



پیام روانشناس

(مهارت جرأت‌مندی و ابراز خود)

قاطعیت

دکتر بهاره سقائزاد

گروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"



۲- توصیف رفتار:

باید در این مرحله فقط رفتار بد او را بیان کنیم.

۳- ابراز احساسات:

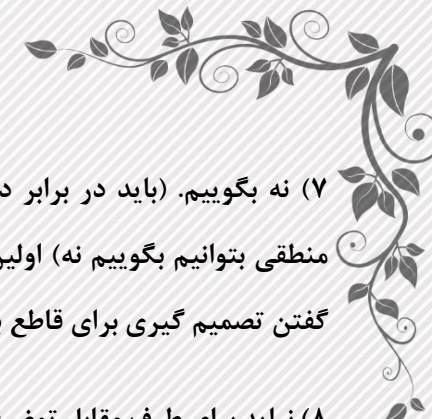
به طور مستقیم احساسات خود را از رفتار او بیان کنیم.

۴- بیان انتظارات:

به او اهمیت تغییر رفتارهایش و انتظاراتی که از او داریم، پیشنهادهای ارائه دهیم.

۵- پیامد رفتار

در صورت تکرار رفتار بدش، پیامد رفتارش را به او گوشزد کنیم.



۷) نه بگوییم. (باید در برابر درخواست های غیر منطقی بتوانیم بگوییم نه) اولین گام در مهارت نه گفتن تصمیم گیری برای قاطع بودن است.

۸) نباید برای طرف مقابل توضیح و استدلال زیادی بیاوریم.

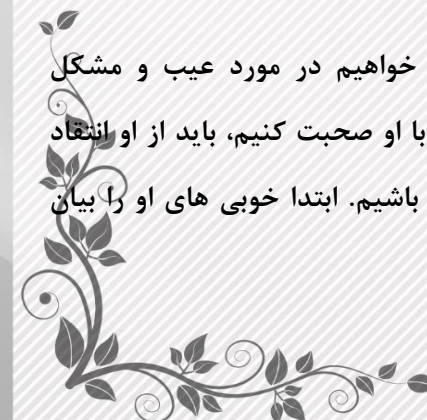
۹) شوخی کردن (با شوخی کردن رد قاطعانه به درخواست طرف مقابل بدهیم)

۱۰) تکنیک خلع سلاح: یعنی سلاح طرف مقابل را که از آن طریق ما را تحت تأثیر قرار می دهد، خلع کنیم.

قاطعیت و ابراز خود دارای ۵ مرحله است:

۱- آماده سازی:

زمانی که می خواهیم در مورد عیب و مشکل رفتاری فردی با او صحبت کنیم، باید از او انتقاد سازنده داشته باشیم. ابتدا خوبی های او را بیان کنیم.



جرأت مندی چیست؟

ابراز عقاید، احساسات و افکار خود به طور مستقیم، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران.

مؤلفه های جرأت مندی چیست؟

برای کسب مهارت ابراز خود و جرأت مندی باید یک سری خورده مهارت را در ابتدا کسب کنیم.

(۱) ابراز عقیده و نظر خود

(۲) تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران

(۳) رد تقاضاها و درخواست های غیر منطقی

دیگران

(۴) ابراز احساسات مثبت و منفی خود (خیلی

خوشحالم - خیلی ناراحتم)

(۵) پذیرش کاستی ها و نقاط ضعف خود

(انتقاد پذیر بودن)

اصول زیربنایی رفتار جرأت مندانه

(باید یک سری اصول زیربنایی در رابطه با حق و حقوق خود و دیگران را به عنوان انسان بپذیریم و به آن اعتقاد داشته باشیم تا بتوانیم جرأت مندانه عمل کنیم).

(۱) برابری انسان ها (همه انسان ها با هم برابر هستند)

(۲) برخورداری از حقوق یکسان: (همه ی حقوق مربوط به همه است)

(۳) شناخت حق و حقوق خود (حقوق میان فردی و اجتماعی خود را بشناسیم)

سبک های ارتباطی

افراد در برخورد با دیگران دارای سه سبک رفتاری می باشند:

۱. سبک پرخاشگرانه (من خوب هستم، دیگران بد هستند)
۲. سبک منفعلانه (من بد هستم دیگران خوب هستند)
۳. سبک قاطعانه: (من خوب هستم دیگران هم خوب هستند)

تکنیک های قاطعیت و ابراز وجود

- (۱) شنونده و پذیرای طرف مقابل باشید و به حرف هایش گوش دهید.
- (۲) تن صدای محکم و استوار داشته باشید.
- (۳) تماس چشمی مستقیم و چهره به چهره داشته باشید.
- (۴) در جملات خود به جای استفاده از ضمیر تو به ضمیر من اشاره کنید.
- (۵) ژست های بدنی و حالت ایستادن و راه رفتن باید محکم، استوار و متناسب باشند.
- (۶) باید احترام طرف مقابل حفظ شود. حتی اگر مخالف شما باشد.