

## Anexa 19

### Agresiv, pasiv, asertiv - tehnici asertive

*Cum recunoaștem cele trei tipuri de comportamente la o persoană? Cum este postura corporală? Cum este privirea? Care este poziția capului? Dar a mâinilor?*

- Consilierul școlar invită trei voluntari în fața clasei pentru a exemplifica corporal cele trei tipuri de atitudini.
- Prin intermediul unui joc de rol consilierul școlar va exemplifica și ilustra tehnicile asertive.

**Tehnica Eu** : exprimă afirmații care încep cu cuvintele:

-eu simt.....,

-eu cred.....,

-eu vreau.....,

-eu am nevoie.....,

-eu îmi doresc.....,

-mie îmi place.....,

-pentru mine este bine.....

**Tehnica Nu** : învață să spui *NU!* dacă cerințele celorlalți nu sunt bune pentru tine

**Tehnici corporale** :

-stai cu spatele drept,

-privește interlocutorul în ochi,

-nu fi cu capul plecat sau cu nasul pe sus,

-vorbește ferm și direct fără a ezita și fără a jigni sau acuza,

-folosește un ton adecvat al vocii

**Tehnica discului stricat** - aceasta implică repetarea mesajului de mai multe ori, pe un ton calm și direct.

**Tehnica dezamorsării** - aceasta se utilizează atunci când avem de a face cu o persoană care ne critică frecvent și constă în acceptarea parțială a criticii, fără a deveni ironic sau defensiv. Se evită astfel escaladarea conflictului prin discuția în contradictoriu.

**Tehnica întrebărilor asertive** - atunci când o persoană ne atacă verbal pentru o cerere asertivă pe care am făcut-o, atacul poate fi contracarat întrebând interlocutorul de ce cererea l-a supărat atât de mult.

**Tehnica amânării** - se utilizează atunci când cineva ripostează la o solicitare asertivă declanșând o reacție emoțională (plâns, furie). Persoanele aflate într-o stare emoțională puternică nu pot fi atente la solicitare, așa că este mai bine să amânăm cererea și să o exprimăm din nou după ce persoana s-a liniștit.