

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Ассертивностью называют проявление вежливой настойчивости. Ассертивное поведение – позитивное поведение цельного человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего, понимающего и пытающегося достичь

СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Пассивное – не отстаивать свои права, избегать конфликтов, подчиняться решениям других и в результате терять контроль над происходящим.

Агрессивное – бросаться на проблему как на амбразуру, требовать всего и сразу, навязывать собственное мнение, не учитывать интересы других, быть грубым, враждебным и непредсказуемым.

Пассивно-агрессивное – «в тихом омуте черти водятся», копить обиды, тайне строить и осуществлять планы мести, отказываться выполнить просьбу, быть в бездействии или открытом саботаже.

Манипулятивное – человек действует, скрыто, не заявляя прямо о своей цели, но при этом провоцирует другого на совершение нужного ему поступка.

АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – вы защищаете Ваши собственные права, выражаете Ваши мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других.

Ассертивный человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины, уважает себя и других людей, отвечает за свои действия и свой выбор. При получении отказа может грустить или быть разочарованным, но его самовосприятие не омрачается. Он не слишком полагается на одобрение других людей и чувствует безопасность и уверенность в самом себе.

Ассертивные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны.



Явное поведение

Вот что я думаю. Вот что я чувствую. Вот как я оцениваю ситуацию. А как насчет Вас? Если наши потребности конфликтуют, я, конечно же, готов рассмотреть различия, и, возможно, буду готов к компромиссу.

Скрытая мысль

Я не позволю Вам использовать меня, и не буду атаковать Вас за то, что Вы такой, как Вы есть.

Цель: Общаться ясно и прямо, как взрослый со взрослым.

Вербальные и невербальные характеристики:

- Активное слушание
- Твердый, спокойный голос
- Прямой контакт глаз
- Прямая, сбалансированная, открытая позиция тела
- Громкость голоса, подходящая к ситуации

- Использование: «Я», «Я люблю, хочу...», «Я не хочу...»
- Фразы сотрудничества: «А что Вы думаете по этому поводу?»
- Подчеркнутые утверждения заинтересованности: «Мне бы очень хотелось...»

Выгода

Чем больше Вы отстаиваете себя и действуете в манере, которую Вы уважаете, тем выше Ваше самоуважение. Ваши шансы получить от жизни то, что Вы хотите, увеличиваются, если другие понимают, что Вы хотите и то, что Вы защищаете Ваши права и потребности.

Если Вы прямо выражаете чувства негодования, то отрицательные эмоции не накапливаются. Не испытывая болезненного чувства застенчивости и тревоги и не тратя силы на самозащиту, Вы можете видеть, слышать и любить более легко.

АССЕРТИВНАЯ ЛИЧНОСТЬ



Ассертивная личность обладает четырьмя характеристиками.

1. Человек, свободно выражает свои мысли и чувства. Посредством слов и действий он как бы говорит: «Это – я. Вот что я думаю, чувствую, желаю».

2. Он может общаться с людьми на всех уровнях: с незнакомыми людьми, друзьями, семьей. Это общение всегда открытое, честное, прямое и адекватное.

3. У человека есть активная ориентация к жизни. Он добивается того, чего желает. В противоположность пассивной личности, которая выжидает, что случится далее, он пытается влиять на события.

4. Его действия характеризуются самоуважением. Понимая, что ситуация не всегда бывает выигрышной, такой человек принимает ограничения. Но, несмотря на это, пытается что-то сделать, чтобы не упустить шанс. Он поддерживает свое самоуважение.

ПРАВИЛА АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МАНУЭЛЯ СМИТА

1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.

2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение.

3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей.

4. Я имею право изменить своё мнение.

5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки.

6. Я имею право сказать: «я не знаю».

7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне.

8. Я имею право принимать нелогичные решения.

9. Я имею право сказать: «я тебя не понимаю».

10. Я имею право сказать: «меня это не интересует».

