

## 2.9. Kijelentések elemzése

**Elméleti háttér:** Az asszertivitás hatékony kommunikációs módszer, melyben egyszerre van jelen az önértékesítés és mások érdekeinek a figyelembe vétele. Ezáltal megteremti az erőszakmentes kommunikáció és a szociális hatékonyság feltételeit. Az asszertív kommunikáció tanulható és általa az egyén eszközt kap a konfliktusainak kezeléséhez.

E feladat hasznos az asszertivitás fejlesztéséhez. A tanulóknak az adott kijelentésekről el kell dönteniük, mennyire tartják őket asszertívnak. A feladat során a kitöltő (és tréner is) pontosabb képet kap az asszertivitásáról, ami segíti a téma megbeszélését.

**A feladat célja:** Szemléletformálás, asszertivitás készségének fejlesztése.

**A feladat leírása:** A tréner rövid előadás keretében tisztázza az "asszertivitás" fogalmát. Majd kiosztja az „Asszertív állítások” című feladatlapot (melléklet 2.9. sz. feladatlap). A csoporttagoknak először egyéni munkával kell elemezni/értelmezni a különböző állításokat, majd kiscsoportokat (3 fő) alakítanak ki. Itt felolvassák a kijelentéseket és elemzik, mi a mondatok legbefolyásolóbb tényezője: a nyelvezet, vagy az igék, stb. Majd igyekeznek különválasztani az alkalmazkodó mondatokat az asszertívektől. (Ehhez az is szükséges lehet, hogy élethelyzetet képzeljenek mögéjük.)

Kiscsoportokban a tagok a kijelentéseket átfogalmazhatják, asszertívabbá tehetik.

Végül nagycsoportban is megbeszélhetik a tagok a meglátásaikat. Itt a trénernek nagyon figyelnie kell, hogy megerősítse a tagok asszertivitással kapcsolatos felismeréseit és bátorítsa őket ezek alkalmazására.

**Időtartam:** 45-90 perc

**Eszközigény:** 2.9. sz. feladatlap

Asszertív állítások

„Köszönöm, hogy  
szóltál, de azt hiszem,  
ezt most kihagyom.”

„Rendben van, nem  
gond.”

„Megcsinálom, ha  
nagyon ragaszkodsz  
hozzá.”

„Elnézést, igen,  
persze, ha szeretnéd,  
megcsinálom.”

„Meggondolom, és  
majd visszaszólok.”

„Köszí, hogy nem  
hagytál ki a  
szórásból, de most  
nem tudok menni.”

## 2.10. Asszertivitás kérdőív

**Elméleti háttér:** Az egyén addig nem képes változtatni a viselkedésén, amíg nincs rálátása önmagára, nincs kellő mélységű önismerete. A kérdőív kitöltése ezt a folyamatot indítja el.

**A feladat célja:** Tudatosítás, önismeret mélyítése. A kérdőív segítségével a résztvevők felmérhetik kommunikációs stílusukat, ami megmutatja nekik, hogy milyen általános tendenciákkal és szokásokkal rendelkeznek, valamint, hogy az asszertivitás mely területein kell még fejlődniük.

**A feladat leírása:** A kérdőív kiosztása előtt a tréner megkéri a résztvevőket, hogy a kérdőív egyes kérdéseinek megválaszolásakor gondolják majd végig, miért az adott viselkedési formát választják. Ennek segítségével a kommunikációs mintáik beazonosíthatókká válnak önmaguk számára.

Önfeltárás céljával (objektívebb visszajelzés), az énkép pontosítása érdekében a résztvevők kitöltik az Asszertivitás kérdőívet (melléklet 2.10. sz. feladatlap), amely segítséget ad abban, hogy lássák, milyen területeken kell fejlődniük ahhoz, hogy asszertívabbá tegyék kommunikációjukat.

**Időtartam:** 45-60 perc

**Eszközigény:** 2.10. sz. feladatlap, íróeszköz

**Megjegyzés:** A kérdőív nem pszichodiagnosztikus eszköz, hanem figyelemfelkeltő, az önismeret fejlődését segítő eszköz. Használatával felhívjuk a résztvevők figyelmét az asszertivitás fogalmára, elgondolkozhatnak saját viselkedésük jellemzőiről.

**Javaslat:** A trénernek érdemes a kérdőív kitöltését követő beszélgetést kezdeményezni arról, hogy különböző szituációkban az asszertivitás mértéke különböző lehet.

A feladat végén érdemes megfogalmaztatni, kimondatni a résztvevőkkel magukkal kapcsolatos meglátásaikat, céljaikat. Ez megerősíti az elköteleződést a változás mellett.

