

Tipuri de comportament

Probleme

Te regăsești în afirmațiile de mai jos ?

- Îți pierzi răbdarea și îți justifici lipsa de autocontrol dând vina pe alții
- Eviți o discuție de teama confruntării
- Regreți că ți-ai spus părerea
- Simți că alții te stresează și îți afectează încrederea în tine
- Te simți vinovat sau incomfortabil să ceri ceva de la alții

Sau mai degrabă:

- Conduci o confruntare cu ușurință și satisfacție
- Ești mai puțin stresat
- Ai încredere în tine
- Ai tact în relațiile cu ceilalți
- Încerci să îți îmbunătățești imaginea și credibilitatea
- Îți exprimi punctele de vedere diferite față de ceilalți în timp ce menții o relație pozitivă cu ei
- Reziști încercărilor celorlalți de a te manipula prin comportament violent, șantaj emoțional, complimente etc

Ce este asertivitatea

Abilitatea de




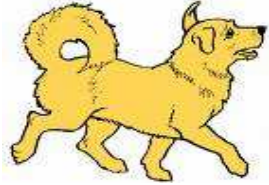
- ◆ a-ți exprima ideile și emoțiile, atât cele pozitive cât și cele negative într-o manieră deschisă și onestă
- ◆ a-ți susține drepturile fără a încălca drepturile celorlalți
- ◆ a-ți asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni fără a judeca sau a da vina pe alții
- ◆ a găsi o soluție în situații de conflict

Câteva caracteristici ale comportamentului asertiv: susținerea propriilor drepturi, să știi să spui NU, să știi să începi, să desfășori și să finalizezi o conversație, să știi să rezolvi probleme sociale specifice, să știi să reziști presiunii grupului din care faci parte, să știi cum să trăiești sentimentul de libertate în acțiune sau a alege ceva, să știi să câștigi sprijinul și acceptarea celorlalți evitând astfel să fii o persoană izolată de ceilalți.

4 tipuri de comportament

<i>Pasiv</i>	<i>Agresiv</i>	<i>Pasiv-agresiv</i>	<i>Asertiv</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Sindromul “preșul de la ușă” – caracterizat printr-un sentiment de neajutorare și inabilitatea de a lua controlul asupra propriei vieți • Stimă de sine scăzută și tendința de a se sacrifica pentru binele celorlalți • Evită asumarea responsabilității pentru propriile sentimente și acțiuni. Deseori renunță. • Neagă importanța drepturilor sale 	<ul style="list-style-type: none"> • Deseori confundat cu asertivitatea pentru că își susține drepturile dar le încalcă pe ale celorlalți. • Gândește în termeni de “pierdere - câștig” • Stimă de sine scăzută, își protejează stima de sine atacând pe alții și sunt greșit înțeleși ca având prea multă încredere în ei • Își exprimă propriile nevoi în moduri neadecvate 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificil de identificat pentru că este mai subtil. Neagă atunci când e confruntat. • Adună “puncte” după care își exprimă nemulțumirile în mod agresiv. • Evită orice exprimare directă a gândurilor și sentimentelor. • Stimă de sine scăzută; extrem de manipulativ 	<ul style="list-style-type: none"> • Drepturile mele și ale celuilalt sunt egale. Exprimarea deschisă și onestă a sentimentelor și opiniilor. Scopul său este de a răspunde adecvat nevoilor ambelor părți implicate. • Presupune luarea inițiativei decât a aștepta să se întâmple ceva. Aceasta determină un sentiment de încredere în sine și abilitatea de a lua controlul asupra propriei vieți. • Își asumă responsabilitatea pentru propriile gânduri și sentimente în loc să acuze sau să judece pe ceilalți. • Își susține drepturile ținând cont că și celălalt are drepturi. • Stimă de sine crescută, mult mai dispus să își asume greșelile. Acceptă și răspunde adecvat confruntării și criticismului fără să devină defensiv.

