

# 3 LÉPÉS A BÉKÉSEBB ANYASÁGÉRT

## ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓS PÉLDATÁR

**Páli-Apostol Klaudia**  
pozitivpszichologus.hu



# Asszertív Kommunikációs Példatár



*3 lépés a békésebb anyaságért*

Az Asszertív Kommunikációs Példatár azért készült, hogy segítse a kommunikációs nehézségeid leküzdését.

Ha volt már olyan érzésed, hogy tehetetlen vagy egy családi vita közben, vagy kimerít a végtelen házimunka, akkor ez a gyűjtemény neked szól. Azonnali megoldásokat ad, hogy otthonod békés, érzelmileg biztonságos és harmonikus maradjon.

Az asszertív kommunikáció a kulcs ahhoz, hogy kifejezd, mire van szükséged, anélkül, hogy bűntudatot éreznél. Segít abban, hogy hangot adj érzéseidnek, miközben tiszteletben tartod mások véleményét. Az asszertív kommunikáció abban is segít, hogy nyugodtabban és átgondoltabban reagálj, amikor a helyzet megkívánja.

Ha megtanulod ezt a technikát, magabiztosabban fogsz tudni nemet mondani, hatékonyabban fogod kezelni a stresszes helyzeteket, és mélyebb kapcsolatot tudsz majd kiépíteni a szeretteiddel.

# Asszertív Kommunikációs Példatár



*3 lépés a békésebb anyaságért*

Ez az ebook két fő részből áll.

1. Az első részben megismerkedhetsz az asszertív kommunikáció alapelveivel és gyakorlati tippeket is kapsz, amiket azonnal ki tudsz próbálni a mindennapi életedben.
2. A második részben konkrét példamondatokat találsz, amelyek segítenek a különböző helyzetek kezelésében, legyen szó szülői teendőkről, párkapcsolati problémákról, vagy éppen gyermeknevelésről.

Az itt szereplő példamondatok segítenek abban, hogy a mindennapi kihívásokat magabiztosabban kezeld, és megőrizd a családi békét.

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Az asszertív kommunikáció alapszabályai

Az asszertív kommunikáció lehetőséget ad arra, hogy kifejezd érzéseidet és szükségleteidet, anélkül, hogy sértenéd mások jogait. Segít magabiztosan kiállni magadért, miközben tiszteletben tartod mások véleményét.

Az asszertív kommunikáció lényege a tiszteletteljes, mégis határozott kommunikáció. Ennek elsajátításával nemcsak a saját igényeidet fejezheted ki világosan, hanem erősítheted a családi kapcsolatokat is.

Fontos, hogy mindig az érzelmeidről és szükségleteidről beszélj, ne a másik fél hibáiról. Ez a megközelítés segít elkerülni a feszültséget, és biztosítja, hogy a beszélgetés építő és támogató legyen. Amikor asszertíven kommunikálsz, a célod az legyen, hogy mindkét fél számára megfelelő megoldást találjatok, miközben megőrzitek a kapcsolat épségét.

# Asszertív Kommunikációs Példatár

3 lépés a békésebb anyaságért



## Miért segítenek az én-állítások?

Az én-állítások kulcsfontosságúak az asszertív kommunikációban. Segítenek kifejezni érzéseidet és szükségleteidet anélkül, hogy hibáztatnád vagy támadnád a másik felet.

Az én-állítások során te maradsz a középpontban, és arra koncentrálsz, hogy megértesd és kifejezd az érzéseidet. Például, ahelyett, hogy azt mondanád:

**"Te soha nem segítesz a házimunkában",**  
mondhatod azt: **"Úgy érzem, hogy túlterhelt vagyok, amikor egyedül kell megoldanom a házimunkát."**

Az én-állítások különösen hasznosak, amikor nehéz helyzetekkel szembesülsz. Lehetővé teszik, hogy a másik fél is megértse, hogyan hatnak rád a történések. Ezzel elkerülheted a felesleges feszültséget és konfliktusokat, mivel a beszélgetés fókuszában mindig a te érzéseid és szükségleteid állnak, nem a másik fél hibáztatása.

