

### Asszertív, konstruktív kérés

Amikor számodra nem elfogadható a másik ember viselkedése, ha módod van, megpróbálsz elérni, hogy változtasson rajta. Ezzel a módszerrel nagyobb együttműködési kedvet kelthetsz benne, mint hagyományos módokon, mert közléseid nyomán:

- nem érzi magát megtámadva;
- érzi, hogy nem akarata ellenére kell változtatnia a magatartásán, hanem elfogadásból; tehát nem rontod sem az önértékelését, sem a kapcsolatot;

Fogalmazd meg

- **viselkedését ami zavar negatív címke nélkül, maradj a tényeknél!**
- **a negatív érzést, amit viselkedésével kivált belőled,**
- **a viselkedés nyomán rád háruló konkrét következményeket,**
- **az igényedet, kérésedet, amit szeretnél tőle.**

### Például:

A párod mindig későn ér haza, neked kell a gyerekekkel lenni, nincs időd magadra. Szeretnéd, ha többet lenne veletek, és neked is lenne kimenős délutánod.

HAGYOMÁNYOS konfrontáció:

Nem hiszem el, hogy már megint ilyen későn jössz! SOHA nem érsz haza időben. Azt hiszed, én nem vagyok fáradt, nekem nemjár a pihenés! Olyan önző vagy! –ebből csak vita lesz...

Mi a baj vele? A „nem hiszem el” már megadja a dühös kezdést. A SOHA általánosítás, nem igaz, mert időnként biztos hazaér időben, tehát bele tud kötni. Azt hiszed... ezzel vádoljuk, h milyen szemét. Önző vagy: róla szóló sértegetés. Mi is szeretnénk önzőzni ezért bosszant...

### Konstruktív konfrontáció:

**Ezen a héten harmadjára jössz haza későn.** (tény, nem vitatható) **Szétmegy a fejem a gyerekek miatt, jól esne egy kis szünet.** **Elfáradok, és felőröl, ideges leszek és már minden hülyeségért kiakadok** (érzések elmondása, következmény, nem vitatható) **Szeretném, ha hetente legalább egyszer, pl minden szerdán időben itthon lennél, és én mehetnék el egy kicsit kiszellőztetni a fejem.** ( kérés, nem vitatható) **Tudom, hogy neked is jól esik munka után az a sör a haverokkal, én is vágyom erre.** **Biztosan megérted ezt.** (közös nevező építése, nem vitatható) **A héten melyik nap tudjuk ezt beütemezni?** (egyezség, határozott lezárása a visszajelzésnek) (és közben akár kedvesen megsimíthatjuk a fejét, vagy az ölébe ülve is elmondhatjuk ezt☺)

MOST TE JÖSSZ!

Esetpélda 1:

Szeretnéd, hogy több időt töltsztek együtt tartalmasan, ki szeretnél mozdulni kettesben, de ő mindig fáradt, leráz. Hogyan adnád et tudtára határozottan? (A hétvégére egész napos kirándulást szerveztél, egy finom vacsorával, érd el, hogy eljöjjön.)

.....  
 .....  
 .....

.....  
.....  
.....

Esetpélda 2:

A gyereket szeretnéd megkérni, hogy valamit ezentúl csináljon meg (pl pakolja el a játékait, maradjon csendben, amíg telefonálsz, bármi. Igen, a gyerekeknél is jól működik ez. Jobban, mint a veszekedés!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Esetpélda 3:

Egy eset a saját életedből, amit szeretnél jól csinálni.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....