### Asszertivitás kérdőív

Az alábbiakban 24 állítást fogsz találni, melyek egy-egy hétköznapi élethelyzetet idéznek fel. Mindegyiket követően négy lehetséges (a, b, c, vagy d betűjelű) viselkedési formát találsz. Kérjük, olvasd el ezeket, és **válaszd ki a négy közül azt, amelyik leginkább jellemzi a viselkedésedet**; ennek betűjelét karikázd be!

Minden számhoz tartozóan egy választ jelölj meg, még ha nehéz is néhány esetben ezt kiválasztani.

Nincsenek jó vagy rossz válaszok, az a fontos, hogy a rád leginkább jellemzőt jelöljed be.

<b>1</b>	<b>Amikor egy termék vagy szolgáltatás miatt teszek panaszt:</b>
a	Rendszerint sikerül szót értenem a panaszomat felvevő személlyel, és a helyzet az elvárásaim szerint alakul.
b	Nagyon bosszant, hogy nem megfelelő minőségű terméket / szolgáltatást kaptam, és ezt azonnal kifejezem a panaszt felvevőnek. Elmondom, hogy neki, hogy felelőtlenül jártak el.
c	Inkább nem is panaszkodom, mert nem ismerem pontosan a jogaimat.
d	Elmondom, milyen kellemetlen helyzetbe hoztak ezzel a hibás termékkel, és milyen áldozatot jelentett visszahozni.
<b>2</b>	<b>Amikor konfliktushelyzetbe kerülök:</b>
a	Arra gondolok, valószínűleg én okoztam a helyzetet, próbálok elkerülni a vitát, mert nem tudom, hogyan fejezzem ki magam.
b	Csak azokat az információkat mondom el a másoknak, amiket feltétlenül szükséges, nehogy a másik előnyösebb helyzetbe kerüljön, mint én.
c	Szembenézek a helyzettel és fontosnak tartom, hogy mindenáron bebizonyítsam az igazam, ami általában sikerül is!
d	Megpróbálok elmondani az érzéseimet, és hogy a helyzet hogy hat rám. Elmondom a másik félnek, hogy mit kérek tőle.
<b>3</b>	<b>Amikor megbeszélésen vagyok és el akarom mondani gondolataimat:</b>
a	Reménykedem, hogy mások egyetértenek velem; ha mégsem, többször nem is szólok fel.
b	Határozottan elmondom a mondanivalómat, mindaddig, amíg a többiek egyet nem értenek velem.
c	Elmondom, amit gondolok, de meghallgatok másokat is. Elképzelhetőnek tartom, hogy a hallottak alapján megváltoztatom a véleményemet.
d	Elmondom, de belül bizonytalanságot is érzek, mit szólnak majd hozzá, nem kerülök-e hátrányos helyzetbe?
<b>4</b>	<b>Amikor vita közben valaki kikéri a véleményemet:</b>
a	Tartok tőle, hogy úgysem kíváncsi igazán a meglátásomra, így igyekszem elkerülni a véleménynyilvánítást.
b	Átgondolom, milyen információim vannak a témával kapcsolatban. Ezeket el

	is mondom a másíknak és nyíltan megfogalmazom ez alapján a meglátásaimat.
c	Azonnal elmondom a véleményemet, mert meg vagyok győződve róla, hogy az én véleményem a helyes.
d	Csípős megjegyzéssel felhívom a másíknak a hibáira a figyelmét.

