

ASERTIBITATEA dena delakoaz



Autoezagutza eta onarpena



Errekonozimendua eta sentimenduak nahiz mugak onartzea (<-> inteligentzia emozionala)



Autoerregulazioa eta kudeaketa emozionala, norberarena eta besteena



Iritziak, desioak eta sentimenduak era egokian adieraztea, epaitu eta asmakizunetan ibili gabe

Portaera ez asertiboak



Inhibizioa: sumisioa, pasibotasuna eta atzeraegitea (erretraitzea -“zuk nahi duzuna”-)

Agresibitatea: iraintzea, probokatzea eta erasotzea (“enteratuko zara”)

ASERTIBITATEA dena delakoaz

Ez da norberak nahi duena edozeren gainetik lortzeko jarrera, ez eta besteak kontrolatzekoa

NORBERA izaten laguntzen duen jarrera

BADA

Norbere autoestima garatzea

Komunikazio interpersonala hobetzeko bidea zuzenagoa eta zintzoagoa bihurtuz

Hiru arlo nagusi:

Autoafirmazioa

Gure eskubideen defentsa, iritzi pertsonalak adieraztea eta eskaerak egitea

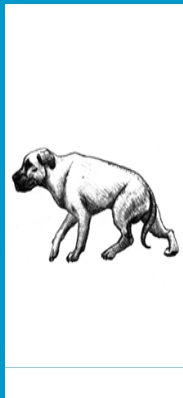
Sentimendu positiboak adieraztea

Laudorioak egin edo jaso, eta afektua edo atsegina adieraztea

Sentimendu negatiboak adieraztea

Desadostasuna edo desatsegina dena adieraztea, era eta une egokian

Gatazkari aurre egiteko moduak



PASIBITATEA



AGRESIBITATEA



MANIPULATZEN UTZI

ERASO EGIN

Pertsona pasibo batek

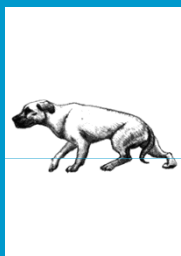
- Ekidin egiten du pentsatu, sentitu, eta nahi duena adieraztea:
 - Beldurra duelako ondorioetara arriskatzeko.
 - Ez duelako sinesten bere eskubideetan.
 - Ez dakielako nola adierazi.
 - Uste duelako besteen eskubideak berarenak baino garrantzitsuagoak direla.

Pertsona agresibo batek

- Pentsatu, sentitu eta nahi duena esaten du,
- Besteek errespetatuak izateko duten eskubidea errespetatu gabe.

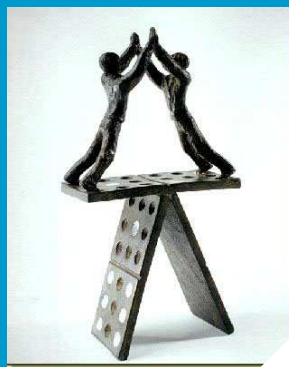


Gatazkari aurre egiteko moduak



PASIBITATEA

MANIPULATZEN UTZI



ASERTIBILITATEA



AGRESIBILITATEA

ERASO EGIN

Akertibitatea delako hori da...

Gure eskubide pertsonalen autoafirmazio eta defentsarako jarrera

Norbere sentimenduak, beharrak, preferentziak eta iritziak adieraztea, besteenak errespetatzearekin batera

Autoafirmazio ariketa, beste pertsonarekin armonian

Libreki adierazten laguntzen du eta lortuasmu diren helburuak lortzea errazten du

Norbereganako konfidantza hobetzen laguntzen du eta komunikazio interpertsonala ontzen ere

JOKABIDEA ALDA LITEKE

- Zenbat eta eragingarriagoak izan, orduan eta gatazka-egoera gutxiago.
- Zenbat eta egoera desatsegin gutxiago, neke gutxiago
- Gure ongizatea handitu eta eredu on bat besteentzat.
- Garrantzitsua da hedatzen den efektua.

Komunikazioan

**“Norberaren esku
dagoen partea”**

Asertibitate mailaren autodiagnostikoa

Izen-abizenak:

VIEIRA-tik

Ondorengo baieztapenak zurekin bat datozen ala ez erantzun bapatekotasunez; gehienetan horrela dela uste baduzu, EGIA markatu, aldiz, gehienetan ez dela horrela pentsatuz gero, GEZURRA markatu.