# Asszertív Kommunikációs Példatár

3 lépés a békésebb anyaságért



## FÉK-módszer bemutatása

A FÉK-módszer hatékony eszköz az én-állítások megfogalmazásához. Három egyszerű lépésben segít, hogy világosan és hatékonyan kommunikálj:

- 1. Felvetés:** Röviden írd le a problémát vagy helyzetet anélkül, hogy ítélnél.
  - *„Észrevettem, hogy az utóbbi időben egyedül végzem a házimunkák nagy részét.”*
- 2. Érzések:** Mondd ki az érzéseidet, amelyek a helyzet kapcsán felmerülnek benned. Használj kifejező, érzelmeket hordozó szavakat.
  - *„Ez frusztráltta tesz, mert úgy érzem, hogy nem kapok elég segítséget.”*
- 3. Kérés:** Fogalmazd meg konkrét, pozitív kérésedet a probléma megoldására.
  - *„Szeretném, ha közösen végeznénk el ezeket a feladatokat, hogy mindkettőnknek könnyebb legyen.”*

# Asszertív Kommunikációs Példatár



*3 lépés a békésebb anyaságért*

A FÉK-módszer segítségével egyszerűen, de hatékonyan tudod közvetíteni az érzéseidet és szükségleteidet anélkül, hogy támadnád a másik felet.

Ez a technika lehetővé teszi, hogy a másik fél megértse a helyzetedet, és közösen találjatok megoldást a problémára.

Az én-állítások és a FÉK-módszer használatával magabiztosabban kommunikálhatsz a mindennapokban, és könnyebben érheted el céljaidat.

Az ebook következő részében konkrét élethelyzetekre mutatok lehetséges én-állításokat

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Témakörök szerinti példamondatok

Az asszertív kommunikáció segít abban, hogy világosan és hatékonyan fejezd ki magad, még a nehezebb helyzetekben is.

Az alábbiakban gyakori családi és párkapcsolati helyzetekhez találsz példamondatokat, amelyekkel sikeresen kezelheted a családi és párkapcsolati kihívásokat.

Ezekre a témákra a gyakorlatban alkalmazható példamondatokat mutatok:

1. Szülői teendők és háztartási feladatok megosztása
2. Gyermeknevelés és konfliktuskezelés
3. Párkapcsolati kommunikáció fejlesztése
4. Más személyekkel (pl. anyós, após, barátok) kapcsolatos határok meghúzása
5. Gyermekekkel való konfliktusok kezelése
6. Kommunikációs elakadások kezelése

# Asszertív Kommunikációs Példatár

3 lépés a békésebb anyaságért



## Szülői teendők és háztartási feladatok megosztása

### TÚL SOK HÁZIMUNKA HÁRUL EGY SZEMÉLYRE

- **Felvetés:** „Az utóbbi időben úgy érzem, hogy a házimunkák nagy része rám hárul.”
- **Érzések:** „Ez fáradttá és túlterheltté tesz engem.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha megbeszelnénk, hogyan oszthatnánk meg jobban ezeket a feladatokat.”

### A PARTNER NEM VESZI ÉSZRE A HÁZTARTÁSI FELADATOKAT

- **Felvetés:** „Gyakran veszem észre, hogy a házimunkák felhalmozódnak.”
- **Érzések:** „Ez frusztrálttá tesz, mert úgy érzem, egyedül kell megoldanom mindent.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha együtt kitalálnánk, hogyan figyelhetnénk jobban ezekre a feladatokra, hogy közösen elvégezhessük őket.”

