



Świąteczny poradnik **Mentali**

Jak być asertywnym w święta?



Boże Narodzenie już za pasem...
...jednak magia świąt pryska w zderzeniu z
wizją **przykrych tematów rozmów** przy
rodzinnym stole?

Świąteczne spotkania są okazją do wspólnego
spędzenia czasu przy tradycyjnych potrawach,
przy blasku światełek, przy dźwiękach kolęd. Są
okazją do złożenia sobie życzeń i rozmów w
większym rodzinnym gronie.

Niestety czasem bywa tak, że słyszymy od
bliskich osób **pytania czy opinie**, które

sprawiają, że jest nam *przykro*. Nie wiemy jak
reagować – nie zawsze chcemy, czasem też
nie wiemy co odpowiedzieć.

**Nie chcemy przekraczać naszych granic i nie
chcemy urazić pytających.**

Jeśli stresuje nas taka myśl, warto się wcześniej przygotować do spotkania, pomyśleć czy są pytania na które z jakichś powodów nie chcemy odpowiadać. **Jak one brzmią?**

★ Zatrzymajmy się przy nich chwilę i pomyślmy, jakie emocje czujemy **i dlaczego**. To jest czas, w którym możemy się zastanowić *jak możemy zareagować* jeśli te pytania padną. ✨

Asertywność bywa przykrym.

Często zastanawiamy się:

jak możemy być w tej sytuacji asertywni i być z innymi w dobrej relacji mimo mówienia "nie"? 🌙

Czasem za przykrym dla nas pytaniem stoją dobre intencje, troska, ciekawość lub zwyczajnie brak refleksji na temat tego, że jakieś pytanie może być niezręczne. Np. babcia, która kolejny raz pyta o zaręczyny, pamiętając jakie to dla niej samej było ważne, być może wyobraża sobie, że tak samo uszczęśliwiłoby to jej wnuki. ✨

Teraz popatrzmy na podany przykład i zastanówmy się, w *jaki sposób* można postawić granice. Prezentujemy kilka przykładów, w jaki sposób można zachować się asertywnie, abyś mógł wybrać sposób komunikacji, który **Tobie** najbardziej odpowiada.

Traktuj te pomysły jako **małą odpowiedź**.

Na pytanie:

Jak tam, wnusiu, to kiedy w końcu ten pierścionek?

można odpowiedzieć używając kilku strategii.

Odwracanie pytania:

"Słyszę, że zależy Ci, żeby związek z moim chłopakiem się dobrze rozwijał".

Zmiana w żart:

"Spokojnie, nie przegapicie- będą fanfary i konfetti."

Zdystansowanie:

"Ooo widzę, że zaczęliśmy sezon rodzinnych pytań."

"Dzięki, że chcesz się troszczyć o mój związek."


Prośba:


"Jeszcze tego nie przemyśleliśmy - proszę porozmawiajmy o czymś innym"

Zmiana tematu:


Pomocne może się okazać przejęcie inicjatywy i zmiana tematu.

"To dla mnie dość osobisty temat i nie czuję się komfortowo o tym mówić. Pogadajmy może o czymś innym. Opowiedz mi (...)"



Jeśli ktoś z rozmówców komentuje nasze wybory życiowe, wygląd, możemy również delikatnie  skończyć dyskusję wyrażeniem prośby:

  "To dla mnie drażliwy temat. Proszę, nie rozmawiajmy o moim wyglądzie." 

"Jestem zadowolony z tego co robię, wolałbym nie wchodzić w oceny mojej pracy."

"W święta chciałabym się skupić na miłej atmosferze, a nie na trudnych tematach." 

Czasem **nie chcemy drążyć tematu**, ani się tłumaczyć, a jednocześnie chcemy wyraźnie zaznaczyć granice.

Uśmiech, krótka pauza i zapytanie "Co tam nowego u Ciebie, dawno Cię nie widziałam?"  może okazać się dobrym sposobem na  **przemilczenie pytania.**



