

ПИШЕ

Светлана Живковић Симић  
Дипл. Психолог – психотерапеут, 066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs, www.novihorizonti.rs

# УТИЦАЈ УВЕРЕЊА НА РАЗВИЈАЊЕ НЕАСЕРТИВНОГ ПОНАШАЊА

У прошлом броју сам навела да асертивност представља облик понашања које многи сматрају вештином. Она вам омогућава да се у свакој или скоро свакој од ситуација понашате у складу са својим жељама и да при том избегнете свађе.

## РАЗВИЈАЊЕ ПОГРЕШНИХ УВЕРЕЊА

Нажалост велики број људи током свог одрастања није изградио асертивни став због чега се често налазе у ситуацији у којој не умеју да се изборе за своја права. Зашто је то тако? Најчешћи разлог лежи у начину васпитања. Током детињства нама су наметана одређена уверења и ставови који негују било пасиван, било агресиван начин понашања. Како се то најчешће испољава? То су пре свега неке тврдње:

Не смеш у животу да правиш грешке, оне могу скупо да те коштају. Мораш се трудити да се допаднеш другима, јер ти од других много тога зависи. Мораш се борити за себе по сваку цену. Не смеш веровати другима, јер су они сурови и увек ће гледати да те повреде. Срамота је да учествујеш у сукобу.

Пристојна деца су скромна, немој да наваљујеш на те колаче када одемо код пријатеља. Онај твој наставник је крив што ти ниси одличан. А и онај твој друг је много често био код тебе, просто стално је био ту и ти ниси могао ништа да учиш.

Наравно да постоји још много порука које ми добијамо у детињству, како од родитеља тако и од васпитача, учитеља, баба, деда и осталих одраслих. И наравно у том периоду ми формирамо и нека погрешна уверења која доводе до тога да се ми понашамо на неасертиван начин. Нека од тих уверења су:

1. Немам право на грешку
2. Ја сам одговоран уколико се некоме нешто лоше деси
3. Ја морам да урадим то за другог, јер могу о мени помислити да нисам добар, или можда да то не знам да урадим.

4. Не смем да поставим питање кад ми нешто није јасно, јер други могу мислити да сам глуп.

5. Морам свима да се допаднем, јер ако се не допадам другима могу остати сам.

## ПАСИВНО, АГРЕСИВНО И АСЕРТИВНО ПОНАШАЊЕ

И тако се та уверења формирају у раном детињству и она касније доводе до понашања која нису асертивна. Таква понашања подразумевају да се особа покораватужим жељама и тако одузима себи право да се избори за сопствене интересе што доводи до субмисивног понашања. Она онда не уважава своје интересе, већ углавном туђе. Како ће се то понашање манифестовати?

Пре свега такве особе ће по сваку цену избегавати свађе. Да би избегли конфликте на послу, радиће све што им се каже, а за свој рад никад неће бити поштено награђене. Код куће ће удовољавати захтевима унутар породице из страха да не повреде осећања партнера или родитеља. Ретко започињу комуникацију прве, и углавном реагују на нечије жтеве и жеље. Тешко ће успостављати везу са супротним полом, избегавати контакт очима, дивити се другим људима који са оваквом комуникацијом немају проблема.

С друге стране може се развити и агресивно понашање када процените да су ваши интереси угрожени. Како можемо препознати такву особу?

Она ће се пре свега заузимати за сопствене интересе на врло директан начин, али истовремено неће признати туђа права. Особе које наступају агресивно, изражавају врло јаке емоције и то вичући, псујући и користећи гестове које вређају. У таквим ситуацијама често долази и до физичких обрачуна. Агресивна особа оваквим понашањем може постићи своје циљеве, али не дугорочно. Наиме, након неког времена оштећена особа ће покушати да се освети, што води у нови и дубљи сукоб. У исто време, агресивна особа је најчешће перципирана као недовољно зрела особа.

Насупрот овоме имамо асертивност која представља способност или вештину особе да се заузме за себе и да ефикасно испуњава сопствене потребе. То је врста понашања у којем особа активно напредује према свом циљу и сама предузима кораке за његово остварење, за разлику од пасивног понашања у којем је особа неактиван објект који реагује на ситуације које му живот намеће. Асертивна особа „кроји“ своју судбину и управља својим животом, без обзира о ком се аспекту живота ради (посао, међуљудски односи, блиске везе, родитељство...).

Оно што је потребно још нагласити је да се са асертивношћу не рађамо већ се она може учити током живота, а један од бржих начина да научимо да се понашамо тако је АСЕРТИВНИ ТРЕНИНГ.

Novi trening samopouzdanja  
i komunikacionih veština

## АСЕРТИВНИ ТРЕНИНГ

Treningom se postiže:

- razvijanje samopouzdanja i samopoštovanja
- ovladavanje komunikacionim veštinama
- prepoznavanje manipulacije u komunikaciji i još dosta toga

Trening vodi:

**Svetlana Živković Simić**

Dipl. psiholog i psihoterapeut  
sertifikovani trener asertivne komunikacije

Trening počinje u subotu 6. aprila 2013. godine u 11<sup>h</sup>

Prijave i informacije na telefon 066/234-777