### AZ EGYIK FÉL RENDSZERESEN ELFELEJTI ELVÉGEZNI A RÁ BÍZOTT FELADATOKAT

- **Felvetés:** „Észrevettem, hogy néha elmaradnak a feladatok, amiket megbeszéltünk.”
- **Érzések:** „Ez csalódottá tesz, mert számítok rá, hogy ezek időben elkészülnek.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha segítenél kitalálni, hogyan emlékeztethetnénk magunkat a feladatokra.”

### AZ EGYIK FÉL CSAK A “NEHÉZ” MUNKÁT VÉGZI, MÍG A MÁSIK A „SZÓRAKOZTATÓAKAT”

- **Felvetés:** „Úgy érzem, hogy én gyakrabban végzem a nehezebb házimunkákat.”
- **Érzések:** „Ez egyenlőtlennek tűnik számomra, és emiatt frusztrált vagyok.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha megbeszelnénk, hogyan oszthatnánk meg igazságosabban ezeket a feladatokat.”

# Asszertív Kommunikációs Példatár

3 lépés a békésebb anyaságért



## Gyermeknevelés és konfliktuskezelés

### NÉZETELTÉRÉS A GYEREKEK FEGYELMEZÉSÉRŐL

- **Felvetés:** „Úgy látom, hogy eltérően közelítjük meg a gyerekek fegyelmezését.”
- **Érzések:** „Ez bizonytalanságot okoz bennem, mert nem vagyok biztos abban, hogy következetesek vagyunk.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha közösen kidolgoznánk egy olyan módszert, ami mindkettőnk számára megfelelő.”

### A GYEREKEK NEM HALLGATNAK A SZÜLŐI UTASÍTÁSOKRA

- **Felvetés:** „Úgy érzem, hogy a gyerekek gyakran nem hallgatnak ránk, amikor megkérjük őket valamire.”
- **Érzések:** „Ez frusztrál és kimerít, mert úgy érzem, hogy nem tudok hatékonyan hatni rájuk.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha együtt átgondolnánk, hogyan tudnánk következetesebben alkalmazni a szabályokat, hogy a gyerekek jobban megértsék azokat.”

### KONFLIKTUS A GYERMEKEKKEL VALÓ BÁNÁSMÓD MIATT

- **Felvetés:** „Gyakran veszem észre, hogy különbözőképpen kezeljük a gyerekek viselkedési problémáit.”
- **Érzések:** „Ez büntudatot és frusztrációt okoz bennem, mert nem szeretném, ha a gyerekek összezavarodnának.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha közösen átbeszelnénk, hogyan tudnánk egységesen kezelni ezeket a helyzeteket.”

### ELTÉRŐ SZÜLŐI STÍLUSOK ÖSSZEANGOLÁSA

- **Felvetés:** „Észrevettem, hogy különböző szülői stílusaink vannak.”
- **Érzések:** „Ez aggaszt, mert attól tartok, hogy a gyerekek összezavarodhatnak.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha leülnénk és beszélünk arról, hogyan tudnánk jobban összehangolni a nevelési módszereinket.”

# Asszertív Kommunikációs Példatár

3 lépés a békésebb anyaságért



## Párkapcsolati kommunikáció fejlesztése

### KEVÉS MINŐSÉGI IDŐ A PARTNERREL

- **Felvetés:** „Az utóbbi időben kevesebb időt töltöttünk együtt kettesben.”
- **Érzések:** „Ezért magányosnak érzem magam, mert hiányzik a közelséged.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha közösen szerveznénk néhány közös programot, hogy újra több időt tölthessünk együtt.”

### A PARTNER NEM KOMMUNIKÁLJA AZ ÉRZÉSEIT

- **Felvetés:** „Úgy tűnik, hogy az utóbbi időben kevésbé beszélsz az érzéseidről.”
- **Érzések:** „Ez eltávolít tőled, mert nehezebben értem meg, hogyan érzed magad.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha nyitottabban beszélne az érzéseinkről és gondolatainkról.”

