

Comunicarea asertiva

Scris de Apopi Mariana Diana

Sâmbătă, 19 Februarie 2011 07:39 - Ultima actualizare Vineri, 18 Februarie 2011 22:17



Copilul tau are un stil de comunicare asertiv? Iti sugeram un exercitiu pe care ai putea sa-l propui copilului tau pentru a-l cunoaste mai bine. El se numeste: „Eu in Oglinda Viitorului”. Ceea ce trebuie sa faca este sa se gandeasca putin la urmatoarele propozitii si sa gaseasca un raspuns pentru a le completa:

1. As vrea sa fiu ca pentru ca.....
2. Nu as dori sa fiu ca deoarece.....
3. Mi-ar placea sa devin..... pentru ca.....
4. As prefera sa locuiesc..... deoarece.....
5. Cand comunic cu ceilalti, imi place de mine atunci cand..... deoarece.....
6. In relatiile cu cei din jur, as vrea sa schimb la mine..... deoarece.....

Raspunsurile la aceste intrebari te vor ajuta sa afli mai multe despre copilul tau, despre ceea ce ii place si ceea ce ar vrea sa schimbe la el insusi in general si la felul in care relationeaza cu cei din jur.

Ce este asertivitatea

Asertivitatea se refera la modul in care oamenii interactioneaza cu ceilalti, la felul cuiva de a fi si de a se comporta intr-un mediu social. Lazarus (1973) defineste asertivitatea drept capacitatea de a-i influenta pe altii. Abordarile mai recente o considera un deschizator al comunicarii care permite o exprimare mult mai elaborata a sentimentelor in legatura cu evenimente, situatii, fara a-i blama pe cei din jur, a-i invinovati sau a-i evalua ca fiind niste adversari.

sursa:

suntparinte.ro