Asociația Centrul de Consultanță și Educație pentru Tineret

Tip de comportament	Avantaje	Dezavantaje	Când e potrivit	Când e nepotrivit
Pasiv 	Evită conflictul.	Nu este luat în serios sau respectat. Punctele de vedere îi sunt ignorate. Nu își pune în valoare potențialul. Este stresat și are stima de sine scăzută.	Când costul confruntării este mult mai mare decât posibilele rezultate.	Când rezultatul contează.
Agresiv 	Obține o victorie parțială.	Pe termen lung pierde. Îi irită pe ceilalți. Într-o echipă ceilalți nu vor obține rezultate bune pentru că nu sunt încurajați să aibă inițiativă.	Într-un moment de criză când e nevoie ca oamenii să acționeze fără ezitare.	În orice alte ocazii.
Pasiv-agresiv 	Simte că a obținut ceva dar....de fapt nu a obținut. Încercarea de a manipula pe ceilalți i-a îndepărtat. Pierde respectul și încrederea celorlalți.	Niciodată	Întodeauna.
Asertiv 	Obține rezultate. Oamenii îl respectă. Nu se îngrijorează dacă a procedat corect sau adecvat. Are încredere în sine.	Nici unul.	Întotdeauna, cu excepția.....situațiilor în care nu e momentul sau rezultatul nu merită efortul.

Comportamentul pasiv

Ești pasiv când:

- nu susții ceea ce e mai bine pentru tine
- nu le spui celorlalți ceea ce dorești sau ai nevoie
- îi lași pe alții să decidă pentru tine

Când ești pasiv:

- ai tendința să stai ușor aplecat
- ai tendința să nu menții contactul vizual cu cealaltă persoană, te uiți în pământ sau în altă parte
- tonul vocii arată nehotărâre

După ce ai fost pasiv nu te simți bine:

- te simți controlat de alții
- te simți neimportant
- te simți neajutorat

Când ești pasiv ceilalți te văd:

- ca pe o persoană neimportantă
- incapabil să iei decizii
- copilăros

Comportamentul agresiv

Ești agresiv când:

- dorești să câștigi cu orice cost
- presezi pe alții
- încalci drepturile celorlalți
- nu ascuți sau nu respecti sentimentele sau ideile celorlalți

Când ești agresiv:

- stai prea aproape de oameni
- ai tendința să îți pumnii strânși
- vorbești prea tare sau ai tendința să țipi

După ce ai fost agresiv:

- ești supărat
- te simți singur
- simți că ceilalți nu te plac
- ceilalți te evită

Când ești agresiv ceilalți te văd:

- ca pe cineva care provoacă probleme
- copilăros și imatur

Comportamentul asertiv

Ești asertiv când:

- suștii ceea ce e mai bine pentru tine
- te asiguri că ceilalți înțeleg ceea ce dorești
- îți exprimi deschis și onest sentimentele și ideile
- respecti drepturile și ideile celorlalți
- îi asculți pe ceilalți

Când ești asertiv:

- ai tendința să stai drept
- menții contactul vizual ce celălalt
- vorbești clar
- asculți cu interes

După ce ai fost asertiv te simți bine:

- simți că ai fost onest și respectat
- ești mândru

Când ești asertiv ceilalți te văd:

- ca pe un adult
- capabil să îți asumi responsabilități
- onest
- independent
- capabil să iei decizii

Cele 3 mituri ale asertivității

Mitul 1 Asertivitate = eliberare emoțională.

Adevăr Asertivitate = susținerea propriilor drepturi.

Mitul 2 Asertivitatea îți va aduce întotdeauna ceea ce dorești.

Adevăr Asertivitatea îți va da întotdeauna oportunitatea să exprimi ceea ce dorești.

Mitul 3 Nu e bine să oferi feed-back celorlalți.

Adevăr “Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără acordul tău.” Eleanor Roosevelt