<b>5</b>	<b>Ha valaki megkér valamire, amit nem akarok megtenni:</b>
a	Nem utasítom el a kérést, fontos nekem hogy jó legyen a kapcsolatom másokkal; de sokszor előfordul velem, hogy elfelejtem amit megígértem.
b	Először nemet mondok, de lelkiismeret-fordulásom lesz és belső kényszert érzek, hogy mégis megtegyem, amire kértek.
c	Megmondom, hogy ezúttal nem tudok segíteni.
d	Megmondom nyíltan, hogy én ugyan nem dolgozok senki helyett sem!
<b>6</b>	<b>Ha segítségre van szükségem valakitől, akinek az adott dolog nem feladata:</b>
a	Nem kérem a segítségét, inkább csak elmondom neki, milyen helyzetben vagyok, és reménykedem, hátha felajánlja a segítségét.
b	Nyomást gyakorolok az illetőre, hogy megtegye, amit kérek.
c	Ellentétes módon kérem meg az illetőt. pl.: „Tudom, hogy nem érsz rá, de...”
d	Őszintén elmondom neki, hogy mire van szükségem, majd megkérdezem, hogy tudna-e segíteni. Ha nem, azt is elfogadom.
<b>7</b>	<b>Amikor belépek egy terembe, ahol ismeretlen emberek vannak:</b>
a	Magabiztos vagyok és tudom, hogy lesznek olyanok, akik örömmel beszélgetnek majd velem.
b	Rögtön megtalálom a módját, hogy arról beszélgessünk, ami engem érdekel.
c	Tartok tőle, hogy nem fogadnak majd el, de ezt magamnak is nehezen vallom be.
d	Számomra új emberekkel találkozni nehézséget okoz, sose tudom, mit mondjak nekik. Ha csak tudom, kerülöm az ilyen helyzeteket.
<b>8</b>	<b>Ha valaki visszajelzést kér tőlem:</b>
a	Elkezdek arról beszélni, amiről kérdezett a másik; de nem akarom elmondani a véleményemet, inkább elterelem a szót a témáról, igyekszem arról beszélni, amiről én akarok.
b	Nehezemre esik őszintén elmondani a véleményemet, az egyszerűség miatt azt mondom, hogy „nagyon tetszett”.
c	Képes vagyok konstruktív visszajelzést adni, és alternatívákat javasolni anélkül, hogy megbántsak másokat.
d	Elmondom az igazat, akár tetszik az a másik félnek, akár nem!
<b>9</b>	<b>Ha valaki megkér valamire, amire nem számítottam:</b>
a	Megmondom az illetőnek, hogy nem jól intézte a dolgot.
b	Segítek; de azért végiggondolom, hogyan tudom elkerülni, hogy túl sok időmet, energiámat eméssze fel a helyzet.
c	Elvállalom a feladatot, megszoktam, hogy általában úgymint mások akarata érvényesül az enyém helyett.
d	Végiggondolom, hogy van-e lehetőségem teljesíteni a kérést, majd ez alapján elmondom a válaszomat.
<b>10</b>	<b>Ha valaki más akarata érvényesül az enyém helyett:</b>
a	Mérges leszek és átgondolom, mit tehetek magamért.
b	Végiggondolom, hogyan tudom sabotálni (megakadályozni) a helyzetet.
c	Elszomorodom és ha tudom, elpanaszolom valakinek, hogy elbántak velem.
d	Próbálok átgondolni, hogy ez milyen hatással lesz rám; aztán hagyom, hogy tegyék ők is a dolgukat és én is folytatom az enyémet.

<b>11</b>	<b>Ha nehéz helyzetben találok magam:</b>
a	Nyugodt maradok, végiggondolom, mit kezdjek a helyzettel, kell-e esetleg segítséget kérnem valakitől.
b	Azonnal meg tudom mondani, ki a hibás és mi a helyes megoldás; másoknak is rólam kellene példát venni, hogyan kell megbirkózni adott helyzettel.
c	Rendszerint tudom, ki a felelős a nehézségért, és humoros formában ezt el is mondom neki.
d	Szeretném, ha valaki megmondaná, hogyan oldjam meg a helyzetet.
<b>12</b>	<b>Ha vitába keveredek:</b>
a	Általában én győzök, mert tudom érvényesíteni a véleményemet.
b	Rendkívül kényelmetlenül érzem magam vitahelyzetben, igyekszem is minél hamarabb megszabadulni ezekből; a véleményemet sem mondom el.
c	Igyekszem elmondani, mit gondolok a helyzetről és kimondom az érzéseimet is. Emellett meghallgatom a másik érveit is.
d	Megvan a véleményem a helyzetről, és magamban dühös is vagyok a másokra.
<b>13</b>	<b>Ha valaki megkér, hogy szerezzek neki munkát:</b>
a	Elmondom a másoknak, hogy mi az oka, hogy most nincs munkája, mit hibázott el a korábbi munkahelyén. Aztán kioktatom, miket csinált rosszul eddig az álláskeresésben.
b	Megígérem, hogy segítek, de aztán úgy alakulnak a dolgok, hogy mégsem járok utána a dolognak.
c	Szánok időt a kérésre: átgondolom, mit tehetek. Aztán nyíltan megmondom a másoknak, miben tudok neki segíteni és miben nem.
d	Megteszek minden tőlem telhetőt, hogy legyen állása, még ha ez nagyon nagy erőfeszítéseket követel is tőlem.
<b>14</b>	<b>Ha bolondot csinállok magamból:</b>
a	Ideges leszek bosszankodom, hogy mások meglátják a titkolt gyengeségemet.
b	Eszembe jut az is, hogy a helyzetet igazándiból mások provokálták ki.
c	Feszült leszek, mert ismét bebizonyosodik, hogy rosszul csinálom a dolgokat.
d	Nevetek magamon és továbblépek.
<b>15</b>	<b>Amikor új csapatba kerülök:</b>
a	Várom, amíg valaki útbaigazít, mit tegyek.
b	Próbálom gyorsan felmérni az erőviszonyokat, nem szeretnék vitába keveredni valaki fontos személlyel.
c	Igyekszem minél hamarabb nyilvánvalóvá tenni, hogy én erős és befolyásos személy vagyok.
d	Megpróbálok rájönni, ki miben jó, és hogy ki milyen szerepet tölt be a csoportban. Emellett igyekszem átgondolni, mit szeretnék én elérni ebben a csoportban.
<b>16</b>	<b>Amikor új országba megyek:</b>
a	Szeretem megfigyelni és elsajátítani az ottani szokásokat / kultúrát, hogy megfelelően tudjak kapcsolódni az emberekhez, interakcióim tudatosabbak legyenek.
b	„Görbe tükröként” gyorsan meglátom az ottani emberek furcsa szokásait; karikírozva, humorosan el is mondom társaimnak a meglátásaimat.
c	Ugyanúgy viselkedem, mint otthon, hisz semmin nem kell változtatni, ha más

	országban van az ember.
d	Bizonytalanná válok, tudom, hogy az emberek nem fognak megérteni. Ezért kétszer is meggondolom, mielőtt cselekszem vagy mondok valamit.

