Beszámoló ERASMUS Asszertív kommunikáció Bagu Rita

2023.07.30 – 08.05.

1. nap: vasárnap

Ismerkedés az iskolával, egymással.

Érdekes rácsodálkozás, hogy többen egy környékről jöttünk. Örültem, hogy ennyien vagyunk a képzésen és hogy hasonló problémákkal küzdünk. Hasonló cél miatt választottuk ezt a tanfolyamot: hogyan lehet jól kommunikálni, hogy ne nyomjanak el minket vagy mi ne legyünk túl erőszakosak. Hogyan lehet jól fegyelmezni a gyerekeket úgy, hogy ne erőből tegyük. Hogyan érvényesítsük az akaratunkat, hogy az ne legyen erőszakos, erőből történő.

A bemutatkozás után elmentünk közösen vacsorázni egy közeli helyi étteremben, ami a parton volt. Jó hely volt, az étel is finom volt. Vacsora után még egy kicsit sétáltunk.

2. nap: hétfő

Tematika:
A kommunikáció ereje, az asszertivitás lényege, elmélete.
Kommunikációs csapdák: a szavak hatása, csapdái
Agresszív kommunikáció és ellenszere

Nagyon fontos definíciót hallottunk az asszertivitásról: Az a képesség, hogy olyan módon beszéljünk és kommunikáljunk, amely tiszteletben tartja és figyelembe veszi mások jogait, véleményét, miközben saját magunk érdekeit is figyelembe vesszük, érvényesítjük.
Jellemzője a magabiztos kiállás, testtartás, az arckifejezés se nem dühös, se nem aggódó, nyelvezet nem fenyegető és nem is hibáztató, nagyon pozitív, világos és egyértelmű.
Ha asszertiven kommunikálunk, akkor jobb lesz a stresszkontrollunk, több tiszteletet kapunk, nagyobb lesz az önbizalmunk.

Mikor ezt végig beszéltük, akkor azt gondoltam magamban, ez az, én így szeretnék kommunikálni: ne nyomjanak el, álljak ki magamért, de úgy, hogy másokat nem „söprök el”.

Ami még nagyon elgondolkoztatott, hogy vannak jogaim, amelyek mentén élhetek. Jogom van meggondolni magam, nem-t mondani, független legyek másoktól, logikátlan legyek, elmondani a véleményemet. Nekem ez jelenti a problémát, hogy elmondjam a véleményemet, van bennem félelem, hogy ha elmondom, akkor másokat megsértek. Arra kellett rájönnöm, hogy ha megsértődnek, akkor az nem az én problémám, hanem az övéké. Jó volt ezt tudatosítani magamban, ráerősíteni erre.

Nap folyamán arról beszélgettünk még, hogy a szavainknak súlya van, gyakran nem fogalmazunk egyértelműen, szavaink nem biztos, hogy ugyanazt jelenti másoknak. Illetve arról, hogy sokszor túlságosan is a szavakra figyelünk.

Elkezdtünk az agresszív kommunikációval is foglalkozni: hogyan lehet szembe menni vele
- legyünk biztosak a dolgainkban, készüljünk fel
- hallgassuk meg, ezáltal lehet, hogy lehiggad
- kapcsolódjunk hozzá
- mutassuk meg hogyan hat ránk az agresszió
- próbáljuk megérteni mi lehet a háttérben
- húzzunk meg egy határt, mikor azt mondjuk, hogy ez nekünk már nem ok

Ezek is nagyon hasznos tippek voltak, mert teljesen másképp fogok ezekután fellépni, sokszor lefagytam az ilyen szituációkban és nem tudtam vele mit kezdeni. Jó, hogy kaptam ilyen tippeket.

