

Παθητική, επιθετική και διεκδικητική επικοινωνία

Παθητική Επικοινωνία

Κατά τη διάρκεια της παθητικής επικοινωνίας, ένα άτομο δίνει προτεραιότητα στις ανάγκες, τις επιθυμίες και τα συναισθήματά των άλλων, ακόμη και με δικό του έξοδα. Το άτομο δεν εκφράζει τις δικές του ανάγκες ή δεν υπερασπίζεται τις ανάγκες του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε εκμετάλλευση, ακόμη και από καλοπροαίρετα άτομα που δεν έχουν επίγνωστη ανάγκη να τον επιθυμούν το παθητικό συνομιλητή.

- Ήπια / ήσυχη · Κακή οπτική επαφή / κοιτάζει κάτω μακριά
- Επιτρέπει στους άλλους να επωφεληθούν · Δεν εκφράζει τις δικές του ανάγκες ή επιθυμίες
- Δίνει προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων · Έλλειψη εμπιστοσύνης

Επιθετική Επικοινωνία Μέσω της

επιθετικής επικοινωνίας, ένα άτομο εκφράζει ότι μόνο οι δικές του ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα έχουν σημασία. Το άλλο άτομο δέχεται εκφοβισμό και οι ανάγκες του αγνοούνται.

- Απογοητεύεται εύκολα · Χρήση κριτικής, απεινωσης και κυριαρχίας
- Μιλάει δυνατά ή αυταρχικά · Διανόμει συχνά ή δεν ακούει
- Απρόθυμο να συμβιβαστούν · Ασεβείς προς τους άλλους

Διεκδικητική Επικοινωνία

Η δυναμική επικοινωνία τονίζει τη σημασία των αναγκών και των δύο ανθρώπων. Κατά τη διάρκεια της διεκδικητικής επικοινωνίας, ένα άτομο υπερασπίζεται τις δικές του ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα, αλλά επίσης ακούει και σέβεται τις ανάγκες των άλλων. Η διεκδικητική επικοινωνία ορίζεται από την εμπιστοσύνη και την προθυμία για συμβιβασμό.

- Ακούει χωρίς διακοπή · Υπερασπίζεται τα δικαιώματά του
- Δηλώνει ξεκάθαρα τις ανάγκες και τις επιθυμίες · Σίγουρος τόνος / γλώσσα του σώματος
- Πρόθυμος για συμβιβασμό · Καλή οπτική επαφή

Παραδείγματα

Σενάριο Ένας φίλος ζητά να δανειστεί το αυτοκίνητό σας. Αυτό θα είναι μεγάλη αιτιολογία.	
Παθητικός	Χμ ναι, υποθέτω ότι είναι εντάξει. Χρειάζεστε να γεμίσω τη δεξαμενή;
Επιθετικός Κανένας	Τρόπος! Γιατί να σε αφήσω να δανειστείς το αυτοκίνητό μου; Είσαι τερελός να ρωπας.
Κατηγορητικός	Χρειάζομαι το αυτοκίνητό μου εκείνη τη ημέρα, αλλά θα έχω χρόνο να σε αφήσω.

Παθητική, επιθετική και διεκδικητική επικοινωνία



Σενάριο	Το αφεντικό σας ζητά να μείνετε αργά, ενώ όλοι οι άλλοι φεύγουν. Είσαι πάντα αυτός που μένει μέχρι αργά και απόψε έχεις σχέδια.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ο σύμβουλος σας άφησε ένα χάος στην κουζίνα και είστε πολύ απασχολημένοι για να καθαρίσετε.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Είστε σε ένα σεμινάριο και ο διευθυντής σας έφερε το λάθος πιάτο.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας φίλος εμφανίστηκε στο σπίτι σου από σκληρός. Συνήθως θα χαίρουν να τους αφήσεις να μπουν, αλλά αυτή τη φορά είσαι απασχολημένος.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	