<b>17</b>	<b>Amikor számomra kellemetlen változás következik be az életemben:</b>
a	Próbálok másokkal hatékonyan kommunikálni, és átgondolom, hogyan tudom az igényeimet érvényre juttatni.
b	Átgondolom, ki lehet ezért a felelős és ezt határozottan meg is mondom neki, akár össze is veszek vele, hogy belássa hibáját.
c	Elfogadom, hogy mások erősebbek, mint én.
d	Igyekszem alkalmazkodni, de magamban erős indulatok jelennek meg, amiről másnak nem beszélek.
<b>18</b>	<b>Amikor sikeres emberekre nézek:</b>
a	Arra gondolok, hogy jó nekik és hogy biztos nagyobb szerencsájuk / több lehetőségük volt, mint nekem. Az emberek engem soha nem fognak sikeresnek látni.
b	Tisztelen őket azért, amit elértek, és a magam eredményit ugyanúgy elismerem.
c	Mérges vagy elégedetlen leszek, hogy nekem nem adatott meg az a lehetőség, ami a másiknak.
d	Azon gondolkodom, tényleg van-e akkora teljesítmény a siker mögött, amit mások mondanak, vagy inkább szerencséje volt az illetőnek. Bosszant, hogy sok esetben érdemtelenül, az összeköttetések vezetnek sikerre embereket.
<b>19</b>	<b>Amikor valaki váratlanul kéri a véleményemet:</b>
a	Azonnal megmondom, miként értékelem a helyzetet!
b	Átgondolom, hogy: vannak-e információim a dologról? Illetve el akarom-e mondani a véleményemet a másiknak.
c	Arra gondolok, hogy esetleg csőbe akarnak húzni.
d	Hirtelen semmi sem jut az eszembe, és csak annyit mondok, hogy „nem tudom”.
<b>20</b>	<b>Amikor valakinek valami mondanivalója van:</b>
a	Nem veszik észre rajtam, de sok esetben más dolgokról gondolkodom. Vagy átterelem a szót és elmondom, nekem milyen nehézségeim vannak.
b	Általában untat/bosszant az ilyen helyzet és azt gondolom, hogy csak szeretnek terjengősen beszélni magukról az emberek. Nem is maradok sokáig benn ebben a szituációban.
c	Kötelességemnek érzem, hogy rászánjak annyi időt, amennyit ő szeretne, hogy elmondhassa mondanivalóját.
d	Ha van időm, figyelmesen végighallgatom őt. Előfordul, hogy kérdéseket is felteszek.
<b>21</b>	<b>Amikor találkozom valakivel, akinek az értékrendje az enyémtől eltér:</b>
a	Túl nagy erőfeszítést igényel valaki más nézeteihez/stílusához igazodni. Nem szívesen beszélek az én nézetemről, ha nem erőltetik a többiek, én inkább nem is mondom el azt.
b	Hagyom őket a maguk módján kifejezni magukat. A beszélgetés során elmondom az én nézeteimet is az adott témáról.
c	Nem fedem fel a kettőnk közti különbséget, de alkalomadtán viccesen reagálok az eltérésre.
d	Meggyőződésem, hogy az én világnézetem a helyes, az övék helytelen; ezt ki

	is mondom sok esetben.
<b>22</b>	<b>Ha nehéz helyzetben vagyok:</b>
a	Képes vagyok átgondolni, hogy mit szeretnék, és ezt meg is teszem.
b	Figyelem hosszan, mi történik, igyekszem kerülni a konfliktusokat.
c	Szeretem egyedül megoldani a helyzetet, úgysem tudja senki megfelelően átlátni a helyzetemet, így tanácsot sem tud adni.
d	Szükségem van eligazításra, örülök, ha van valaki, aki útbaigazítást ad, megmondja, hogy hogyan oldjam meg a helyzetet.
<b>23</b>	<b>Az emberek azt mondják rólam, hogy:</b>
a	Sok helyzetben biztos vagyok magamban. Vannak, akik szeretik ezt, ám mások szerint a véleményemhez túl erősen ragaszkodom.
b	Őszinte vagyok, és velem is őszinték lehetnek. Nyitott vagyok az új dolgokra.
c	Félnék vagyok. Ha bíztatnak, képes vagyok a véleményemet kifejezni, de másokét nehezen kérdőjelezem meg.
d	Van, hogy érthetetlen módon, de többször elfelejtem vállalásaimat, ígéreteimet.
<b>24</b>	<b>Szerintem én:</b>
a	Sokszor jól csinálom a dolgokat, de a környezetem nem ért meg.
b	Határozott vagyok, az élet dolgait jól tudom megítélni. Képes vagyok arra, hogy véleményemnek igazságáról meggyőzzek másokat.
c	Ki tudom fejezni a véleményemet, és elismerem mások jogát a saját véleményükhöz.
d	Félnék és csendes vagyok, akit a többiek nem mindig vesznek észre.

