



# Mentális egészségfejlesztés

## Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

**Célcsoport:** 15-18 évesek

**Témakör megnevezése:** 1. Mit jelent az asszertív kommunikáció?

**A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A tanuló:

- tudja, mit jelent az „asszertivitás”/ „asszertív kommunikáció”
- képes adott helyzetben megtalálni az asszertív választ és megkülönbözteti azt az alárendelő és az agresszív választól
- alkalmazni tudja megadott példákon keresztül az asszertív kommunikációt
- megérti az én- nyelv lényegét
- az agresszív önvédelem helyett tud asszertív önérvényesítő módon viselkedni és kommunikálni.

Ajánlott irodalom: Szekszárdi Júlia: Új utak és módok. Dinasztia Tankönyvkiadó, 2008 (188-190. oldalon javasolt az én-üzenet gyakorlat, amihez módszertani leírás is tartozik.)

**Bevezetés:** Az élet minden színterén lényeges, hogy megfelelően kommunikáljunk; a családban, az iskolában, a leendő munkahelyen. Ennek érdekében érdemes elsajátítani olyan készségeket, amelyek segítik egymás megértését, az erőszakmentes, mégis hatékony kommunikációt. Ilyen az asszertív kommunikáció is.

### **I. Az asszertív kommunikáció:**

Bevezetés: A foglalkozás témája az ún. „asszertív kommunikáció”. Jelentése: az a fajta viselkedésmód, ami abból indul ki, hogy minden ember igényei és vágyai egyformán fontosak. Az asszertivitás, vagy más néven „asszertív kommunikáció” azt jelenti, hogy valaki magabiztosan tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban is, anélkül, hogy alárendelő vagy agresszív/ erőszakos lenne. Tehát tiszteletben tartja a saját és a másik jogait, érdekeit, szükségleteit egyaránt.

Példa:

A szomszéd vesz egy kutyát. A kutyát éjszakára bezárja a pincébe, és a kutya egész éjjel ugat. Ez már egy hete így megy. Reggel találkozunk a szomszéddal. Próbáljuk meg asszertívan felvetni a problémát!

1. Pl.: „Szeretnék beszélni veled a kutya ugatásáról. Nagyon zavar, hogy minden éjjel hallom, ahogy ugat, nem tudok tőle aludni. Kérlek, tegyél valamit, hogy megoldódjon a dolog!”

(A jelenetet el is lehet játszani váltott szereplőkkel.)



# Mentális egészségfejlesztés

Ha azt mondanánk, hogy:

2. „Ha nem hallgattatod el a kutyádat azonnal, akkor megyek és feljelentelek!”, vagy

3. „Elnézést, hogy feltartalak, jajj annyira sajnálom azt a szegény kutyát, meg titeket is, nekem egész jó, alig hallom.”

Beszéljük meg: ezekkel a mondatokkal vajon asszertív vagy inkább alárendelő vagy esetleg agresszív lennének? (1. jelenet: asszertív, 2. jelenet: agresszív, 3. jelenet: alárendelő)

## II. Az asszertív kommunikáció gyakorlása:

A következő feladatban helyzetleírásokat találhatók, mindegyik helyzethez háromféle válasszal. Az egyik válasz asszertív lesz, a másik alárendelő, a harmadik agresszív. Egyéni vagy páros munka keretében próbálják megtalálni a tanulók az asszertív válaszokat.

### **1. Egy barátod épp akkor szeretne csetelni veled, amikor valami nagyon fontos dolgod van. Szeretnél vele inkább később beszélni. (1.)**

- . . . . “Szívesen beszélgetnék, de be kell fejeznem ezt a feladatot. Egy óra múlva kereslek.”
- . . . . “El vagyok foglalva. Az ember soha nem tud semmit befejezni, mert mindig megzavarják!”
- . . . . “Jelenleg dolgom van, de ha ez fontos számodra, szakítanék rá időt.”

### **2. Egy barátod fél órát késett a megbeszélt találkozási időre. Nem szólt, hogy késni fog. (2.)**

- . . . . “Na mehetünk végre?”
- . . . . “Fél órát vártam rád. Jó lett volna, ha küldesz egy üzenetet.”
- . . . . “Hol a pokolban voltál? Soha többet nem hívlak sehova!”

### **3. Tegnap vettél a boltban egy pendrive-ot, de nem működik., Szeretnéd kicserélni..(2.)**

- . . . . “Ez egy ócska vacak! Adjon helyette egy másikat, de jól nézze meg, hogy ez már működjön is! Soha többet nem fogok itt vásárolni!”
- . . . . “Ezt tegnap vásároltam Önöknél. Rossz, és szeretném, ha kicserélnék.”
- . . . . “Elnézést kérek, hogy zavarom. Ha lehet, vetne erre egy pillantást. Én nem is tudom, de mintha nem lenne tökéletes.”

### **4. Egyik barátod gratulál a sportteljesítményedhez.(1.)**

- . . . . “Köszönöm.”
- . . . . “Ez igazán semmiség.”
- . . . . “Mit vártál tőlem? Én vagyok a legjobb!”

### **5. Baráti csoporttal szórakozni mész. Néhányan olyan filmet ajánlanak, amit nem szeretnél megnézni.(3.)**

- . . . . “Az egy ostobaság. Épeszű ember nem akarhatja azt a filmet megnézni.”
- . . . . “Hát legyen, ha mindenki ezt a filmet akarja, veletek tartok.”
- . . . . “Azt a filmet nem szeretném megnézni. Mi lenne, ha inkább a ... néznénk meg?”



