

PASİF İLETİŞİM

Duygu, düşünce ve inançlar dürüstçe ifade edilmez. Böylece başkaları kolaylıkla kişinin haklarını ihlal edebilir. Pasif iletişim sırasında kişi, kendi zararına olacak olsa bile davranışını karşısındaki kişinin isteklerine, düşüncelerine veya duygularına göre şekillendirir. Kendi ihtiyaçlarını ifade etmez veya savunmaz.

- *Sessiz konuşma
- *Göz temasından kaçınma, yere bakarak konuşma
- *Kendi ihtiyaç ve isteklerini ifade etmeme
- *Düşük özgüven
- *Başkalarının ihtiyaçlarını ön planda tutma

SALDIRGAN İLETİŞİM

Duygu, istek ve ihtiyaçlarını her zaman diğer kişinin haklarını ihlal eden bir şekilde ifade eder. Üstünlük, başkalarını aşağı çekerek korunur. Kişinin tehlikede hissettiğinde saldırıya geçmesi tipiktir. Sadece kendi isteklerine, fikirlerine, ihtiyaçlarına öncelik tanır. Karşı tarafın ihtiyaçları görmezden gelinir.

- *Yüksek ses, bağırma
- *Hızlı öfkelenme
- *Aşağılama
- *Sıklıkla söz kesme veya karşısındakini dinlememe
- *Başkalarına karşı saygısız, kaba davranma

ASERTİF (ATILGAN) İLETİŞİM

Duygularımızı, düşüncelerimizi ve inançlarımızı açık, dürüst bir şekilde, başkalarının haklarını ihlal etmeksizin iletmenin bir yoludur. Başkalarının haklarını ihlal ettiğimiz saldırgan davranışa ve kendi haklarımızı ihlal ettiğimiz pasif davranışa bir alternatiftir.

- *Söz kesmeden dinleme
- *Açık ve net bir şekilde istek ve ihtiyaçları belirtme
- *İyi bir göz teması
- *Suçlayıcı olmadan yapıcı eleştiri
- *Rahat, sıcak ses tonu
- *Uzlaşmaya istekli, işbirlikçi
- *Başkalarının fikirlerini anlamaya çalışma

ÖRNEKLER

Senaryo	Bir arkadaşın arabayı ödünç almak istiyor. Bu durum sana uymuyor.
Pasif	Tabii, sorun değil. Depoyu doldurmamı ister misin?
Saldırgan	İmkânı yok! Niye arabamı sana veriyorum? Bunu sorman bile saçma.
Asertif	O gün arabama ihtiyacım var, ama seni gideceğin yere bırakabilirim.

PASİF, SALDIRGAN VE ASERTİF İLETİŞİM

Senaryo	Patronun herkes çıktıktan sonra senin geç saate kalmanı istedi. Mesaiye kalan hep sen oluyorsun. Bu gece için planın var.
Pasif	
Saldırgan	
Asertif	

Senaryo	Eşin mutfağı dağınık bıraktı. Temizleyemeyecek kadar meşgulsün.
Pasif	
Saldırgan	
Asertif	

Senaryo	Bir restorandasın, garson yanlış yemeği getirdi.
Pasif	
Saldırgan	
Asertif	

Senaryo	Arkadaşın davetsiz bir şekilde evine geldi. Normalde mutlu olur içeri davet ederdin ama çok meşgulsün.
Pasif	
Saldırgan	
Asertif	