### Asszertivitás kérdőív értékelése

Ha minden kérdésre válaszoltál, karikázd be a táblázatban is: az egyes kérdésekre adott válaszod betűjelét! (Pl. ha az 1. kérdésre az „a” betűt jelölted be a kérdőívben, akkor az 1. sorban itt is az „a” betűt kell bekarikázni.)

A kérdés sorszáma	a	B	c	d
1	a	C	d	b
2	d	A	b	c
3	c	A	d	b
4	b	a	d	c
5	c	b	a	d
6	d	a	c	b
7	a	d	c	b
8	c	b	a	d
9	d	c	b	a
10	d	c	b	a
11	a	d	c	b
12	c	b	d	a
13	c	d	b	a
14	d	c	a	b
15	d	a	b	c
16	a	d	b	c
17	a	c	d	b
18	b	a	c	d
19	b	d	c	a
20	d	c	a	b
21	b	a	c	d
22	a	d	b	c
23	b	c	d	a
24	c	d	a	b
<b>Összesen (db):</b>				
	<b>asszertív viselkedés</b>	<b>passzív viselkedés</b>	<b>passzív-agresszív viselkedés</b>	<b>agresszív viselkedés</b>

Végül add össze, adott oszlopban hány karikázott betűd van!

A kérdőív eredményét érdemes megbeszélni a csoportvezetővel: elmagyarázza a kategóriák jelentését és segíti a számok helyes értelmezését.

## 2.11. Asszertivitás szerepjáték

**Elméleti háttér:** Az ismeretek bővítése mellett gyakorlati feladatok alkalmazása is szükséges a tréningeken. Tanulási folyamatban, az asszertív viselkedés fejlesztésekor is különösen nagy szerepet töltenek be a szociális tanulást (a csoporttagok megfigyelik egymás viselkedését és annak hatását/következményét) segítő szerepjátékok, amelyek segíthetik az új ismeretek gyakorlatban való elsajátítását. A tanulási stílusukat tekintve kinesztetikus típusba tartozó személyek esetében, különösen fontos e módszert beépíteni a munkába.

A szerepjátékok alkalmazásának várható következménye, hogy a résztvevők készség szinten is elsajátítják az asszertív viselkedés elemeit, így a tanultakat a mindennapi élet során hatékonyabban használják fel.

**A feladat célja:** Szociális tanulás serkentése: szerepjátékok segítségével megfigyelni és értékelni csoporttársak viselkedésének elemeit, következményeit, ezáltal fejleszteni az asszertivitás készségét.

**A feladat leírása:** A csoporttagoknak kiosztják az Asszertivitás szerepjáték című írást (melléklet 2.11. sz. feladatlap). Az instrukcióknak megfelelően először elolvassák a bemutatott szituációt és kiválasztják, melyik viselkedési alternatívával tudnak leginkább azonosulni.

Ezt követően megpróbálják a különböző viselkedési módokat bemutató definíciókat és a viselkedési alternatívákat összepárosítani. Ezt egy rövid közös megbeszélés követi.

Majd a résztvevők kiscsoportokban előadják a munkahelyi szituációs szerepjátékokat, ehhez a csoportvezető kiosztja (vagy a résztvevők maguk között megbeszélhetik), melyik viselkedési módot - kommunikációs stílust - jelenítsék meg játéukban. A feladatban nem szereplő csoporttagok külső megfigyelőként követik a szerepjátékot, értékelik a viselkedések hatását. Megfogalmazzák, milyen előnyei lehetnek az asszertív magatartásnak, milyen körülmények között érdemes azt feltétlenül alkalmazni.

Az eredetileg nem asszertív szerepeket játszó csoporttagok, vagy a megfigyelői szerepkörben levők kipróbálhatják megvalósítani a szituációnak a maguk asszertív megoldási módját. A többiek visszajelzést adnak számukra, hogy mikor voltak asszertívak és hol kell még asszertivitásukat fejleszteni.

**Időtartam:** 60-120 perc

**Eszközigény:** 2.11. sz. feladatlap

**Megjegyzés:** pszichodráma technikájában képzett csoportvezetőnek a szerepjátékok vezetése során érdemes alkalmaznia a módszer más elemeit is!

