

lista asertywnych zwrotów

Asertywność jest zdrowym sposobem na komunikację, który szanuje prawa zarówno nasze, jak i naszego rozmówcy. Czasami odpowiedzieć asertywnie jest jednak bardzo trudno. Dlatego przygotowałam 5 sprawdzonych zwrotów, które można modyfikować i stosować niemal w każdej sytuacji. Zobaczcie:

ZWROT #1: MAM TAKĄ ZASADĘ, ŻE...

Używając tego zwrotu zwrócimy uwagę naszego rozmówcy na fakt, że żyjemy w myśl pewnej reguły, której nigdy nie łamiemy. Oprócz eleganckiej odmowy może to również pokazać naszemu rozmówcy, że mamy swoje wartości – za co zyskamy jego szacunek.

Na przykład:

Mam taką zasadę, że nie pożyczam pieniędzy / nie pracuję w weekendy.

ZWROT #2: ZDECYDOWAŁAM, ŻE...

To zwrot, który wskazuje na naszą sprawczość. Używając go, dajemy drugiej osobie do zrozumienia, że potrafimy o sobie zadecydować – i że jest to nasza ostateczna decyzja. Sprawdzi się w sytuacjach, gdy miałyśmy chwilę czasu na zastanowienie się.

Na przykład:

Zdecydowałam, że nie będę zapraszać jej na ślub / że zostanie tak jak było.

ZWROT #3: TO JEST DLA MNIE WAŻNE, BY...

Tych słów możemy użyć, by pokazać, że sytuacja odwrotna do tej nam proponowanej jest dla nas bardzo ważna. I to jest już uzasadnienie naszego wyboru – więc gdy ktoś spyta "dlaczego?", możemy powtórzyć: "bo to jest dla mnie ważne, by...".

Na przykład:

To jest dla mnie ważne, by pobyć przez chwilę sama / odpocząć w ten weekend.

ZWROT #4: WOLEĆ/CHCĘ/POTRZEBUJĘ..., BO TAK CZUJĘ SIĘ LEPIEJ.

Ten zwrot wskazuje na nasze potrzeby i pragnienia. Warto użyć dokładnie słowa "wolę", a nie na przykład "wolałabym", bo tryb przypuszczający zostawia rozmówcę z wrażeniem, że jest to bardziej pytanie niż stanowcza wypowiedź.

Na przykład:

Wolę zostać w domu, / o tym teraz nie rozmawiać, bo tak czuję się lepiej.

ZWROT #5: NIE JESTEM W STANIE TEGO TERAZ WYTŁUMACZYĆ, ALE NIE.

To mój zwrot ostateczny, czyli taki, którego używam, gdy już nic nie przychodzi mi do głowy, ale czuję, że bardzo chcę odmówić. Warto pamiętać, że nie musimy tłumaczyć się, dlaczego odmawiamy – możemy odmówić, nawet gdy ktoś tego nie uszanuje.