

Mi az asszertív kommunikáció?

Az asszertivitás:

Olyan kommunikáció, ahol ki tudod mondani a gondolataidat, érzéseidet és szükségleteidet, miközben tiszteletben tartod másokat is.

Nem azonos:

- **agresszivitással** → másokat bántasz, erőszakos vagy
- **passzivitással** → nem mondod ki, amit szeretnél, elnyomod magad

Az asszertivitás **egyensúly**: önmagad mellett kiállsz, miközben nem bántasz másokat.

Alapelvek

1. **Őszinteség és nyíltság** – elmondod, amit érzel, gondolsz.
 2. **Én-üzenetek használata** – „Én érzem...”, „Nekem fontos...”
 3. **Határok tisztelete** – a saját szükségleteidet képviseled, de a másikat is tiszteled.
 4. **Tiszteletteljes hangnem** – nem vádolsz, nem szidsz.
 5. **Önkontroll** – nem hagyod, hogy az érzelmeid irányítsanak automatikusan.
-

Példa a kommunikáció típusaira

Típus	Mit mondunk	Hatás
Passzív	„Semmi baj, ahogy te akarod.”	Elfojtod a saját szükségleteid, frusztráció felhalmozódik
Agresszív	„Te mindig hülyeséget csinálsz!”	Mások megsértődnek, konfliktus fokozódik
Asszertív	„Én így éreztem, amikor ez történt, szeretném, ha legközelebb így csinálnánk...”	Őszinte, tiszteletteljes, javítja a kapcsolatot

Asszertív kommunikáció eszközei

1. Én-üzenetek

„Én érzem magam frusztráltnak, amikor késel, szeretném, ha előre szólnál.”

2. Kérés és nemet mondás

- „Sajnálom, most nem tudok segíteni, de máskor szívesen.”

- „Szeretném, ha figyelembe vennéd az érzéseimet.”

3. Kérdés, tisztázás

- „Ahogy értettem, te így gondoltad...?”
- Segít elkerülni a félreértést.

4. Testbeszéd és hangnem

- Egyenes tartás, nyugodt hang, szemkontaktus
- Arckifejezés és gesztusok összhangban legyenek a szavakkal

5. Fogalmazás a jelenre és konkrét helyzetre

- Kerüld az általánosítást („Te mindig...”, „Te soha...”)
- Használj konkrét példákat

Asszertivitás a mindennapokban

- Apró lépések:
 - Kis kérések kimondása
 - Nem mondás gyakorlása biztonságos helyzetben
 - Én-üzenetek tesztelése családban vagy barátoknál
 - Kapcsolódik a **határokhoz** és az **önértékeléshez**: minél stabilabb az önértékelésed, annál könnyebb asszertívnek lenni.
-