

Stiluri de comunicare: asertiv, pasiv, agresiv

Asertivitatea: este rezultatul unui **set de atitudini și comportamente învățate** care au ca și consecințe pe termen lung îmbunătățirea relațiilor sociale, dezvoltarea încrederii în sine, respectarea drepturilor personale, formarea unui stil de viață sănătos, îmbunătățirea abilităților de luare de decizii responsabile, dezvoltarea abilităților de management al conflictelor (Rakos, 1991).

O persoană asertivă își susține drepturile fără a încălca drepturile celorlalți, își exprimă opiniile, nevoile, preferințele și sentimentele cu tact, corectitudine și eficiență, îi tratează corect pe ceilalți și așteaptă să fie tratată corect la rândul ei.

Pasivitatea este un comportament care poate fi descris ca răspunsul unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele, își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără însă a ține cont de drepturile sau dorințele sale personale.

O persoană pasivă (neasertivă) își pune propriile nevoi, dorințe, opinii pe planul secund. Din dorința de a fi plăcută de ceilalți sau din teama că ar putea fi respinsă nu își susține drepturile, lasă întotdeauna după ceilalți și „suferă în tăcere”.

Agresivitatea este o reacție comportamentală prin care îl blamezi și îl acuzi pe celălalt, încalci regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție), ești insensibil la sentimentele celorlalți, nu-ți respecti colegii, consideri că tu ai întotdeauna dreptate, rezolvi problemele prin violență, consideri că cei din jurul tău (părinți, colegi, profesori) sunt adesea nedrepti cu tine, ești sarcastic și utilizezi adesea critica în comunicare, consideri că drepturile tale sunt mai importante decât ale altora, ești ostil și furios.

O persoană agresivă pune accent doar pe propriile dorințe, nevoi, drepturi, ignorându-le pe ale celorlalți, crede că totul i se cuvine, vrea să domine, poate fi ostilă și arogantă.

Caracteristici ale comportamentelor - asertiv, pasiv, agresiv

Comportament asertiv	Comportament agresiv	Comportament pasiv
▪ comportament ce exprimă direct dorințe, așteptări, sentimente ▪ reflectă alegerea de a lua în considerare dorințele celorlalți în încercarea de a îndeplini propriile dorințe ▪ poate implica un compromis pentru ca ambele părți să beneficieze într-un mod sau altul ▪ comportament potrivit din punct de vedere social	▪ adesea nu implică exprimarea directă a dorințelor, așteptărilor, sentimentelor ▪ nu reflectă luarea în considerare a părerii / dorințelor altora în încercarea de a îndeplini propriile dorințe ▪ nu implică un compromis ▪ pe termen scurt poate fi eficient în îndeplinirea dorințelor persoanei agresive, având însă consecințe negative pe termen lung ▪ comportament nepotrivit din punct de vedere social	▪ implică fie eșecul în exprimarea dorințelor / opiniilor proprii, fie exprimarea indirectă a acestora, minimalizându-le sau uzând de scuze ▪ reflectă desconsiderarea dorințelor proprii în timp ce permite îndeplinirea dorințelor celorlalți ▪ mai puțin eficient decât stilul asertiv ▪ ineficient în menținerea relațiilor satisfăcătoare pe termen lung

NUME/PRENUME:

CLASA.:

Chestionar - „Sunt o persoană asertivă?”

Citește cu atenție situațiile prezentate mai jos și, în funcție de cât de confortabil te simți în fiecare caz, îți aloci următorul punctaj:

1 – inconfortabil

2 – rezonabil

3 – foarte confortabil

Nr.crt.	Itemi	Punctaj
1.	Vorbești tare și pui întrebări în clasă.	
2.	Atunci când te întrerupe cineva îți exprimi dezacordul.	
3.	Îți exprimi opiniile în fața persoanelor cu autoritate.	
4.	Intri sau ieși dintr-o încăpere plină de oameni.	
5.	Vorbești în fața unui grup.	
6.	Menții contactul vizual în timpul unei conversații.	
7.	Îți folosești autoritatea fără să te consideri nepoliticos sau agresiv.	
8.	Soliciți din nou când nu ai primit ceva ce ai cerut.	
9.	Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate.	
10.	Ceri să ți se înapoieze ceva ce ai împrumutat fără să te scuzi.	
11.	Primești un compliment și spui ceva prin care ești de acord.	
12.	Accepți o respingere.	
13.	Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine.	
14.	Discuți deschis cu o persoană care te critică.	
15.	Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează.	
16.	Refuzi să faci ce ți se cere atunci când nu ești de acord.	
17.	Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva.	
18.	Îți exprimi nemulțumirea când cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu ești de acord.	
19.	Îți exprimi supărarea atunci când te supără ceva.	
20.	Contrazici pe cineva.	
21.	Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te pună la punct.	
22.	Faci glume pe seama greșelilor pe care le-ai făcut.	
Total		

Peste 55 de puncte – ești o persoană foarte asertivă

46-55 – ești o persoană aproape de a deveni asertivă. Mai ai de lucru la situațiile la care ai obținut punctaj scăzut.

36-45 – asertivitatea ta este la nivel mediu.

26-35 – ai nevoie să îți îmbunătățești abilitățile de comunicare asertivă.

Sub 26 – lipsa de asertivitate poate fi o sursă de stres.

Exersam si invatam!

Se prezintă elevilor câteva situații și li se cere să noteze răspunsurile pasive, agresive și asertive la aceste situații :

- Prietenul tău chiulește de la ore și te roagă și pe tine să chiulești cu el.
- Ai stabilit să mergi cu prietenii/ele tale la cumpărături la o anumită oră și zi, dar ei/ele au modificat între timp ziua fără să te anunțe și pe tine. Tu ai fost la data stabilită inițial și ai așteptat degeaba. Ce faci?
- Colegul de bancă a scris pe copertile manualelor din geanta ta, cu marker: « Ești un tocilar! ».
- Sunteți profesori în locul meu. Cum ați critica elevii care întârzie mereu la ore?

	Răspunsul pasiv	Răspunsul agresiv	Răspunsul asertiv
Sit. 1.			
Sit. 2			
Sit. 3			
Sit. 4			