

## КОЛКУ СТЕ АСЕРТИВНИ?

---

**Инструкции:** Прочитајте ги следниве ситуации и забележете како најчесто реагираете кога сте соочени со иста или слична ситуација. Изберете еден од понудените одговори.

**1. Вашето момче/девојка е навистина лут/а затоа што не сте им се јавиле откако неколкупати ве барале. Сфакате дека вашиот цимер никогаш не ви пренел дека ве барале. Вие...**

- A. нема да му спомнете ништо на вашиот цимер за оваа ситуација
- B. ќе го прашате цимерот дали вашето момче/девојка се јавиле додека сте биле излезени
- C. ќе му вратите на цимерот со тоа што следниот пат вие нема да му пренесете важна порака

**2. Добивате оцена „7“ за семинарска за која сметате дека сигурно заслужува „9“. Вие ...**

- A. одите дома, плачете и го прибележувате тој настан како уште една животна лекција
- B. барате од професорот да ја образложи оцената со оглед на тоа што сте очекувале да бидете оценети повисоко
- C. ја кинете семинарската и им кажувате на сите пријатели колку лош и несоодветен професор имате

**3. Вашиот пријател кажал нешто што навистина ве навредило. Вие...**

- A. ќе премолчите и ќе се надевате дека нема повторно да се случи
- B. ќе му кажете на пријателот дека тоа што го кажал/а навистина ве повредило
- C. ќе се заколнете дека кога тогаш ќе му/и вратите со иста мера

**4. Вашиот пријател оди да купи за јадење но не ви го враќа кусурот од парите. Вие ...**

- A. претпоставувате дека немало кусур
- B. прашувате дали има кусур
- C. го обвинувате дека со намера ги задржал парите за себе

**5. Вашиот колега бара да ја искористи вашата стара семинарска, наместо да напише сопствена. Вие...**

- A. му дозволувате иако не ви се допаѓа идејата
- B. му кажувате дека тоа не би било во ред, но се нудите да му помогнете сам да сработи нова
- C. му кажувате дека не сте плагијатор како него

**6. Пријателката ве замолува да и завршите мала услуга за време на пауза, но вам ви е страв дека нема да имате доволно време и најверојатно ќе задоцните на предавање/работа.**

- A. сепак го завршувате тоа што ви го побарала
- B. ја прашувате дали може да се одложи за после предавање/работа
- C. се согласувате, но потоа намерно ја „заборавате“ обврската

**7. Вашите родители ви кажуваат дека ви испратиле пари за книги, но парите не стигаат. Вие...**

- A. плачете, барате пари од пријателите или планирате како ќе го поминете семестарот без материјали
- B. им се јавувате да им кажете дека има некаков проблем и дека парите не стигнале
- C. им се јавувате да им кажете дека најверојатно ќе паднете на испитот

**8. Пред да имате за прв пат секс со вашето ново момче/девојка, тој/таа ви кажува дека не сака да користи кондом. Вие сте загрижени за можноста да добиете СИДА или друга сексуално пренослива болест. Вие ...**

- A. ќе имате секс без заштита
- B. ќе кажете дека нема да имате секс доколку не користите кондом
- C. ќе му/и кажете дека не сакате да фатите некоја болест од него/а

**9. Вашиот дечко/девојка предлага да гледате конкретен филм, но вие веќе сте одбрале филм што сакате да го гледате. Вие...**

- A. одите на филмот што тој/таа го предложил
- B. им кажувате дека навистина сакате да гледате еден друг филм, па се обидувате да одлучите заедно
- C. го гледате филмот што тој/таа го предложил/а, но цело време коментирате колку е досаден

**10. Додека сте на шопинг со вашата пријателка, таа пробува едни панталони и ве прашува како и стојат. Вие мислите дека панталоните се мали, но изгледа на неа навистина и се допаѓа како изгледа во нив. Вие...**

- A. ќе се насмеете и ќе речете дека панталоните се супер
- B. ќе и кажете дека панталоните се убави, но дека мислите дека треба да проба еден број поголеми
- C. ќе и кажете дека изгледа како свиња во нив

## **Бодување:**

Најверојатно забележавте дека одговорите под А означуваа пасивен стил во интеракција со другите. Одговорите под В беа асертивни, додека тие под С претставуваат агресивен пристап.

Соберете колку одговори имате под А, В и С. Доколку имате повеќе од 2 одговори под А, тоа значи дека често заземате пасивен стил во комуникацијата со другите, поставувајќи ги нивните желби и чувства пред вашите. Повеќе од 2 одговори од С индицираат дека понекогаш сте агресивни и груби во комуникацијата со другите. Погolem број одговори под В означуваат асертивен стил на комуникација, каде водите сметка за потребите и чувствата на другите, без да ги занемарите сопствените.

Обрнете внимание на кои ситуации се однесуваат вашите одговори. Понекогаш во комуникација со различни луѓе, комуницираме на различен начин (пр. Со родителите сме пасивни, со партнерот сме поагресивни).

## **СТИЛОВИ НА КОМУНИКАЦИЈА**

	<b>ПАСИВЕН</b>	<b>АСЕРТИВЕН</b>	<b>АГРЕСИВЕН</b>
<b>Дефиниција</b>	Ги ставаме потребите и правата на другите пред нашите сопствени, на тој начин потценувајќи ја сопствената вредност	Ги браниме своите права, но водиме сметка и за правата на другите	Ги браниме своите потреби и права, но ги занемаруваме чувствата и потребите на другите
<b>Импликации</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Моите чувства не се важни</li><li>• Јас не сум важен/а</li><li>• Се сметам за инфериорен/а</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• И двајцата сме еднакво важни</li><li>• Сметам дека сме еднакви</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Твоите чувства не се важни</li><li>• Ти не си важен</li><li>• Јас сум супериорен/а</li></ul>
<b>Вербален стил</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Извинувачки</li><li>• Мек и несигурен тон на говорење</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Јас изјави</li><li>• Сигурен говор</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ти изјави</li><li>• Гласно говорење/викање</li></ul>
<b>Невербален стил</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гледање надолу или настрана</li><li>• Свиткано држење на тело, премногу кимање со глава</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Контакт со очи</li><li>• Релаксиран став, лесни и координирани движења</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вџашен поглед</li><li>• Напнатост, стегнати тупаници, ригиден став на тело</li></ul>
<b>Можни последици</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Намалена самодоверба</li><li>• Лутина кон самиот себе</li><li>• Нереални чувства на инфериорност</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Повисока самопочит и самодоверба</li><li>• Почитување од другите</li><li>• Почитување на</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вина</li><li>• Лутина и неприфаќање од другите</li><li>• Пониска самодоверба</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Непочитување од другите</li><li>• Сожалување од другите</li></ul>	другите	<ul style="list-style-type: none"><li>• Непочитување од другите</li><li>• Страв</li></ul>
--	---	---------	---

E-REGION.EU