COMUNICAREA ASERTIVĂ

Echilibrul dintre respectul de sine și respectul față de ceilalți

Ghid practic de dezvoltare personală și relaționare sănătoasă

Cele 3 Stiluri de Comunicare

STIL PASIV

„Eu nu contez, tu contezi”

- Nesiguranță, teamă și ezitare
- Tinde să evite problemele
- Acceptă să-i fie încălcate drepturile
- Consideră drepturile altora mai importante
- Frustrare și oboseală emoțională

STIL ASERTIV

„Eu contez, dar și tu contezi”

- Conștiința propriei valori și curaj
- Consideră problemele provocări
- Își afirmă și își apără drepturile
- Respectă drepturile și valoarea altora
- Relații autentice, încredere și echilibru

STIL AGRESIV

„Eu contez, tu nu contezi”

- Impunere prin forță și ton ridicat
- Atacă persoana, nu comportamentul
- Încalcă drepturile celorlalți
- Se desconsideră pe sine și pe ceilalți
- Conflicte frecvente și izolare

Tehnica D.E.S.C. – Formula Comunicării Asertive

D

DESCRIE

„Observ / Aud / Văd...”

Descrie în mod obiectiv comportamentul concret, fără judecăți, presupuneri sau generalizări („tot timpul faci așa”).

E

EXPRIMĂ

„Asta mă face să mă simt...”

Exprimă-ți emoțiile clar și sincer, fără să acuzi sau să ataci persoana. Focalizează-te pe trăirea ta.

S

SPECIFICĂ

„Pe viitor, te rog să...”

Solicită o schimbare clară și concretă de comportament. Cere 1-2 lucruri realizabile și spune ce poți schimba și tu.

C

CONSECINȚE

„Ce urmează dacă...”

Menționează beneficiile pozitive ale schimbării sau consecințele realiste, pentru a construi colaborare.

Atelier Practic

Situația 1: Banca din curtea școlii

Context: Te afli în curtea școlii. Pe banca pe care vrei să te așezi, cineva și-a pus picioarele.

Situația 2: Respectarea rândului

Context: Cineva trece peste rând înaintea ta. De obicei taci, dar astăzi vrei să-ți expui punctul de vedere.

Atelier Practic

Situația 3: Relația cu cadrul didactic

Context: Stai de jumătate de oră cu mâna ridicată. Doamna profesoară continuă să liniștească alți elevi.

Situația 4: Reacția la insultă în joc

Context: Nu ai nimerit mingea de fotbal și un coleg te insultă. Nu dorești să ieși din joc.

Situația 5: Ascultarea în grup

Context: Lucrezi într-un grup de elevi. Cum încerci să spui ceva, ceilalți te întrerup.

„Comunicarea asertivă este calea de mijloc: un echilibru între respectul pentru sine și respectul pentru celălalt.”

Mesajul asertiv fundamental: „Eu contez și am dreptul să fiu ascultat, dar și tu contezi și meriți același respect.”

Asertivitatea se învață pas cu pas și aduce cu sine claritate, echilibru și bucuria de a te simți cu adevărat înțeles.