Gehienetan Egia Gezurra

1. Askotan gaizki sentitzen naiz zerbaiti ezetz esan behar diodanean
2. Ziur nago nire eskubideetaz eta badaki horiek defenditzen besteen eskubideak urratu gabe
3. Pertsona zuhurra naiz, ez naiz erraz besteengana ematen bestea ez badut ondo ezagutzen
4. Pertsona autoritaria eta deziditua naiz
5. Orokorrean, uste dut hobe dela beste baten bitartez aritzea norberak zuzenean baino

Izen-abizenak:

Gehienetan Egia Gezurra

5. Orokorrean, uste dut hobe dela beste baten bitartez aritzea norberak zuzenean baino
6. Pertsona zuzena naiz, direkta! Besteei pentsatzen dudana esaten diet eta ez daukat erreparorik kritikatzeko, gusta ala ez.
7. Ez naiz ausartzen nire iritzia ematera talde baten aurrean edo bilera batean
8. Nire iritzia ematen dut berotu gabe, gehienen aurkakoa bada ere
9. Debate batean, ondoan ditudanei erreparatzen diet eta adi nago, nire estrategia argitu ahal izateko
10. Askotan zensuratu egiten naute

Zuk izan ohi duzu harremanetan
gatazkarik?

... Zerk eragindakoa?

Norberaren ...

Inguruko baldintzak:...

Posible al da aldatzea?



Izan gabe

Aldaketarako euskarriak:

- Nire ahalmenak ezagutzea

- Nire ekimena garrantzitsua dela jakitea

- Gizarteko arazo bat dela jakitea (gutxienez, beste askorena)

1. Ariketa Jokabide mota bereiztekoa

Egoera: Denda batera sartu eta gustuko alkondara ikusi duzu. Gustatu zaizu bertan dagoen alkondararen kolorea baina talla ez da zurea. Dendarian diotzu hurrengo egunean izango duela zure talla. Alkondara ordaindu eta ordainagiria ematen dizu, hurrengo egunean behar duzuna jasotzeko. Hurrengo egunean duen alkondara zure tallakoa bada, baina ez zure gustuko kolorekoa.

1. Ariketa Jokabide mota bereiztekoa

Egoera: Denda batera sartu eta gustuko alkondara ikusi duzu. Gustatu zaizu bertan dagoen alkondararen kolorea baina talla ez da zurea. Dendarian diotzu hurrengo egunean izango duela zure talla. Alkondara ordaindu eta ordainagiria ematen dizu, hurrengo egunean behar duzuna jasotzeko. Hurrengo egunean duen alkondara zure tallakoa bada, baina ez zure gustuko kolorekoa.

1. aukera:

Dendariari begira esaten diozu:

- Baina, ze alkondara da hau? Nik ez nuen kolore honetakoa eskatu...
- Bai, baina ikusi dudanean pentsatu dut zure aurpegiaren kolorearekin ondo joango litzaizukeela eta, gainera, oso modan dago –dio dendariak-.
- Bai, nahi duzuna, baina nik bestea nahi dut eta ez badaukazu dirua bueltatzea nahi dut nekatuta nago eta dendariak adarra jotzeaz.

Jokabide mota bereizteko 1. ariketa

2. aukera:

- Kolore hau nik eskatu nuenaren ezberdina da, ezta?
- Bai, baina ikusi dudanean pentsatu dut zure aurpegiaren kolorearekin ondo joango litzaizukeela eta, gainera, oso modan dago -dio dendariak-.
- Bai, baina hura gustatzen zait gehiago...baina, akaso arrazoia duzu hobeto gelditzen zaidala diozula. Ba bale.

3. aukera:

- Uste dut hau ez dela nik nahi nuen kolorea eta eskatu nuena
- Bai, baina ikusi dudanean pentsatu dut zure aurpegiaren kolorearekin ondo joango litzaizukeela eta, gainera, oso modan dago -dio dendariak-.
- Bai, baina beste hura gustatzen zait gehiago eta, kolore hartakoa nire tallan ez badaukazu, ez dut alkondara nahi. Eskertu nizuke dirua bueltatzea.