3. nap: kedd

Tematika:
Agresszív kommunikáció folytatása
Hogyan mondjuk nem-t
Indulatok kezelése
Belső mozgatórugóink

Folytattuk hogyan lehet az agresszív kommunikációval szemben fellépni:
- zökkentsd ki az agresszort
- kérdezd meg magadtól, hogy le akarsz-e menni az ő szintjére
- ha szükséges, akkor lépj ki, hagyd ott
- megtudni, hogy mi lehet az agresszió eredete (alap vérmérséklet, gyermekkori minta, lelkiállapot…stb)

és vajon miért nehéz nem-t mondani? hát igen, én is sokszor mondanék nem-t, de aztán nem teszem. Vajon miért tettem fel magamnak én is ezt a kérdést? azt hiszem megkaptam a választ, mert bűntudatom lesz, félek, hogy csalódást okozok, fontos, hogy az emberek kedvére tegyek
Meg kell tanulni nem-t mondani, de mit is mondhatnánk ilyenkor? olyan ciki vagy mégsem? itt is kaptam jó tippeket: más dolgom van, sajnálom nem fér bele az időmben, sajnos más terveim vannak, köszönöm, hogy rám gondoltál, de ezt nem vállalhatom el.
Hú ezek jó mondatok, gyakorolni fogom 😉
(Párban dolgoztunk: elmeséltünk egy történetet, hogy mikor nem mondtunk nem-t, pedig azt akartunk és miért nem tettük azt)

Következő érdekes téma a mozgatórugóink, nyomógombjaink.
A nyomógomb lehet: személy, érzelmi állapot, hely, dolog, gondolat, szituáció, tevékenység. Vajon mik a nyomógombjaim? amire jutottam: igazságtalanság, amikor el akarják velem hitetni, hogy nem vagyok képes megcsinálni, szabadságomat korlátozzák.

Ma is érdekes felfedezéseim voltak saját magammal kapcsolatban.

4. nap: szerda

Tematika:
A hatékony önkifejezés
Kéréseink hatékony és megfelelő kifejezése
Asszertív testbeszéd

Ezen a napon kicsit belementünk a pszichológia rejtelmeibe. Eric Berne: Emberi játszmák könyvének egy részét vettük át. Pár évvel ezelőtt olvastam ezt a könyvet, nagyon szerettem, nagyon hasznos volt. Jó volt feleleveníteni a 3 állapotot (szülői Én, gyermeki Én, felnőtt Én) és ezekre mi a jellemző. Vajon mikor egy konfliktusban vagyunk melyik Én állapotban vagyunk? mert viselkedésünket valamelyik Én állapot uralja. És ha én egy Szülő állapotban vagyok, akkor miért csodálkozom azon, ha a másik gyermek Én-ként reagál? Milyen jó lenne erre figyelni, tudatosítani magamban, hogy a felnőtt Én-m jöjjön elő…

Beszéltünk még a játszmákról, amit én rettentő módon utálok és az egyik nyomógombom… Játszmák megelőzésére van lehetőségünk, ha világosan és egyértelműen kommunikálunk, kereteket tisztázzuk, értő figyelmet tanúsítunk, Én üzeneteket közvetítünk, érzelmi érintettségünket csökkentjük.

Gyakoroltuk az Én üzeneteket különböző szituációkban: elmondjuk, hogy mit okoz ez nekünk, mik az érzéseink. Ez szerintem nagyon fontos, én is ezt tanítom a gyerekeknek. Mondjuk el mi van bennünk, mit érzünk, mert a másiknak lehet, hogy erről fogalma sincs… illetve konfliktusaink élét is el tudja venni, mert nem a másikról beszélek, hanem saját magamról.

Beszéltünk még a testbeszédről, hogy miért van jelentősége: kommunikáció 7%-a szavak, 38%-a hangsúly, 55%-a testbeszéd vagyis nem a szavakra figyelnek az emberek, hanem a hangsúlyra és a testbeszédre vagyis a metakommunikációra. Érdekes ugye? 😊

5. nap: csütörtök

Tematika:
Önismeret
Önazonos kommunikáció
Meghallgatás ereje, aktív hallgatás

Ezen a napon kicsit saját magunkra figyeltünk, kik vagyunk mi, mi jellemző ránk, melyik típusba tartozunk (DISC, Dél-Észak-Kelet-Nyugat)
Sok csoportos feladat volt: mi az erősségünk, mi a gyengeségünk, kikkel tudunk együtt dolgozni

Én Dél-Nyugat vagyok, vagyis fontos a többi ember, figyelembe veszem őket, de ugyanakkor tervszerűen dolgozok, tudom, hogy ki mikor mit csinál, ügyelek a részletekre.

