még tanulod) nagy kihívás. Ne kapkodj, ne siettesd magad és ne hagyd, hogy mások siettessenek. Problémát akarsz megoldani nem pedig háborút kiobbantani. Szedd össze a gondolataidat és rendezd őket asszertíven.

### Negyedik lépés: mit akarsz mondani?

Gondoljon az asszertív kommunikáció összetevőire, és használd azokat.

#### 'én' kijelentés + a másik tapasztalatának érvényesítése + érzéseim + a cél

Túlterheltnék érzem magam mert úgy érzem, hogy én hozom a legtöbb döntést a kapcsolatunkkal és a közös életünkkel kapcsolatban. Talán ez még nem jutott az eszedbe, de sok mindennel kapcsolatban szeretném hallani a véleményedet és az elhatározásodat. Beszélhetnénk erről?



### Ötödik lépés: ragaszkodj az alábbiakhoz

- Légy közvetlen és őszinte
- Adj rövid magyarázatot (opcionális)
- Használj udvarias és tiszteletteljes hangnemet
- Légy határozott és magabiztos
- Tanúsíts megértést
- Ajánlj alternatívákat (ha vannak)
- Gyakorold az aktív hallgatást
- Erősítsd meg határait (ha szükséges)
- Kerüld a túlzott bocsánatkérést



"Mélyen érdekel a kapcsolatunk és a közös döntéseink. Mindazonáltal túlterhel a felelősség, hogy a legtöbb döntést meghozzam. Mindkettőnk számára fontos, hogy egyforma hozzájárulást és felelősséget vállaljunk a döntéseinkben. Meg kell találnunk a jobb egyensúlyt kapcsolatunk ezen aspektusában, úgy gondolom, hogy kulcsfontosságú, hogy megosszuk a felelősséget, és közösen hozzuk meg a döntéseket.

Ez persze szuperasszertív és cikkcakkos nyelvezet, a legtöbben nem beszélünk ilyen hivatalosan és kímélten a párunkkal, úgyhogy lazíts és használj olyan szavakat, amik kényelmesek.

# MOST TE JÖSSZ!

Melyek azok a helyzetek, amelyek végtelen vitákká és csatákká fajulnak, de nem jutsz közelebb a megoldáshoz? Gyűjtsd össze őket, és fejleszd ki az asszertív üzenetedet. Nyugodt fejjel könnyebb magabiztosnak lenni, mint idegesen és frusztráltan. Így amikor újra megjelennek, könnyebb lesz asszertívnak lenni.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Minden jót!

Örülök, hogy letöltötted és elvégezted ezt az asszertív kommunikációs mini tréninget. Remélem a hasznodra válik a mindennapi kapcsolataidban.

## Miben lehetek még a segítségére?

Azoknak az embereknek nyújtok segítséget, akiket a gyermekkorból hozott traumáik, mintáik akadályoznak a sikeres, boldog és megelégedett élet megtapasztalásában.

A célom az, hogy a különböző munkafüzeteimmel, FILMTERÁPIÁIMMAL és az online tanácsadással az emberek megtanulják szeretni és elfogadni önmagukat, sikeresen tudjanak kommunikálni és ezáltal egy szebb, számukra megfelelőbb életet tudjanak élni.



Kérdéseid vannak? Tedd fel őket nyugodtan:

[www.belsogyermek.com](http://www.belsogyermek.com)

[belsogyermekmunka@gmail.com](mailto:belsogyermekmunka@gmail.com)



[belsogyermek.gyogyitas](https://www.tiktok.com/@belsogyermek.gyogyitas)

Üdvözlettel:

*Kiri Zsuzsanna*