

COMUNICĂ ASERTIV!

- **Exprimă-ți** emoțiile și convingerile **fără să-l jignești** pe celălalt!
- **Respectă-l și acceptă-l** pe cel cu care vorbești!
- **Privește** în ochi persoana cu care comunic!
- Spune **NU** atunci când este încălcat un **drept** sau o **valoare** personală!
- **Motivează-ți** afirmația fără însă să te justifici – nu te scuza!
- **Exprimă-ți** opiniile personale **specific și clar!**
- **Fii direct** în exprimarea sentimentelor și dorințelor tale!
- Oferă **sfatul** doar dacă ți se cere! Adesea ceilalți au nevoie de cineva doar ca să îi asculte.
- Menține o **distanță potrivită** față de interlocutor – 0,5/ 1,5 metri
- Focalizează-te pe **comportament și nu pe persoană**

“Deși ești un copil inteligent, astăzi primești o notă mică pentru că nu ai învățat!”

- Fă referiri la comportamentul neadecvat al persoanei, dar cu o **remarcă pozitivă**

“Acum ai greșit, dar sunt sigur că mâine vei face corect”

- Scoate în evidență **consecințele** negative ale comportamentului sau **asupra ta**

“Am fost foarte speriată când am văzut că întârzii ...”

- **Reflectă** sentimentele celuilalt

“Nu pot să fac problema, este prea grea!...Te înțeleg, pare să-ți fie greu...”

- Oferă **alternative** comportamentului pe care dorești să-l schimbi

“Nu ai voie să stai mult pe internet...dar ai voie să ieși afară cu prietenii”

- **Limbajul la persoana I** previne reacțiile defensive

“Mi-ar plăcea să înveți mai bine ..; Lasă-mă să-ți explic”

BARIERE ÎN COMUNICARE

- **Judecarea celuilalt** va determina apariția senzației de neînțelegere și nesiguranță
 - *Ești distrat și dezordonat...Ești un naiv !*
- **Etichetarea** are ca efect autoevaluarea negativă
 - *Ești exact ca toți ceilalți; ești rău; ești slab*
- **Oferirea de soluții** diminuează capacitatea de rezolvare a propriei probleme
 - *Dacă aș fi în locul tău, aș face așa....*
- **Limbajul la persoana a II-a** declanșează reacții defensive
 - *Vezi-ți de treaba ta!*
- **Abaterea de la interesele celeilalte persoane**
 - *Dacă ai impresia că asta e grav, stai să-ți spun ce mi s-a întâmplat mie.*
- **A da ordine** – *Astăzi nu ieși afară! ... De ce?!... Pentru că așa spun eu!*
- **Moralizarea** – *Este numai vina ta...Ar trebui să-ți ceri scuze... !*
- **Amenințarea** – *Dacă nu faci ce spun eu, atunci....*
- **Tonul negativ** al mesajelor dă dovadă de lipsă de respect pentru interlocutor.
- **Ridicularizarea și sarcasmul** sunt forme de nerespectare a drepturilor personale

Comunicarea reprezintă un factor protector față de comportamentele de risc ale adolescenților (alcool, drog, tutun) și față de situațiile de criză (suicidul).

Deficitul abilităților de comunicare are ca rezultat: timiditatea, stima de sine scăzută, incapacitatea de exprimare emoțională, sentimentul de singurătate, performanțe academice scăzute, deficit de adaptare socială și fuga față de atitudinea negativă a celorlalți.