

TOVÁBBI KÉRDÉSEKSEL AZ ALÁBBI
ELÉRHETŐSÉGEKEN ÉRDEKLŐDHETSZ:

**INDIT Közalapítvány Alternatíva
Ifjúsági Iroda**

7621 Pécs, Fürdő utca 1.
+3672/416-405, +3630/632-2029
alter.indit@gmail.com
velocigiraffe.blog.hu

Drogprevenációs Munkacsoport
drogprev@gmail.com



INFORMÁCIÓS KIADVÁNY AZ
**ERŐSZAKMENTES
KOMMUNIKÁCIÓRÓL**

Annak érdekében, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, hogy magabiztosak és önbizalommal teliek legyünk, elengedhetetlen, hogy kifejezzük, mi bánt minket vagy hogy mire vágyunk. Fontos azonban, hogy ezt ne sértő módon tegyük, és ne a másik személyét kritizáljuk, hanem az aktuális viselkedésének problémájára hívjuk fel a figyelmet.

Mindezek mellett lényeges az is, hogy úgy érvényesítsük érdekeinket, hogy tekintettel legyünk a másikéra is. Ezt a fajta kommunikációt erőszakmentes (más néven érdekérvényesítő vagy asszertív) kommunikációnak, viselkedésnek hívjuk. Ezzel a módszerrel nem csak a barátságaink, kapcsolataink lehetnek jobbak, hanem önmagunkat is felszabadultabbnak érezhetjük.



**HOGYAN GYAKOROLD AZ ERŐSZAKMENTES
KOMMUNIKÁCIÓT?**

1. Tényeket állíts!

- „Ma ebédszünetben nem hívtál magatokkal ebédelni.”

2. Mondd el, milyen érzés volt benned!

- „Nagyon szomorú lettem, egyedül éreztem magam.”

3. Oszd meg a gondolataidat, véleményedet!

- „Egész szünetben azon agyaltam, hogy a tegnapi történetek miatt még haragszol rám.”

4. Mí esne jól? Mire vágyasz?

- „Nagyon jól esne, ha újra együtt ebédelnénk, mint régen.”

5. Fogalmazz meg egy kérést a másik felé!

- „Ha legközelebb összeveszünk, kérlek, beszéljünk meg!”

Amikor így kommunikálunk, akkor az a célunk, hogy **megoldást keressünk**, és úgy **érvényesítsük érdekeinket**, hogy a **másik se sérüljön**.

**HOGYAN ISMERHETED FEL AZ
ALÁRENDELŐDŐ KOMMUNIKÁCIÓT?**

Aki így beszél, az:

- 1. Kifejezetten kerüli a konfliktusokat**
- 2. Feltűnően gyakran használ bizonytalanságot jelző szavakat**
 - *talán, esetleg, hátha stb.*
- 3. Sokszor kér bocsánatot még akkor is, ha nyilvánvaló, hogy nem ő hibázott**
- 4. Ostorozza önmagát**
 - „Nekem kellene...”
 - „Nekem illene...”
- 5. Saját igényeit háttérbe szorítja**
- 6. Nem mondja el a véleményét, inkább elfogadja a másikat, akkor is, ha azzal nem ért egyet**
- 7. Többnyire nem néz a másik szemébe**
- 8. Csendes, visszahúzó, szorongó**

Amikor így kommunikálunk, akkor gyakran az a célunk, hogy elkerüljük a vitát, a veszekedést.

**HOGYAN ISMERHETED FEL AZ
AGRESSZÍV KOMMUNIKÁCIÓT?**

Aki így beszél, az:

- 1. Összehasonlítgat, vádaskodik**
 - „Én sokkal **okosabb vagyok, mint** te.”
- 2. Általánosításokat mond**
 - „Te **mindig** csak magadra figyelsz, **soha** nem segítesz nekem.”
- 3. Erkölcsei ítéleteket hoz**
 - „Nem kellett volna ilyen **hülyének** lenned!”
 - „Nagyon **gáz** voltál!”
- 4. Sérteget, gorombaságokat mond**
 - „Te **idióta!**”
 - „Akkora **bunkó** vagy!”
- 5. A viselkedésért való felelősséget a másikra ruházza**
 - „Te **tehetsz róla**, hogy üvöltök.”
 - „**Miattad** vágtam földhöz a telefonom.”
- 6. Fenyegetőzik, büntetni akarja a másikat**
 - „Nagyon **meg fogod bántani**, ha nem jössz ide.”
 - „Te **nem ülhetsz mellém.**”

Amikor így kommunikálunk, akkor gyakran az a célunk, hogy a **saját akaratunkat ráerőltessük másokra**, és legyőzzük őket.