## Asszertivitás szerepjáték

### A szituáció

A munkahelyeden az egyik kollégád gyakran megkér, hogy végezd el helyette az egyik feladatát, amiben régebben is rendszeresen kérte a segítségedet. Neked ez már nehezedre esik, és szeretnéd, ha saját maga végezné a munkáját. Válaszd ki, te mit tennél vagy mondanál legszívesebben az alábbiak közül! (Melyik viselkedéssel tudsz leginkább azonosulni?)

- „Anna, örülök, hogy képesnek tartasz a feladatra, de eléggé le vagyok terhelve, mivel mostanában elég sokat segítettem neked. Jó lenne, ha a jövőben megpróbálnád ezt a feladatot magad elvégezni, vagy megkérnél valaki mást.”
- Átveszed a pluszmunkát Annától, de napokig el sem kezded, be sem fejezed, így határidőre nem készül el. Végül nem kér tőled többé segítséget.
- „Tudom, hogy nem tudsz ezzel a pluszmunkával mit kezdeni, Anna. Lehet, hogy tudok rá egy kis időt szakítani és segítek benne.”
- „Anna, megyek a főnökhöz és elmondom neki, milyen lusta vagy, és hogy soha nem vagy képes a saját munkádat elvégezni.”

Olvasd el a következő viselkedési formák megnevezését és jellemzőit!

Aki **asszertív**, képes kifejezni akarátát vagy meggyőződését, ami a tiszta kommunikáció fontos része.

Aki **passzív**, elnyomja az érzelmeit, érzéseit és gondolatait, még ha ez számára kényelmetlenséget, vagy boldogtalanságot is okoz.

Aki **agresszív**, mások jogait és/vagy érzéseit figyelmen kívül hagyva lép interakcióba.

Aki **passzív-agresszív**, viselkedésével passzív módon fejezi ki agresszivitását, például makacskodik, mogorva, halogat, vagy szándékosan alulteljesít.

Azonosítsd be, hogy a fent leírt szituáció kapcsán bemutatott lehetséges viselkedési formák melyik kategóriába tartoznak!

## 2.12. Fényképnyelv

**Elméleti háttér:** A feladat segít megbeszélni az alacsony önbizalommal rendelkezőkről alkotott hipotéziseket, feltevéseket, majd lehetőséget ad az asszertivitás témakörét is megvitatni.

A feladat hatékonyabban működik a vizuális típusba tartozó csoporttagok esetén.

**A feladat célja:** Megvitatni és kiértékelni milyen módon nyilvánulhat meg az asszertivitás.

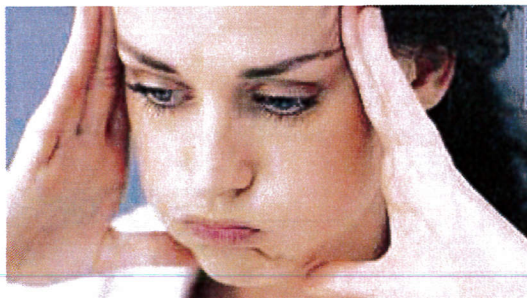
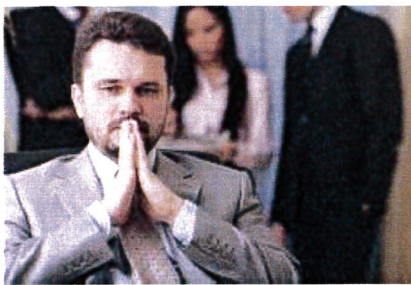
**A feladat leírása:** A tréner néhány fényképet helyez el körbe rendezve a földön a teremben, amelyek gesztikuláló, különböző arckifejezésű és testbeszédű embereket ábrázolnak. Majd megkéri a csoporttagokat, hogy figyeljék meg, értelmezzék, és hasonlítsák össze a fényképeket. Nézzék meg, mely képeken levő személyek viselkedését látják asszertívnek!

Ezt követően csoportos megbeszélésre kerül sor.

**Időtartam:** 45-60 perc

**Eszközigény:** pl. a 2.12 feladatlap képei; a tréner más képekkel helyettesítheti ezeket. A csoporttagok társadalmi szerepeihez, várható célállásaihoz igazodó képeket érdemes kitenni.

Fényképnyelv



## 2.13. Nemet és igent mondani

**Elméleti háttér:** Sok személynek nehézséget jelenthet saját határainak felismerése és ennek felvállalása a másokkal való interakciókban.

A feladat során megvizsgáljuk, miért mondunk néha igent, amikor nemet szeretnénk, és alternatívákat mutatunk arra, hogyan célszerű nemet mondani. Segítségével az egyén jobban képessé válhat egyensúlyt teremteni a munka és a magánélet között, és várhatóan jobban tud koncentrálni a saját céljaira.

