Psih. Popa Mihaela Camelia

AN ȘCOLAR 2016-2017

**Program de dezvoltare a asertivităţii**

**COMUNICAREA ASERTIVĂ ÎN DIADĂ/CUPLU**

 **Argument**

**“Pentru a dovedi comportament asertiv schimbă-te pe tine, nu pe alții.”**

**Pornind de la acest motto, cursanții vor defini în maniera proprie comunicarea asertivă.**

**Asertivitatea este un melanj între comunicarea pasivă și agresivă. Pentru a înțelege mai bine asertivitatea, vom parcurge împreuna dialogul aserivității:**

1. **Am dreptul să comunic, ca să mă cunosc pe mine;**
2. **Am dreptul să spun nu, fără să te jignesc;**
3. **Am dreptul sa îmi exprim emoțiile făra să-mi fie rușine de mine;**
4. **Am dreptul să greșesc, pentru că din greșeli învăț;**
5. **Am dreptul să-ți mulțumesc, pentru că prin asta sunt în echilibru cu mine și cu tine;**
6. **Am dreptul să spun ce doresc/ ce vreau de la tine;**
7. **Am dreptul să mă razgândesc, pentru că s-au schimbat datele problemei;**
8. **Am dreptul să critic comportamentul și să nu judec persoana;**
9. **Am dreptul să ofer și să primesc feed-back la rândul meu(nu sunt perfect, dar poti fi perfectibil);**
10. **Am dreptul să accept schimbarea, pentru că așa evoluez.**

**Se pot găsi și alte afirmații care să definească un comportament asertiv.**

**Timp de lucru:10 minute**

**Scop**: dezvoltarea asertivității în procesul de comunicare prin construirea unui comportament autentic și eficient în relația cu celălalt.

**Obiective:**

O1. să”acceseze”atingă echilibrul interior pentru a comunica autentic și eficient;

O2. să identifice și să exerseze pașii care conduc spre comportamentul asertiv (pentru a putea invăța și exersa acesti pasi, există mnemotehnici care ajută clientul) :

**A-(fii) atent**

**S- a fi în situație**

**E – a fi în emoție**

**R- a reacționa/răspuns la stimul**

**T-a testa**

**I-a fi implicat**

**V- a fi valorizat/ a valoriza**

**Exercițiul 1: FII ATENT!**

Pont : Folosirea simțurilor, oglindire, insoțire, respirație,comunicare nonverbală, comunicare paraverbală, ascultare activă etc.

De obicei, se folosesc fraze care deschid dialogul, permiţând falicitarea comnicării între actorii implicaţi.

**Exemplu:**

**M-am gîndit că ar fi bine** să aud și să cunosc părerea ta, mai ales că și tu ești implicat /ă în evenimentul petrecut la sala de dans,.te simți în stare să vorbim despre asta?

Celălalt trebuie doar să(îl) asculte, să fie atent “cu toate simțurile” la ce transmite verbal/paraverbal/non-verbal interlocutorul, dar și la propriile reacții, emoții, gânduri, stări.

**Alte exemple de fraze care facilitează comunicarea:**

**Apreciez mult daca** iîi rezervi 10 minute pentru a-mi putea clarifica anumite aspecte cu privire la întalnirea de ieri.

**Te deranjează dacă**î ți spun că nu imi place sa îţi vorbesc ”face to face”,ci prefer să-ți vorbesc din stânga mea? Sunt stângaci/stângace.

**Eu cred că ar fi bine să îț**i vorbesc despre ce simt cu privire la situaţia creată de ieri.

Se exersează în perechi. Fiecare pereche se așaza pe scaun față în față sau găsesc modalitatăţi variate de comunicare astfel încât acestea să fie pe placul partenerilor şi care să-i pună în contact direct. În funcție de tema aleasă, de subiectul discuției, fiecare îl oglindește pe celălalt (poziția corpului relaxată, zâmbet sincer, aplecări ale capului în semn că apreciază și întelege mesajul, contact vizual, oglindirea ritmului de respiraţie etc.)..

Discutii: Cum s-au simţit?

Ce au experimentat?

Le-a fost uşor/greu să se pună în papucii celuilalt, să empatizeze?

S-au simti blocaţi? Când s+a întâmplat acest lucru\_

Timp de lucru :20 minute (câte10 minute de fiecare).

**Exercițiul 2: PREZINTĂ SITUAȚIA AȘA CUM E!**

Pentru a putea face asta,” respiră, respiră, intra în starea de echilibru interior”și comunică eficient și clar “fără a-l deranja”, leza pe celălalt psihic, emoțional și comportamental.

**EXEMPLE:**

* Atunci când îți arunci hainele prin casă simt că nu sunt respectat/ă și îmi este invadat spațiul casnic(spaţiul personal).

Ai putea face ceva cu lucrurile tale?cu dezordinea din camera ta? Cum ai putea transfoma haosul din viaţa ta într-o “ordine personală”?

* Când arăți cu degetul spre mine, mă simt ca un copil care nu știe cu ce a greșit/ mă simt pus/a la zid/ mă simt îngrozior.
* Atunci când nu mă asculți, am sentimentul că vorbesc la pereți. Îmi poți spune că nu ai disponibilitatea necesară de a mă asculta și amân discuția pentru altă dată, atunci când te simți pregătit/ă.