DISC: kék és sárga főleg

Írni kellett magunkról egy használati útmutatást: Szeretek rendszerben dolgozni, gondolkodni, célokat / stratégiát megfogalmazni és azok mentén haladni. Fontosak az érzelmeink kifejezése. Hiszek abban, hogy mindent el lehet mondani, mindent meg lehet beszélni, sőt mondjunk ki mindent, ne maradjon bennünk tüske. Lelkiismeretes vagyok, terhelhető, lojális és maximalista. Szeretem az őszinte, egyenes beszédet, kommunikációt, nem szeretem, kifejezetten idegesítenek a játszmák.

Volt egy érdekes játék a végén: mi lennél egy házban? én az ablakot választottam, ami az utcára néz. Kinézhetnek rajta az emberek, kinyitom számukra a világot, de be is nézhetnek. Láthatják az otthon melegét, barátságosságát, érezzék, hogy ilyen is lehet egy ház. Többi tárggyal egymást egészítjük ki, mindenki a tartozéka a háznak.

Érdekes volt ezen elgondolkodni, hogy vajon miért ezt választottam.

6. nap: péntek

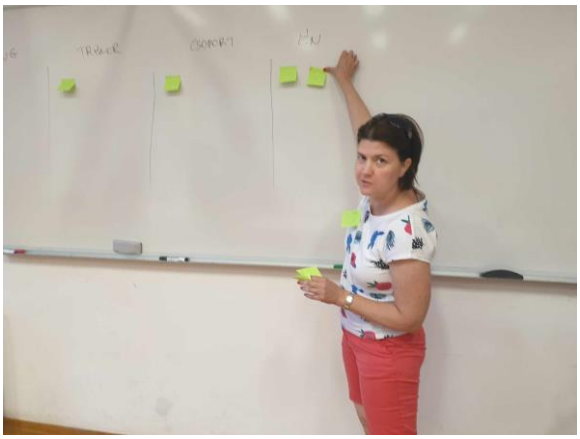
Tematika:
másikra figyelés
kapcsolódás, együttműködés másokkal

Ami ezen a napon elgondolkoztatott:
- Minden kapcsolatnak van egy egyenlege. Megismerkedéskor ez nulla. Amit gondolunk a másikról, nagyrészt annak a függvénye, hogyan áll az egyenlegünk.
- Elfogadásnak óriási ereje van. Ha elfogadom a saját állapotomat, akkor könnyebben megértem a másikat, képes leszek oly módon hatni rá, hogy ő is elfogadja és értse a saját állapotát.
- Hallgassuk meg a másik fél érzését, igényét, majd tükrözzük vissza
- Mondjuk el saját érzéseinket, igényünket

mennyivel egyszerűbb lenne minden, ha mindenki asszertíven kommunikálna…. milyen jó lenne egy ilyen világban élni.

7. nap: szombat

Sajnos az időjárás nem volt kegyes, esett az eső, így a hajókázás elmaradt. Helyette sokat játszottunk, nevettünk.
Délután pedig indultunk haza.

ÖSSZEGZÉS

nagyon hasznos volt a képzés, sok rácsodálkozásom volt, megerősítésem. Biztos, hogy sok mindent tudok majd hasznosítani. Nagyon jó volt a tréner, Ramóna. Nagyon jó volt az egyensúly az elmélet és a gyakorlat között, sok érdekes, gyakorlati feladatok voltak. A csoport is nagyon őszinte, nyitott volt, jó emberekkel. Élveztem a velük töltött órákat.