**A feladat célja:** A résztvevők képesek legyenek megérteni és felismerni, ha félnek bizonyos embereknek nemet mondani. Meglássák, hogy ez gátolhatja saját előrejutásukat.

**A feladat leírása:** A résztvevők kiscsoportokban felidéznek olyan élethelyzeteket, amikor nehézséget jelentett számukra (feszültség keletkezett bennük) valakinek nemet mondani egy felé intézett kérdés/elvárás megfogalmazásakor.

Ezt követően egyéni munkában kitöltik a 2.13. feladatlap táblázatát.

Majd ismét kiscsoportokban elemzik válaszaikat, megbeszélik, kinek mi okoz félelmet, amikor valaki kérésére nemet mond, és hogy mit árulnak el ezzel önmagukról. Megbeszélik, hogy szokták-e hagyni másoknak, hogy uralkodjanak felettük; valamint azzal, hogy nem szoktak nemet mondani, nem járulnak-e hozzá, hogy mások túlterheljék őket.

A résztvevők végiggondolják, jellemzően milyen helyzetekben, vagy milyen típusú személyeknek mondanak valószínűleg igent, amikor igazából nemet szeretnének mondani; és fordítva. Érdemes le is íratni egyénileg a csoporttagokkal mindkét kategóriában tartozó jellemző mondataikat, majd összehasonlíttathatjuk a válaszaikat. A tréner segíti mindenkinek meglátni, milyen szükségletei motiválják viselkedését.

A feladat második részében felidézttet a tréner a tagokkal egy olyan élethelyzetet, amikor nem tudtak nemet mondani, majd egy másikat, amikor képesek voltak erre és összehasonlítják a kettőt: viselkedés, érzések, gondolatok, önbecsülés szempontjából. Ezeket be is íratja a feladatlap alsó részében levő ábra megfelelő helyére.

A feladat zárásaként a tréner nagycsoportos megbeszélést kezdeményez, melyben igyekszik bátorítani a tagokat szükségleteik megfogalmazására és asszertív módon való felvállalására. A beszélgetés során jelentős mértékben érdemes építeni a tagok konstruktív megszólalásaira.

**Időtartam:** 45-90 perc

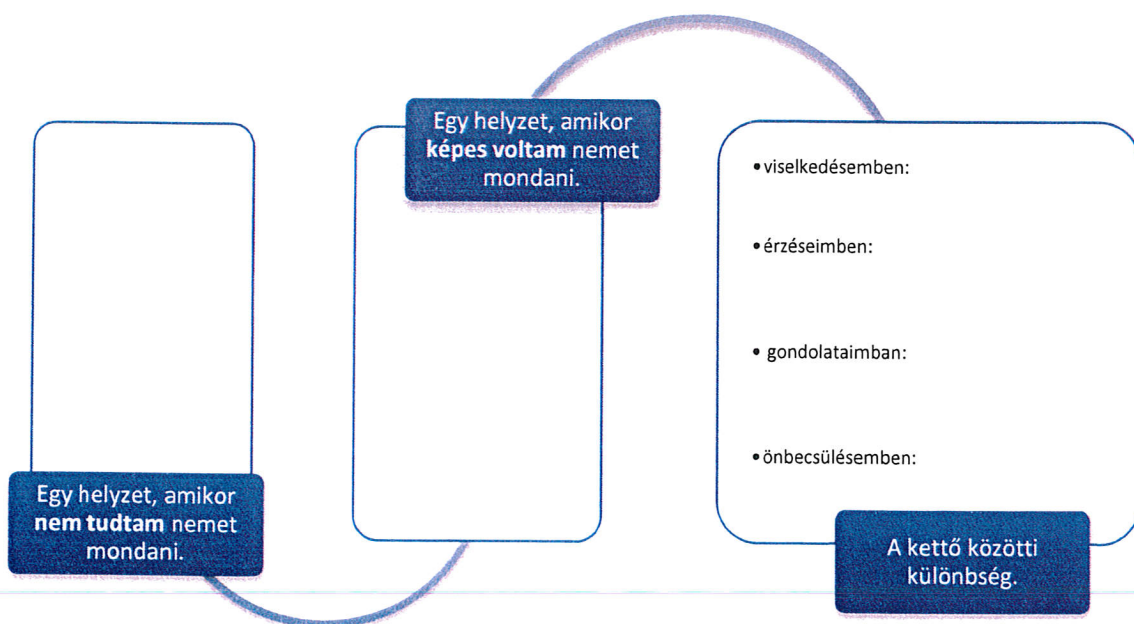
**Eszközigény:** 2.13 feladatlap, írószer

### Nemet és igent mondani

Asszertivitás – félelem táblázat

Olvasd el a következő táblázat állításait és jelöld be, milyen félelmek szoktak aktivizálódni benned különböző élethelyzetekben!

