

Op welke manieren kun je reageren?

Sub-assertief

niet assertief
passief
manipulatief

Agressief

Assertief

Kenmerken van sub-assertief

- Je doet meer dan je kunt
- Snel toegeven.
- Je uit je gevoelens en wensen niet.
- Je vermijdt sociale situaties.
- Je vermijdt ruzies , onenigheden.
- Je bent goed voor de ander, maar niet goed voor jezelf.
- Je durft geen **nee** te zeggen .
- Teruggetrokken lichaamshouding.

Voordelen:

- Niet snel onenigheid.
- Je slikt wat anderen je voorschotelen.
- Je vermijdt risico's.
- Je vermijdt spanningen.

Effect op langer termijn: juist spanningen.

Manipulatief

- Werken op het schuldgevoel van de ander.
- Onder druk gezet worden.
- De ander overhalen.
- Emotionele chantage.
- Ongunstig met een ander vergelijken.
- Vleien.
- Medelijden opwekken.

Agressief gedrag:

- Overheersen.
- Eigenbelang.
- De ander negeren.
- De relatie komt in gevaar.
- Stemgebruik.

Voordeel? Nadeel?

Assertief gedrag

- Opkomen voor jezelf, zonder de relatie te schaden.
- In waarde laten.
- Zeggen wat erin je omgaat.
- Uiten van kritiek en waardering.
- Duidelijke grenzen aangeven.
- Spreken in de **ik** vorm.
- Assertief gedrag laat zien dat je voor je rechten opkomt.

Enkele assertieve zinnen:

Ik vind het niet prettig dat.....

Het irriteert mij dat.....

Ik vind het vervelend dat.....

Ik voel mij onder druk gezet.....

Ik heb er last van dat.....

Ik vind het fijn dat.....

Hoe word ik assertiever

“ Koop tijd”

Durf iets te weigeren

Durf fouten te maken

Spreek altijd in de **ik** boodschap

Gebruik je lichaamstaal

Geef commentaar als de ander blijft doordrammen.

[de techniek van de kapotte grammfoonplaat].

Blijven herhalen en volhouden

Omgaan met kritiek om discussie te voorkomen:

Ja, dat zou kunnen.

Jouw partner in de school

Assertieve mensen:

- Zorgen dat ze met respect behandeld worden, ongeacht hun status.
- Nemen zelfstandig beslissingen.
- Bepalen hun eigen levensdoelen.
- Kunnen omgaan met anderen, zonder afhankelijk te zijn van hun goedkeuring.
- Zorgen dat ze gehoord worden.
- Durven bedenktijd te vragen.
- Durven uitleg te vragen.
- Durven van gedachten te veranderen.
- Mogen fouten van zichzelf te maken
- Geven duidelijk grenzen aan

bron:Als ik nee zeg voel ik mij schuldig. Manuel J.Smith.