### FÉLREÉRTÉSEK A MINDENNAPI KOMMUNIKÁCIÓBAN

- **Felvetés:** „Gyakran tapasztalom, hogy félreértjük egymást, amikor beszélgetünk.”
- **Érzések:** „Ez frusztrációt okoz bennem, mert szeretném elkerülni a feszültségeket.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha figyelmesebben kommunikálnánk, hogy elkerüljük ezeket a félreértéseket.”

### ELVÁRÁSOK ÉS SZÜKSÉGLETEK KIFEJEZÉSE

- **Felvetés:** „Néha úgy érzem, hogy a mindennapi rohanásban nem fordítunk elég figyelmet egymás szükségleteire.”
- **Érzések:** „Ez csalódottságot kelt bennem, mert fontos számomra, hogy támogassuk egymást.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha többet beszélne arról, mire van szükségünk ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a kapcsolatban.”

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Más személyekkel (pl. anyós, após, barátok) kapcsolatos határok meghúzása

### SZÜLŐK VAGY ANYÓS/APÓS TÚLZOTT BEAVATKOZÁSA

- **Felvetés:** „Úgy érzem, hogy a szüleid néha túlságosan beleszólnak a döntéseinkbe.”
- **Érzések:** „Ez frusztrál, mert úgy érzem, hogy nem tartják tiszteletben a határainkat.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha beszélnék arról, hogyan tudnánk közösen meghúzni és betartani ezeket a határokat.”

### FESZÜLTSG A CSALÁDI ÖSSZEJÖVETELEN

- **Felvetés:** „Észrevettem, hogy a családi összejövetelek feszültséget keltenek bennem.”
- **Érzések:** „Ez kimerít, mert úgy érzem, hogy túl sokat vállalunk.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha átgondolnánk, hogyan csökkenthetnénk a terhelést ezekkel az eseményekkel kapcsolatban.”

### BÁNTÓ MEGJEGYZÉSEK A CSALÁDTAGOKTÓL

- **Felvetés:** „Néhány családtag megjegyzései megbántottak engem.”
- **Érzések:** „Ezért bizonytalanságot érzek, mert nem szeretném, ha a véleményük negatívan befolyásolna minket.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha közösen kitalálnánk, hogyan kezelhetnénk ezeket a helyzeteket anélkül, hogy megbántanánk egymást.”

### A MEGBESZÉLT HATÁROK BE NEM TARTÁSA

- **Felvetés:** „Észrevettem, hogy a korábban megbeszélt határokat a családtagok nem mindig tartják be.”
- **Érzések:** „Ez frusztrálttá és tehetetlenné tesz engem, mert fontos lenne számomra, hogy tiszteletben tartsák a közös döntéseinket.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha együtt megbeszélhetnénk, hogyan tudnánk jobban érvényesíteni ezeket a határokat.”

# Asszertív Kommunikációs Példatár

3 lépés a békésebb anyaságért



## Gyermekekkel kapcsolatos konfliktusok kezelése

### A GYERMEK NEM AKARJA MEGOSZTANI A JÁTÉKAIT

- **Felvetés:** „Látom, hogy nagyon szeretsz játszani ezzel a játékkal, és nehéz lehet megosztani másokkal.”
- **Érzések:** „Ezért most egy kicsit csalódott vagyok, mert szeretném, ha a barátaiddal is tudnál játszani.”
- **Kérés:** „Mit szólnál hozzá, ha megpróbálnánk közösen kitalálni, hogyan oszthatnánk meg a játékokat úgy, hogy mindenki jól érezze magát?”

### A GYERMEK NEM AKAR LEFEKÜDNI

- **Felvetés:** „Észrevettem, hogy most nem akarsz lefeküdni.”
- **Érzések:** „Ezért kicsit aggódom, mert tudom, hogy szükséged van a pihenésre ahhoz, hogy holnap jól érezd magad.”
- **Kérés:** „Mit szólnál hozzá, ha együtt választanánk egy mesét, amit lefekvés előtt olvasunk el, így nyugodtan tudnál elaludni?”