A SIKERES KONFLIKTUSKEZELÉS ALAPJAI

AZ ÉNKÖZLÉS

Egy vita során arról beszélj, hogy **benned milyen érzés van**, ahelyett, hogy a másiktól mondanál bántó dolgokat! Miért?

- Ha valakit sértegetsz, akkor a válasza valószínűleg az lesz, hogy ő is elkezd téged szidni. Így csak fokozódni fog a vita.

Példa:

- Nem vagy normális, hogy ilyeneket mondasz!
- De normális vagyok, te nem vagy az!

- Ha magadról és az érzelmeidről beszélsz, azzal nem tud vitatkozni a másik, ráadásul elgondolkodhat, milyen érzéseket keltett benned.

Példa:

- Nagyon rosszul esik, amit mondtál.
- Ne haragudj, nem akartalak megbántani.

Amellett, hogy kiállsz magadért, **hallgasd meg te is a másikat!** Lehet, hogy kapsz egy kritikát, a te feladatod, hogy eldöntsd, igaz-e rád, és ha igen, hogyan tudod a jövőben elkerülni. Tévedni, hibát elkövetni mindenki szokott, ettől azonban nem leszünk rossz emberek. A hibáinkból való tanulással tudunk fejlődni, bölcsébbé válni.

ASSZERTÍV JOGOK

A kommunikáció során vannak bizonyos jogok, amik mindenkit megilletnek. Ezeket asszertív jogoknak hívjuk. Fontos azonban, hogy ezek addig érvényesek rád, amíg:

- nem akadályozol mást ugyanezen jogai gyakorlásában,
- azzal nem követsz el szabály- vagy törvényt sértést,
- nem bántasz (akár fizikailag, akár lelkileg) másokat és önmagadat sem.

Asszertív jogaid gyakorlása mellett fontos az is, hogy segíts másoknak abban, hogy ők is érvényesíthessék azokat.



Előfordulhat az is, hogy nem mindig egyezik a véleményetek. Ez teljesen normális. Nem kell mindig meggyőzni a másikat a saját igazunkról, elfogadható, hogy ő máshogy gondolkodik.

A GYŐZTES-GYŐZTES KOMMUNIKÁCIÓ

Tévhit, hogy egy konfliktus kimenetele csak egyféle lehet: amikor az egyik fél győz, a másik pedig veszít. Létezik győztes-győztes megoldás is, ahol:

- A felek **meghallgatják** egymást
- **Figyelembe veszik**, hogy a másik mire vágyik
- Mindkét ember igényei **egyformán fontosak**
- A személyek között **nincs erőszak**
- A cél egy olyan **megoldás** keresése, amely mindkét résztvevőnek **elfogadható**, amiben nem érzi magát senki sem becsapva vagy belekényszerítve a helyzetbe

A NÉZŐPONTVÁLTÁS



Képzeld magad a másik helyzetébe! Ez segíthet megérteni, mi lehet a célja, miért mondja azt, és miért viselkedik úgy, ahogy épp teszi. Könnyebb közös megoldást találni, ha te is arra törekszel, hogy megértsd a másikat.

Jogod van ahhoz, hogy...

... tisztelettel bánjanak veled és megvédd az önbecsülésed.

... meghallgassanak és figyeljenek rád.

... segítséget vagy információt kérj.

... nemet mondj anélkül, hogy büntudatot éreznél.

... tévedhess, hibázhass, hisz tévedni emberi dolog.

... megváltoztasd döntéseid, hogy megmondod magad egy csak rád vonatkozó kérdésben.

... ne legyél mindig társaságban, hogy egyedül lehess, ha olykor magányra vágysz.

Elvárható tőled, hogy...

... bánj tisztelettel másokkal, és fogadd el, ha megvédi az önbecsülésüket.

... hallgasd meg a másikat, és vedd komolyan őt, ha hozzád beszél.

... lehetőségeidhez mérten támogasd azt, aki segítséget kér.

... elfogadd, ha a másik nemet mond egy kérésre.

... ne ítéld meg, ha a másik hibázik.

... tiszteletben tartsd, ha valaki egy, csak rá tartozó kérdésben a döntését megváltoztatja.

... ne vedd zokon – legyen bármilyen mély is a kapcsolat köztetek – ha a másik időnként magányba akar vonulni.