

# ШТА ЈЕ АСЕРТИВНОСТ?

Појам **асертивност** потиче од енглеске речи **assertive**, што значи упоран, самоуверен, самосвестан, самопоуздан.

У нашем језику најадекватнији превод овог појма би био самоувереност, самопозаност.

**АСЕРТИВНОСТ ПОДРАЗУМЕВА ИЗРАЖАВАЊЕ МИСЛИ, ОСЕЋАЊА И УВЕРЕЊА НА ДИРЕКТАН, ИСКРЕН (ПОШТЕН) И СОЦИЈАЛНО ПРИХВАТЉИВ НАЧИН УЗ УВАЖАВАЊЕ ДРУГИХ.**

Шире гледано, асертивност се огледа кроз:

- Изражавање властитих мисли, осећања, уверења без тежње ка доминацији, понижавању или деградирању другог
- Самопоштовање и поштовање других, по принципу – *Ја сам вредна особа, Ти си вредна особа*
- Асертивна особа поштује мишљења и ставове других али не мора нужно да слаже са њима
- Самозаштитно понашање – особа чува своје достојанство у ситуацијама када постоји опасност да буде изманипулисана, злоупотребљена или искоришћена.

## Које врсте комуникације познајемо?

**Агресивно комуницирање:** не уважавају се ставови и мишљења других.

**Пасивно комуницирање:** особе које комуницирају на овај начин ће ретко када нешто одбити или рећи “не” саговорнику јер постоји страх од неразумевања, неприхватања њиховог мишљења, одбацивања, те се повлаче у себе и реагују „линијом мањег отпора“.

**Пасивно-агресивно понашање:** Ову врсту комуницирања одликује тзв. замаскирана агресивност и разговарајући са особама које овако комуницирају често нисте сигурни како се заиста осећају и шта заиста мисле.

**Асертивна комуникација** подразумева: јасно изношење сопственог мишљења и осећања, заступање сопствених интереса без угрожавања туђих, конструктивност у решавању проблема или конфликта (не окривљујемо и не вређамо друге, предлажемо решења). Асертивност је дакле повезана са адекватним социјалним понашањем у различитим ситуацијама, у смислу изражавања социјално прихватљивог понашања без страха и љутње (без очекивања да ће увек бити по нашем). Другим речима, сматра се аспектом социјалне и емоционалне интелигенције.

## Који су бенефити од асертивног понашања?

- Асертивни људи чешће остварују оно шта желе
- Поштују себе, своју капацитете и своја ограничења
- Поштују друге, њихове капацитете и ограничења
- Имају добру самоконтролу
- Успешно владају стресом
- Отоворено и без страха исказују своје неслагање
- Отворени су за нова решења
- Имају више поверења у себе и друге
- Залажу се за решавање конфликтних ситуација
- Осећају се самопоуздано и наступају самоуверено

## Десет асертивних права

1. Право да сами процењујете своје понашање и сносите последице
2. Право да објасните понашање и извините се
3. Право да процените да ли сте дужни да решавате туђи проблем
4. Право да промените своје мишљење
5. Право да погрешите и сносите последице
6. Право да кажете „то ми није познато“
7. Право да кажете „то не разумем“
8. Право на независност
9. Право да не будете увек логични у доношењу одлука
10. Право да, када треба, кажете „то није моја брига или проблем“