2. Ariketa Jokabide mota bereiztekoak

1. Egoera: Denda batera sartu eta gustuko alkondara ikusi duzu. Gustatu zaizu bertan dagoen alkondararen kolorea baina talla ez da zurea. Dendarian diotzu hurrengo egunean izango duela zure talla. Alkondara ordaindu eta ordainagiria ematen dizu, hurrengo egunean behar duzuna jasotzeko. Hurrengo egunean duen alkondara zure tallakoa bada, baina ez zure gustuko kolorekoa.

1. aukera:

Dendariari begira esaten diozu:

- Baina, ze alkondara da hau? Nik ez nuen kolore honetakoa eskatu...
- Bai, baina ikusi dudanean pentsatu dut zure aurpegiaren kolorearekin ondo joango litzaizukeela eta, gainera, oso modan dago –dio dendariak-.
- Bai, nahi duzuna, baina nik bestea nahi dut eta ez badaukazu dirua bueltatzea nahi dut nekatuta nago eta dendariak adarra jotzeaz.

2. Ariketa Jokabide mota bereiztekoa

Egoera: Lankide batek sarri eskatzen dizu bere lanari bukaera emateko, lehenago atera behar dela esanaz. Zu nekatuta zaude eta nazkatuta zaude egoera honetaz, eta berriz ez gertatzea nahi duzu. Horrelako batean, lankidea datorkizu eta diotzu: "Aurrekontu hauek bukatzea falta zait, baina joan beharra daukat. Eskatzen dizut zuk egitea bihar goizeko 9tarako entregatu behar direlako".

1. aukera:

- Begira, nik egingo nizuke, baina gaur ez daukat nik ere gelditzerik
- Ezin naiz gelditu...Izugarri eskertuko nizuke...-dio irribartsu berak
- Ados, garrantzitsua bada, lagunduko zaitut, baina gaurkoagatik bakarrik.

Jokabide mota bereizteko 2. ariketa

2. aukera:

- Baina, zuk zer uste duzu? Kokoteraino nago zu nitaz aprobetxatzeaz. Ez dizut berriz inoiz egingo.
- Ezin naiz gelditu...Izugarri eskertuko nizuke...-dio irribartsu berak
- Alde egin ezazu! Ez dizut beste faborerik egingo! Ahaztu zaitez nitaz!

3. aukera:

- Begira, Juan, gaur arte lagundu zaitut zure lanekin. Ulertzen dut zereginak dituzula, baina aurrekontu hauek zure erantzukizuna dira. Nik ezin dut zure lana egin nirea egiteaz gain.
- Ezin naiz gelditu...Izugarri eskertuko nizuke...-dio irribartsu berak
- Ez, Juan, ez noa zure lana egitera. Ez daukat ezer zure kontra. Sentitzen dut, baina ez dut egingo. Espero dut nire postura ulertuko duzula.

3. Ariketa Erantzun asertiboa topatzekoa

Egoera: Zure semea, bada denbora bat, bereziki desordenatua izaten ari dela. Mila moduz eskatu diozu iada bere gauzeekin ordenatuagoa izan dadila. Aginduak errepikatzeaz nekatuta zaude, baina ez du bere portaera aldatzen. Egoera honekin bukatzea erabaki duzu.

4. Ariketa Erantzun asertiboa topatzekoa

Egoera: Garbigailua konpontzera etortzekoa den teknikoarekin gelditu zara. Lanean baimena eskatu duzu eta konpromisoa hartu duzu ordu extrak egiteko denbora hori berreskuratzeko. Ordu eta erdi zai egon zara baina teknikoa ez da agertu. Bigarren aldiz gertatu zaizu gauza bera. Aurreko okasioan, teknikoak barkamena eskatu zizun arazo familiar bat izan zuela azalduz.

5. Ariketa Erantzun asertiboa topatzekoa

Egoera: 14 urteko gazteen matematika irakaslea zara. Azken boladan, zure ikasleetako batek, sarri distraitzen ditu beste ikaskideak. Hainbatetan ohartarazi duzu ez dezan egin. Berak jarraitu egiten du jarrera berarekin, eta modu txarrez erantzutera ere iritsi da.

Nori zuzendua?

Asertibi...ze?

Asertibitatearen indarra

Esatea desatsegina dena esateko baino gehiagorako

Lazarus, kontzeptua baliatu zuen lehenetarikoa, jokabide asertiboa gizarte trebetasunetara ekarrita:

----Ezetz esateko gaitasuna

----Mesedeak eskatzeko eta eskaerak egiteko gaitasuna

----Sentimendu positiboak eta negatiboak adierazteko gaitasuna