

ПОПРОСИ — Як говорити про свої потреби з повагою та впевненістю

Практичний гайд з Діалектично-поведінкової терапії (DBT)

Автор: Наталія Паскаль, психолог

Контакти: +380501568094 (Viber, телефон)

Формат: PDF-гайд для самостійного використання



✨ ВСТУП: ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

Чи траплялося вам "ковтати" образу, боячись зіпсувати стосунки?
Відчувати, що ваші потреби ігнорують, а сказати щось — страшно?
Більшість із нас відчували це. Неможливість висловитись породжує тривогу, розчарування й відчуття невидимості.

Але є рішення. "ПОПРОСИ" — це техніка асертивного спілкування з ДПТ, яка допомагає висловлювати свої потреби впевнено і з повагою до себе та інших. Цей гайд допоможе вам засвоїти навичку покроково та застосувати її в реальних ситуаціях.

СХЕМА: НАВИЧКА "ПОПРОСИ"

Літера	Назва	Пояснення	Приклад
П	Перелічіть факти	Опишіть ситуацію об'єктивно, без оцінок	"Ти вчора перебив мене двічі..."
О	Опишіть ставлення	Назвіть свої почуття	"Я почувалася зневаженою"
П	Попросіть	Сформулюйте конкретне прохання	"Будь ласка, не перебивай мене"
Р	Розкажіть, чому це добре	Поясніть користь для обох	"Так ми краще порозуміємось"
О	Обговоріть варіанти	Покажіть готовність до діалогу	"Як тобі зручніше говорити?"
С	Стійте на своєму	Повторіть суть із повагою	"Це справді важливо для мене"
И	Імітуйте впевненість	Тон, постава, мова тіла	Спокійний голос, пряма постава

ВПРАВА: МОЯ СИТУАЦІЯ

Крок 1: Згадайте ситуацію, де вам було важко висловитись.

Крок 2: Заповніть формулу "ПОПРОСИ":

П:

О:

П:

Р:

О:

С:

И:

Крок 3: Як ви себе почували в цій ситуації? Що змінилось би, якби ви застосували цю техніку?

ЧОМУ НАМ ВАЖКО БУТИ АСЕРТИВНИМИ?

Навіть знаючи техніку, ми часто зупиняємось. Чому?

- Страх бути відкинутим або викликати конфлікт.
- Переконавання, що мої потреби "не важливі".
- Минулі травми, коли за відстоювання себе нас карали.

Ці глибинні бар'єри можна подолати в терапевтичному просторі, де безпечно бути собою.

ПІДТРИМКА: ЗРОБІТЬ НАСТУПНИЙ КРОК

Ця навичка — лише початок. Якщо ви хочете:

- краще розуміти свої потреби;
- навчитися спілкуватись упевнено;
- подолати страх бути собою —

я запрошую вас на **першу безкоштовну індивідуальну консультацію**.

Більше — на моєму сайті: psyconsulting.in.ua