# Mentális egészségfejlesztés

## **6. A barátod egy közös barátotokat kritizálja, Te azonban nem értesz vele egyet, igazságtalannak tartod.(1.)**

- . . . . "A kritikáddal nem értek egyet. Én nem ezt tapasztaltam nála."
- . . . . "Én jobb barátja vagyok mint te, ezt jobban tudom nálad!"
- . . . . "Erre nem is gondoltam, de feltehetőleg igazad van."

## **7. A barátaid kérnek, hogy csináljatok valamit ma este. Neked azonban más terveid voltak.(2.)**

- . . . . "Nem lehet, már programom van. Azt hiszitek mindig ráérek?! Nekem is megvan a saját életem."
- . . . . "Ma este nem lehet, már van programom. Hívjatok máskor."
- . . . . "Azt hiszem, mintha már lenne valami ma estére."

## **8. A testvéred éppen akkor kapcsolja át a TV-t, amikor téged nagyon érdekel a műsor.(2.)**

- . . . . "Folyton ezt csinálod. Annyira önző vagy. Azonnal kapcsolj vissza!"
- . . . . "Bosszant, hogy anélkül kapcsolod át a TV-t, hogy megkérdeznél. Engem érdekelt az a műsor, és végig szeretném nézni. "
- . . . . "Fontos az, amit nézni akarsz?"

### **III. Az Én-nyelv gyakorlása**

**Én- nyelv:** v. „Én-közlés”. Én-közlés alkalmával tudatjuk partnerünkkel érzéseinket, vágyainkat, kérésünket saját álláspontunkból, anélkül, hogy megítélnénk, vagy hibáztatnánk őt érzéseink miatt.

A mindennapi kommunikációban saját érzéseink helyett gyakran inkább a másikról, másokról nyilatkozunk. Az asszertív kommunikáció egyik legfontosabb módszere az én- nyelv. A magam nevében, a magam gondolatairól, érzéseiről és viselkedéséről beszélek. Nem azt fogalmazom meg, hogy a másik milyen vagy mit csinál, hanem azt, hogy ez rám milyen hatással van. Hogyan lehet a gyakran minősítő, általánosító „te-üzenetek” helyett „én-üzenetekben” fogalmazni?

A tanulók a következő feladat során te- üzeneteket fogalmaznak én-üzenetekké.

Példa: Elkéstél- vártalak.

(Kitöltés előtt töröljük a piros válaszokat.)



# Mentális egészségfejlesztés

<u>TE</u> „Elkéstél”	<u>ÉN</u> „Vártalak”
TE-ÜZENET	ÉN-ÜZENET
<i>Rosszul látod a dolgokat.</i>	<b>Én másképp látom...</b>
<i>Hazudsz!</i>	<b>Én úgy tudom, hogy...</b>
<i>Nincs igazad.</i>	<b>Én erről nem ezt gondolom.</b>
<i>Feldühítettél.</i>	<b>Dühös lettem, mert (tény leírása)...</b>
<i>Önző vagy.</i>	<b>Úgy érzem, az érdekem, miszerint... háttérbe szorul.</b>
<i>Nem hallgatsz meg.</i>	<b>Mellőzve érzem magam.</b>
<i>Nem jó az ötleted.</i>	<b>Én mást gondolok.</b>
<i>Csalódást okoztál nekem.</i>	<b>Csalódott vagyok.</b>
<i>Nem érdekel a véleményem.</i>	<b>Szeretném, ha figyelembe vennéd, hogy...</b>

Az asszertivitás egyik legfontosabb eszköze az én- nyelv.



# Mentális egészségfejlesztés

## Melléklet – Fogalmak, példák az asszertív kommunikáció témakörében

**Asszertív kommunikáció:** egy olyan tanulható készség, kommunikációs forma, amikor valaki magabiztosan tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban is, anélkül, hogy alárendelő vagy agresszív/ erőszakos lenne.

**Alárendelő kommunikáció:** Az alárendelő módon viselkedők nem védik meg személyes határaikat és hagyják egy agresszív másik félnek dominálni az interakciót, szituációt.

**Agresszív kommunikáció:** Az agresszív/ erőszakos módon kommunikálók nem tisztelik mások határait és képesek kárt okozni, miközben a szituáció dominálására törekcsenek.

**Passzív/submisszív viselkedés** (példák): alárendelődik másoknak, nem gyakorol hatást a környezetére, nehezen mondja el a véleményét, bizonytalan, célzások, utalások jellemzik, halk, tétova hang, bizonytalan testtartás, leszegett fej, reménykedik, hogy kitalálják a gondolatait.

**Agresszív viselkedés** (példák): a másik figyelembevétel nélkül tör előre, domináns, mindent kontrollálni akar, vádaskodó, felsőbbbéséges, nyíltan kifejezi akaratát, nagy gesztusok jellemzik, belép a másik szociális terébe, nem hagyja a másikat szóhoz jutni, nem engedi a partnert érvényesülni, visszajelzésre nem reagál.

**Asszertív viselkedés** (példák): önérvényesítő viselkedés, figyelembe veszi a másik jogait és szempontjait, nyílt, tárgyilagos, egyértelmű, én-típusú közléseket használ, odafigyel másokra, meleg, érzelmetli, kompromisszumra kész, egyszerre veszi figyelembe mindkét fél szempontjait, magabiztos, de elfogadó is, őszinte, nyílt, hiteles.