Timp de lucru: 20 minute

**Exercițiul3: EMOȚIILE MELE CONTEAZĂ!**

Identificarea emoțiilor și exprimarea lor într-o manieră proprie, concisă, clară.

* Mă simt dezamagită că ți-am înșelat așteptările.Cum aș putea face ca să îndrept această situație?
* Mă simt extraordinar de bine că am cui să-i spun necazurile și bucuriile fără ca tu să mă întrerupi. Asta mă liniștește și îmi dă încredere în mine. Eşti aici pentru mine. Îți mulțumesc că mă accepți așa cum sunt: cu bune și rele.

Discuții:

Ce emoții au încercat?

Sau simțit bine ca și comunicatori sau ca ascultători? Etc.

Timp de lucru: 20 de minute.

**Exercițiul 4: CUM REACȚIONEZ/ CUM RĂSPUND**?

 Scopul acestui exerciţiu este de a explica reacția comportamentală și emoția care a declanșat un astfel de comportament.

**Exemple:**

* “Mă simt dezamagită ca ți-am înșelat așteptările. **De aceea sunt tristă și nemulțumită de mine.** Cum aș putea face ca să îndrept situația?”
* “Mă simt extraordinar de bine că am cui să-i spun necazurile și bucuriile fără ca tu să mă întrerupi. **Asta mă liniștește și îmi dă încredere în mine. Îți mulțumesc că mă accepți așa cum sunt: cu bune si rele.“**

Timp de lucru:10 minute

Acest exercițiu vine în completarea exercițiului nr.3. Se va exersa până când se obține rezultatul dorit. Celălalt interactant oglindește emoțiile și reacțiile celuilalt.

Discuții:

Este important ca participanţii la dialog să îşi observe şi să-şi monitorizeze reacţiile la stimulii ambientali ; să-şi exprime într-o manieră asertivă propriile emoţii, gândurile, reacţii (feed back)-

**Exercițiul 5: TESTEAZĂ!**

Testează-ți partenerul oferindu-i o soluție sau pune-l pe el să descopere soluția potrivită care v-ar ajuta pe amândoi în rezolvarea speței respective.

**Exemplu:**

* Cum crezi că ar fi mai bine pentru amândoi ca să nu ne mai împiedicăm în hainele tale?
* Se așteaptă soluția din partea partenerului de dialog.
* Apreciez foarte mult efortul tău de a pune hainele murdare în coșul de rufe.
* **Te deranjează dacă** îți spun că nu imi place sa iti vorbesc asa “face to face” ,ci prefer să-ți vorbesc din stânga mea? Mi-e mult mai confortabil așa. Ai altă soluție? Ai altă părere?

Timp de lucru:10 minute

Discutii : Le-a fost ușor/greu să caute soluții eficiente la problemele lor?

**Exercițiul 6: IMPLICĂ-TE!**

Implicare inseamna a oferi feed-back, tehnici și metode de invățare, de conținere a persoanei și de susținere a unui nou comportament, acceptabil pentru celălalt sau pentru amândoi.

**Exemplu:**

* Ce aștepți de la mine ca tu să îți pui hainele în coțul de rufe? Poți veni cu soluții dacă partenerul/partenera nu reușește să-și monitorizeze noul comportament.
* Îți reamintesc că hainele folosite să fie depozitate acolo unde le e locul, pentru a putea fi spălate.
* Ești o persoană care are nevoie de reguli și regulile au nevoie de tine pentru a le respecta. Lipsa regulilor atrage după sine haos.
* Simți nevoia să îți reamintesc de fiecare dată când uiți să faci acest lucru?

Timp de lucru :10 minute

Discuții:…..

**Exercițiul 7: VALORIZEAZĂ!**

**Nu uita să mulțumești!**

Îți mulțumesc că mă asculți.

Îți mulțumesc că mă accepți așa cum sunt.

Îți mulțumesc că îmi ești apropape/ îmi ești suport.

Apreciez faptul că m-ai ascultat și ai avut răbdare cu mine! M-am simțit auzit/ă! Îţi mulţumesc.

Îţi mulţumesc pentru feed-back.

Îţi mulţumesc pentru că ai reuşit să mă oglindeşti.

Îţi mulţumesc pentru ajutor. Contează asta pentru mine foarte mult etc.

Timp de lucru: 10 minute

BIBLIOGRAFIE:

<https://www.andyszekely.ro/comunica-asertiv-nu-agresiv/>

<http://psihoactiv-ls.ro/10-sfaturi-pentru-cupluri-despre-comunicare-eficienta-si-asertiva/>

<http://psihoterapieintegrativadiana.blogspot.ro/2013/02/comportamentul-asertiv.html>

**ANEXA 1**

Încheierea sesiunii: Pe o scală de la 1 la 10 arată cât de asertiv ești! Mult succes!

**Exercițiul: “CERCUL SIGURANȚEI**”

Toleranță/ acceptare

Securitate personală

Deschidere dialog

|  |
| --- |
|  |

Limbaj neutru

Implicare

Valorizare

Clarificaresentimente

Feed-back constructiv