

Lekcija 4: RECI “NE”, JER GRANICE SU OK!

Da li se prepoznajete u sledećim rečenicama?



Ako vam ove rečenice zvuče poznato ili kao da su u potpunosti vase, to verovatno ukazuje na to da imate poteškoće da direktno kažete NE. Verovatno preuzimate na sebe i više nego što biste želeli što često može da ima za posledice osećaj iscrpljenosti, nezadovoljstva, kao i smanjenu produktivnost.

- Povrediću drugu osobu ukoliko je odbijem.
- Ispašću nekolegijalna/lenja/sebična ako kažem ne.
- Ne mogu da zamislim sebe da nekoga odbijem.
- Drugi od mene to očekuju, do sada sam uvek pristajala, kako sada da odbijem.
- Da, ali ja sam stručna za to, to je moja oblast i ja ću to brže uraditi.

Ono što treba da uradite je da **preuzmete odgovornost za sebe**, dopustite drugima da budu odgovorni i postavite granice. Ne brinite, niko se ne rađa sa razvijenom asertivnošću. Dobra vest je da se postavljanje granica kao i druge komunikacijske tehnike može naučiti i uvežbati.



1.KORAK

Prvi korak ka prevazilaženju prepreke u postavljanju granica je da prepoznamo koje su to situacije i ko su osobe kod kojih nam je teško da postavimo granicu.

Drugi korak je da identifikujemo na koji način razmišljamo u vezi sa situacijom ili sagovornikom pa sebe blokiramo da kažemo ne? Ako se pri tom javi bilo koja rečenica sa početka videa, važno je da sebi kažemo: **Granice su OK!**



2.KORAK



3.KORAK

Treći korak je da to i saopštimo.

Možemo to da uradimo uz pomoć tri tehnike:

Direktna komunikacija - *Ne odgovara mi sada da dođeš. ili Ne mogu da ti pozajmim novac.*

Uz uvažavanje (empatička asertivnost) - *Razumem da si u gužvi, ali mi stvarno sada ne odgovara da preuzmem taj deo posla.*

Uz pravljenje dogovora - *Ako i sledeći put budeš kasnio više od 15 minuta, neću te čekati.* U ovom poslednjem slučaju je jako važno da obratimo pažnju na ton kojim govorimo i da se dosledno ponašamo u skladu sa dogovorom.

Imajte na umu da postavljanjem granica odbijamo neki zahtev, nešto što nam ne odgovara, a ne osobu.

Na taj način postizemo:

- Samoodgovornost
- Pozivamo sagovornika na preuzimanje odgovornosti
- Izbegavanje manipulacije
- Konstruktivniji odnos sa drugima
- Veću efikasnost

Granice su OK.