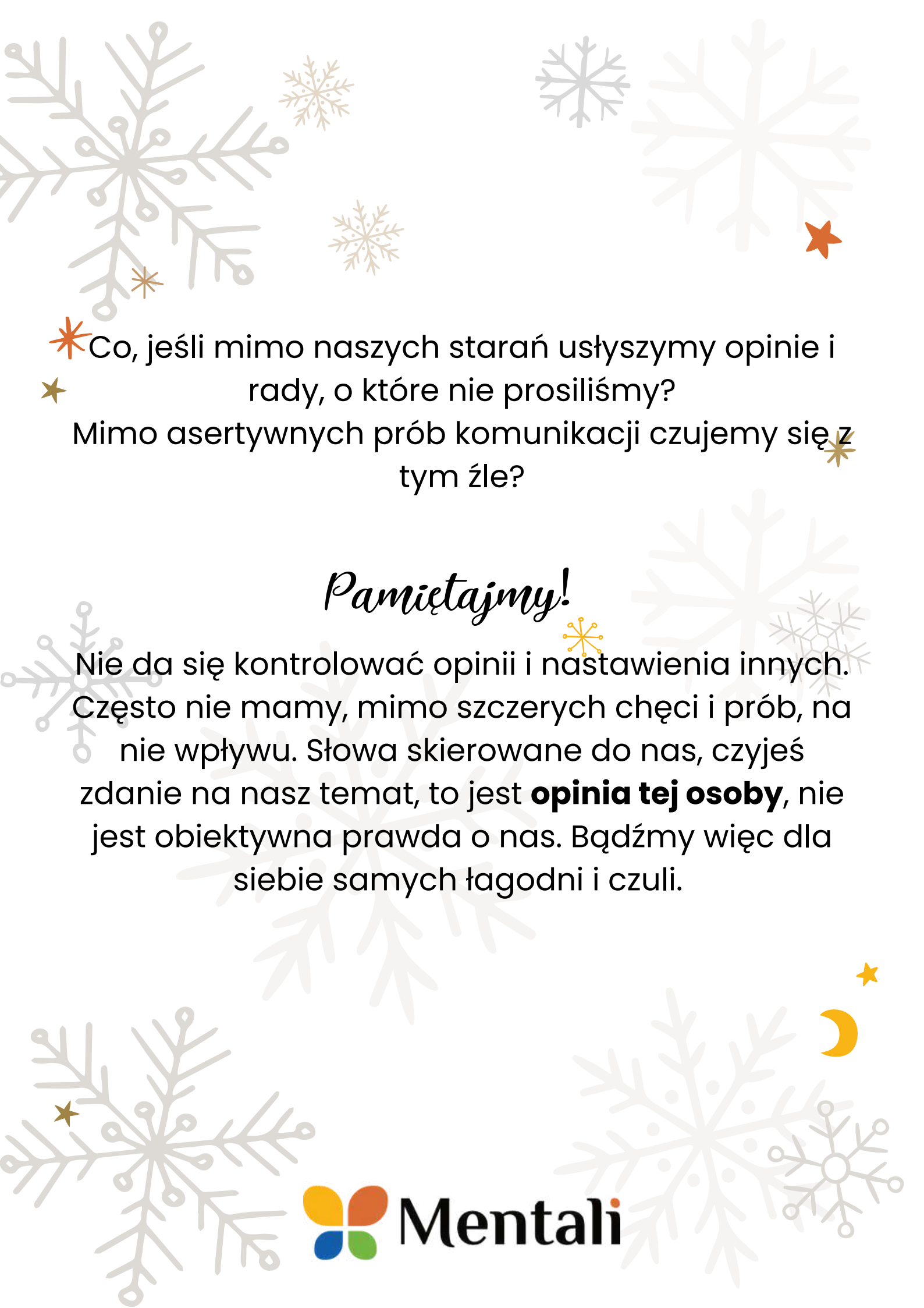
Przejęcie inicjatywy może mieć też szerszy kontekst.

★ Sami możemy starać się poruszać tematy, które nas interesują: zaproponować śpiewanie kolęd, gry, świąteczny spacer.

O tym wszystkim, czym naprawdę chcemy się podzielić z innymi i jak chcemy spędzić ten czas, możemy pomyśleć wcześniej.

Zastanówmy się:

jak chcemy spędzić ten świąteczny czas,
o co zapytać członków rodziny z którymi się jakiś czas nie wiedzieliśmy,
co **CHCEMY** opowiedzieć i czym się podzielić.

- 
- ★ Co, jeśli mimo naszych starań usłyszymy opinie i rady, o które nie prosiliśmy?
- ★ Mimo asertywnych prób komunikacji czujemy się z tym źle?

Pamiętajmy!

Nie da się kontrolować opinii i nastawienia innych. Często nie mamy, mimo szczerych chęci i prób, na nie wpływu. Słowa skierowane do nas, czyjeś zdanie na nasz temat, to jest **opinia tej osoby**, nie jest obiektywna prawda o nas. Bądźmy więc dla siebie samych łagodni i czuli.



Świąteczny czas bywa trudny.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w świątecznym czasie
prowadzę dyżur 26. grudnia online lub
stacjonarnie w gabinecie Mentali przy ulicy
Kielbaśniczej.

Zapraszam!



mgr Paulina Marszałek



Mentali