### Что такое ассертивный стиль поведения.

### Ассертивность — навык уверенности в себе. Умение самостоятельно регулировать свое поведение и за него отвечать вне зависимости от оценок и влияния других людей. Ассертивные люди ясно доносят свои желания и потребности, четко расставляют личные границы. Не набрасываются на других, если окружающие не выполняют их требования. Такие люди уважают чужие потребности и умеют защищать свою точку зрения.

### b57fzqyryb84bjirqowoo7esrec.jpeg Ассертивный стиль поведения подразумевает, что вы: \* всегда четко осознаете, чего хотите и что ощущаете;

### \* принимаете решение, абстрагировавшись от ваших эмоций, ищете себе поддержку в аргументах, а не чувствах;

### \* можете просчитать, какую реакцию вызовет у окружающих ваше поведение, стараетесь заботиться о чувствах других;

### \* реагируете не так, как будет проще или как ждут окружающие, а так, как вам кажется наиболее разумным и осмысленным. Многие люди не высказываются о своих потребностях, замалчивают проблемы и избегают выяснения отношений, либо переходят в агрессию, потому что не знают, как правильно о них говорить. Ассертивность — это баланс между пассивным и агрессивным стилем общения. Ассертивные люди заботятся о чувствах и эмоциях других людей и поэтому умеют критиковать, просить или даже жаловаться в деликатной манере.

Они гибки, поэтому каждую ситуацию рассматривают индивидуально, в отличие от агрессивных людей. Их уважают и ценят, они полностью контролируют свою жизнь.

**Язык тела:**

* Стоять прямо и устойчиво, лицом к лицу к собеседнику.
* Поддерживать ненавязчивый зрительный контакт.
* Говорить уверенно и ясно — достаточно громко для того, чтобы их слова были услышаны всеми.
* Говорить свободно, без нерешительности и с уверенностью в голосе.

Есть модель ассертивного убеждения, которую разработал психолог Мануэль Смит. Она состоит из убеждений – описаний прав, которые принимает и реализует ассертивный человек. Вот как они звучат:  
  
1.Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия  
2. Я имею право отказаться от решения проблем других людей.  
3. Я имею право изменить своё мнение. В этом нет ничего страшного. Более того, **изменения – признак роста**.   
4. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки

5. Я имею право быть радостным или грустным.

### 6. Я имею право принять собственное решение. 7. Я имею право сказать: «Я не знаю». 8. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне. 9. Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю». 10. Я имею право сказать: «Нет».

### Как развить ассертивность Старайтесь почаще задавать себе вопрос: «Что это я сейчас делаю и хочу ли это делать?»

**Упражнение**

* **Посчитайте, сколько раз за эту неделю, общаясь с кем-то, вы:**  
  Хотели сказать «нет», «я с тобой не согласен», «не нужно», но не сказали этого.  
  Хотели мягко остановить неприятный для вас разговор, а вместо этого перевели его в ссору.  
  Продолжали беседу через силу, выслушивали кого-то без всякого удовольствия, понимая, что беседа крадет ваше время.
* Говорили, судили, оценивали, исходя только из вашего текущего эмоционального состояния.
* Были внутренне не согласны с собеседником, но почему-то неосознанно поддакивали ему.

Следите за тем, чтобы таких ситуаций в вашей коммуникации становилось меньше. Если вы говорите не то, что думаете, либо решаете промолчать, — подумайте, зачем вы это делаете и чего хотите добиться. Если ответ есть — все в порядке, если нет — добавляем включенности и ассертивности в коммуникацию.