Mitől félsz, amikor <b>valaki kérésére nemet kell mondanod?</b>	✓
Nem fognak majd szeretni.	
Azt gondolják, hogy önző vagyok, és nem akarok segíteni nekik.	
Ha nem segítek nekik, ők sem segítenek majd nekem.	
Nem fognak munkát adni/nem léptetnek majd elő.	
Önbizalmat ad, amikor segítséget kérnek tőlem, ezért igent mondok.	
Hasznosnak/fontosnak/szeretve érzem magam.	
Engem fognak hibáztatni, ha valami rosszul sikerül.	
Ügyes vagyok és hatékonyabb/gyorsabb, ha a feladatot én magam végzem el.	
Megharagszanak rám, ha nemet mondok.	
Roszakat gondolnak rólam, ha nemet mondok.	
Kiközösítve érzem magam, ha nemet mondok.	



## 2.14. Asszertivítás és értékek

**Elméleti háttér:** Az előző feladatból kiindulva a résztvevők felméri saját szükségleteiket, értékeiket és megvizsgálják mely értékek miatt képtelenek nemet mondani. A feladat során a résztvevők jobban megértik az értékek és az asszertivítás közötti összefüggéseket.

Az asszertivítás felvállalásának jelentős tényezője, hogy az egyén elismeri-e önmagának azon jogát, hogy szükségleteit érvényesítheti, illetve figyelemmel kell lennie mások szükségleteire is.

**A feladat célja:** önismeret mélyítése, szemléletformálás. A résztvevők képesek legyenek megérteni az értékek és az asszertivítás közötti összefüggéseket.

**A feladat leírása:** A csoporttal megbeszéljük, mit jelentenek számukra az "értékek". Meg tudják-e nevezni, mely értékek fontosak a számukra? Hogyan alakítják értékeik az életüket?

A résztvevők a 2.14. feladatlap táblázata alapján végiggondolják, mit tartanak a legértékesebbnek a felsoroltak közül. Ezt követően párban megbeszélnek az eredményeket: mely értékek pontszáma magasabb a saját önértékelésüknél? Mit gondolnak, mi ennek az oka? Különös figyelemmel érdemes lenni a magas és az alacsony pontszámot kapott értékekre.

Végül a tréner beszélgetést kezdeményez a határok felvállalásának témájáról, melynek elindítója lehet a feladatlap alján levő „Hogyan mondjunk nemet” című viselkedéslista.

**Időtartam:** 45-60 perc

**Eszközigény:** 2.14. feladatlap, íróeszköz

### Asszertivitás és értékek

Nézd meg a táblázatban található értékeket. Értékeld őket 1-10-ig (1 = a legfontosabb, 10 = a legkevésbé fontos) terjedő skálán, hogy melyik mértékben fontos a számodra.

A sorrend kialakítása közben rájöhetünk, mik a legértékesebb dolgok számunkra.

Önállóság/függetlenség	Eltökélttség/fegyelem/kemény munka	
Sokszínűség/változatosság	Oktatás/tudás/személyes fejlődés	
Képzettség- /személyiségbeli fejlődés	Egyenlőség/korrekttség	
Szabadság	Tisztesség/megbízhatóság/tisztelet/becsület	
Igazság	Béke	
Tökéletesség	Hatalom/tekintély	
Jólét	Felelősség	
Szabályok/törvények	Biztonság	
Önmagam értékei/önmagamba vetett hit	Szolgálat/másokat segíteni/nagylelkűség/hűség	
Ingerek/izgalom	Siker/teljesítés	

### Az értékeink kiértékelése

Nézd át, mely értékekre adtál magas pontszámot, ezek vélhetőleg nagymértékben alakítják viselkedésedet. Pl. ha a „Szolgálat/másokat segíteni/nagylelkűség/hűség” állítás magas pontszámot kapott, míg az „Önmagam értékei/önmagamba vetett hit” viszonylag alacsony, akkor hajlamos lehetsz másokat magadnál többre értékelni.

Majd nézd át mely értékekre adtál alacsony értéket, végül valamennyi értéket.

Válassz egy társat, akivel szívesen átbeszéled önmagaddal kapcsolatos meglátásaidat!

### Hogyan mondjunk nemet

- Nézzünk a másik ember szemébe és ne vágjunk közbe, amíg mondandója végére nem ért.
- Beszéljünk a másikkal egyenrangú partnerként.
- Ahogy kimondják, amit kérni akarnak, kezünkkel jelezzünk, és mondjuk, hogy „Egy pillanatra hadd szóljak közbe.”

- Tartsunk egy kicsi szünetet, hogy végiggondoljunk mondandónkat.
- Jogunk van azt mondani, hogy: „Hadd gondolkodjak egy kicsit, mielőtt döntök” vagy „Nem tudok most ebben segíteni neked”.