### A GYERMEK HARAGSZIK VAGY DÜHÖS

- **Felvetés:** „Látom, hogy most nagyon dühös vagy.”
- **Érzések:** „Ez érthető, mert néha nehéz kezelni ezeket az érzéseket.”
- **Kérés:** „Szeretném, ha beszéltnék arról, mi történt, és együtt kitalálnánk, hogyan tudnánk megnyugodni és megoldani a problémát.”

### A GYERMEK NEM KÖVETI A SZABÁLYOKAT

- **Felvetés:** „Észrevettem, hogy most nem követted azt a szabályt, amiben korábban megegyeztünk.”
- **Érzések:** „Ez egy kicsit csalódottá tesz engem, mert fontos, hogy tiszteletben tartsuk a közös szabályokat.”
- **Kérés:** „Mit gondolsz, mi lenne a legjobb módja annak, hogy emlékezzünk a szabályokra és betartsuk őket?”

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Kommunikációs elakadások kezelése

Még a legjobb szándékú beszélgetések is elakadhatnak vagy feszültséghez vezethetnek.

Ilyenkor fontos, hogy időben felismerd a helyzetet és megfelelően reagálj.

Ha úgy érzed, hogy a beszélgetés túlságosan felforrósodik, kérj egy rövid szünetet. Például így:  
***„Most egy kicsit feszültté vált ez a helyzet, szükségem van pár percre, hogy átgondoljam a dolgokat.”***

Ez a szünet lehetőséget ad mindkettőtöknek, hogy lehiggadjatok és tisztábban átgondoljátok a helyzetet, mielőtt folytatnátok a beszélgetést.

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Kommunikációs elakadások kezelése

Előfordulhat, hogy partnered nem reagál, védekezik, vagy figyelmen kívül hagyja, amit mondasz. Ilyenkor jelezd, hogy észrevetted a reakcióját, és finoman emlékeztess a beszélgetés céljára.

Például: *„Úgy érzem, most nem tudunk igazán figyelni egymásra. Mi lenne, ha később próbálnánk meg folytatni, amikor mindketten nyugodtabbak vagyunk?”*

Ha védekezésbe vonul, próbálj empátiát mutatni: *„Érzem, hogy most nehéz ez a beszélgetés, de fontos számomra, hogy megértsük egymást.”*

Ezek a stratégiák segítenek megőrizni a nyugalmat, és hatékonyan kommunikálni anélkül, hogy a konfliktusok elmélyülnének.

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Összefoglalás és további erőforrások

Az asszertív kommunikáció egyszerű eszközökkel segít a mindennapi konfliktusok kezelésében.

Az én- állítások és a FÉK-módszer segítségével magabiztosan, empatikusan és hatékonyan ki tudod fejezni az érzéseidet és a szükségletedet.

Három fontos dologra emlékezz:

1. nem a partnered a probléma, hanem a probléma okozza a feszültséget,
2. használj én-állításokat,
3. és kerüld az általánosításokat.

Ezekkel elkerülheted a felesleges feszültséget, és nyugodtabban, tisztábban kommunikálhatsz.

Ha szeretnél további támogatást a mindennapi stressz kezelésében, csatlakozz az **Érzelmi elsősegély minikurzushoz**.

# Asszertív Kommunikációs Példatár



3 lépés a békésebb anyaságért

## Összefoglalás és további erőforrások

A **Érzelmi elsősegély minikurzus** olyan stresszkezelő eszközöket kínál, amelyek segítenek érzelmileg stabilabbá válni, és megerősítik a családi kapcsolataidat.

Csatlakozz most, és éld át az anyaságot úgy, ahogy mindig is szeretted volna:

érzelmileg kiegyensúlyozottan, boldogan, és jó példát mutatva a gyerekeidnek.

További részletekért és a csatlakozáshoz kattints [ide!](#)

**Érzelmi elsősegély  
minikurzus**

