

Pasívna, agresívna a asertívna komunikácia.

Komunikácia je vzájomné odovzdávanie a prijímanie informácií medzi ľuďmi. Delíme ju na verbálnu a neverbálnu.

Pasívna – pasívny človek nedokáže jasne vysvetliť svoje prania a potreby. Je neistý, spochybňuje, alebo hneď ospravedlňuje svoje rozhodnutia.

Agresívna – bezohľadné presadzovanie sa na úkor druhých

Asertívna – presne a jasne sa vyjadruje, bráni si svoje práva, ale neútočí na druhých. Má pozitívny postoj k druhým, dokáže počúvať, pôsobí uvoľnene a na okolie pôsobí kladne.

Poznáme: a)základná asertivita – jednoducho vyjadrujeme city, myšlienky

b)empatická – vcítenie sa do pocitov a prispôbíme prejav

c)stupňová – ak partner ignoruje vaše stanovisko, dokonca porušuje vaše práva tak „pritvrdíme“

d)konfrontačná – dochádza k rozporu medzi slovami a činmi, pričom žiadame vysvetlenie

Poznáme asertívne práva: právo zmeniť názor, právo povedať „ja to vidím inak“, ja ti nerozumím“, „ja neviem“, „mám právo to posúdiť“....

Správanie – neasertívne, asertívne, agresívne /vysvetliť/