**АСЕРТИВНА КОМУНИКАЦИЈА-АСЕРТИВНА ПРАВА**

Тешко Вам је да кажете **не.**

Превише бурно реагујете на став који је супротан од Вашег.

Драже Вам је да влада мир у кући него да покажете да сте незадовољни и љути.

Да ли сте се препознали у неком од ова три става?

Шта је асертивност?

Иако се о асертивности све чешће говори, многи заправо не знају шта значи асертивност.

**Асертивност подразумева да износите своје мишљење на јасан и директан начин, а да истовремено поштујете мишљења и ставове других.**

**То значи да Вам асертивност помаже да у међуљудским односима добијете оно што Вама треба, а да истовремено дозволите другима да и њихове потребе буду задовољене.**

Асертивност је избалансирана средина између агресивности и пасивности.

За разлику од асертивности, агресивност води ка повређеним осећањима и лошим међуљудским односима.

Пасивност, са друге стране, доводи до стреса и огорчености.

**Другачије речено, асертивност је стање у којем се понашате самоуверено и не плашите се да кажете шта желите или у шта верујете.**

Сада када сте сазнали шта је асертивност и које је основно значење асертивности, прелазимо на део у којем ћете да сазнате зашто је асертивна комуникација битна.

Зашто је асертивна комуникација важна?

Познато Вам је колико може бити стресно када другу или родитељима треба да кажете нешто са чим се он или она не слажу.

Асертивна комуникација може Вам помоћи да мање стресно доживите ситуације у којима износите супротан став у односу на друге.

Асертивност у комуникацији подразумева да љубазно одбијете упорне захтеве других људи.

Поседовање вештина асертивне комуникације Вам помаже да смањивањем драме и стреса лакше изградите и одржите здраве породичне, пријатељске и пословне односе.

Асертивна комуникација Вам такође омогуц́ава да поставите неопходне границе и задовољите своје потребе без опасности да се отуђујете од других и сами постанете љути.

Иако поједини погрешно верују да је асертивну комуникација једнака сукобу и конфронтацији, истина је да асертивност заправо омогућава људима да буду ближи.

Добри примери асертивне комуникације обухватају следеће изјаве:

• „Ја се осећам лоше када вичеш док разговарамо.“

• „Ја мислим да ми можемо да пронађемо решење ако се нађемо на пола пута.“

• „Чини ми се да ово што предлажеш није праведно из неколико разлога.“

Због чега је корисно бити асертиван?

Готово да је немогуће да појединац постане асертиван преко ноћи.

Асертивна особа временом стиче и развија своје асертивне способности.

Те способности једној асертивној особи помажу да лакше препозна другу асертивну особу, али и да боље разуме значења појма асертиван.

Асертивни људи су они који имају способност да створе искрен однос са другима и да формирају мост поверења и међусобног поштовања.

Постоји неколико разлога због којих би требало да желите да постанете асертивни као особа:

• Лакше контролишете стрес

• Ефикасније обуздавате бес и љутњу

• Побољшавате вештине суочавања са другима

Како да препознате асертивно понашање?

Једна од првих ствари која се примећује код асертивних људи је асертивно понашање.

Асертивно понашање типично можете да препознате по следећим примерима:

**1. Асертивно понашање рађа поштовање**

Осећај поштовања који асертивни људи изазивају код других особа углавном се лако примећује.

Асертивни људи знају да се поштовање изражава без насиља и злоупотребе моћи у било којој ситуацији.

Ако дође до неслагања или сукоба, асертивни људи ће се са тим суочити користећи самопоштовање и поштовање других.

**2. Асертивно понашање повећава искреност у односима**

Једна од карактеристика асертивних људи јесте та што асертивци дају предност добром односу са другима.

Истовремено, асертивне особе не друже се са лажовима и лицемерима.

Асертивни појединци представљају се онаквим какви јесу и желе да други јасно знају шта могу да очекују од њих.

Ако се не слажу са нечим, асертивни људи то директно и саопште.

Они не жртвују свој идентитет да би избегли конфликт.

На исти начин, асертивне особе пажљиво бирају своје пријатеље.

Ако не осете да постоји искреност, асертивни појединци најчешће неће градити пријатељство.

**3. Асертивно понашање подиже ниво саморазумевања и прихватања**

Асертивни људи имају високо самопоуздање, али оно не потиче од поноса или осећаја супериорности.

Наиме, асертивна особа има самопоуздања, јер разуме себе и зна ко је.

Ово разумевање долази из самопосматрања, самовредновања и конструктивног унутрашњег дијалога.

Асертивно понашање карактеристично је за људе који прихватају одговорност за себе, признајући своје врлине и мане.

Самоспознаја води ка разумевању, што даље води ка прихватању и самопоштовању.

Асертивност Вам помаже да схватите да сте људи, и да сте самим тим несавршени.

**4. Асертивно понашање подстиче самоконтролу и емоционалну стабилност**

Асертивни људи проналазе начине да регулишу своје емоције, због чега је њихово понашање претежно мирно и под контролом.

Они разумеју да сви људи имају осећања и да емоцијама треба приступати пажљиво.

Иако и асертивне особе осећају љутњу, анксиозност и бол, они су свесни тога да ако изгубе контролу, ови снажни осећаји могу довести до неправилног изражавања емоција.

Асертивни појединци не плану брзо, нити настоје да манипулишу другима тражећи кривце или указујући на слабости.

Уместо тога, асертивци помажу другима да се усредсреде тако да ниједна ситуација не измакне контроли.

**5. Асертивно понашање негује способност комуникације**

Многи проблеми у друштву и приватном животу произилазе из лоше комуникације.

Сходно томе, ти исти проблеми се лакше решавају добром комуникацијом и дијалогом.

Асертивно понашање у основи се базира на развијању и одржавању способности здраве комуникације.

Као што можете и сами да закључите, асертивна комуникација као део асертивног понашања темељи се на обостраном поштовању две стране у комуникацијском процесу.

Захваљујући томе, асертивност важи за изузетно ефектан, дипломатски стил у комуникацији.

Која су Ваша асертивна права?

Када се помиње асертивност, истовремено се често говори и томе шта су асертивна права.

**У Ваша асертивна права спадају следећа права:**

1. Имате право да процените сопствено понашање, мисли и емоције, и да преузмете одговорност за њих.

2. Имате право да не кажете ниједан разлог или изговор за оправдање свог понашања.

3. Имате право да процените да ли сте одговорни за проналажење решења за проблеме других људи.

4. Имате право да се предомислите.

5. Имате право да правите грешке и будете одговорни за њих.

6. Имате право да кажете „не знам“.

7. Имате право да не зависите од добре воље других пре него што се суочите са њима.

8. Имате право да не користите логику у доношењу одлука.

9. Имате право да кажете „не разумем“.

10. Имате право да кажете „није ме брига“.

11. Имате право да кажете „не“.

12. Имате право да радите мање него што сте људски способни.

13. Имате право да одвојите време које вам је потребно да одговорите на ситуацију.

14. Имате право да се не слажете са другима без обзира на њихов положај или број.

15. Имате право да осетите све своје емоције (укључујуц́и љутњу) и да их изразите на одговарајуц́и начин.

16. Имате право да постављате питања.

17. Имате право да се други према Вама односе с поштовањем.

18. Имате право да тражите оно што желите.

19. Имате право да се осећате добро у вези са собом, својим поступцима и својим животом.

20. Имате право да остварите било које од ових права, без осећаја кривице.