



Сложилась традиция описывать ассертивное поведение через некоторый набор правил (прав), которые соблюдает в своем поведении ассертивный человек

1. Ассертивность однозначно отвергает все формы манипуляции. Она подразумевает спокойное, неагрессивное противодействие манипуляторам. По степени уверенности в себе поведение людей можно разделить на три категории:

покорное (неуверенное) поведение, когда человек позволяет другим удовлетворять свои нужды и обеспечивать свои права за счет его нужд и прав. Человек, ведущий себя пассивно, не умеет четко заявлять о своих желаниях и потребностях. В его действиях отсутствует уверенность, он мучается от того, что не может должным образом применить свои способности. Пассивный человек не способен противостоять манипуляторам. Неудачи ослабляют его не слишком сильное самосознание. Иногда он пытается овладеть ситуацией посредством манипулирования другими людьми. Подобные действия определяются как скрытая агрессия.

2. Агрессивное поведение - удовлетворяются собственные нужды и обеспечиваются свои права, а нужды и права других игнорируются. Агрессия - это не только нанесение физического вреда или сильные и громкие выражения. Агрессивное воздействие оказывают сарказм и ирония, равно как и тихие, иногда даже методичные речи, которые к делу не относятся и только деградируют личность того, кому они предназначены. Чем более изощренной является агрессия, тем меньше агрессивности усматривает ее носитель в своих действиях.

Формирование ассертивного поведения предполагает осознание человеком того, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, насколько - навязанными установками.

Развивая в себе ассертивность, личность перестает опираться на чужие мнения и оценки, а выстраивает своё поведение в соответствии со своими собственными настроениями, побуждениями и интересами.

Содержательную сторону ассертивности личности составляет система ценностных ориентаций, они определяют основные мотивы устремлений и поведения личности, оказывая влияние на все сферы ее жизнедеятельности.



МАУ г. Нижневартовска

«СШОР «Самотлор»

Телефон 8 (3466)41-49-49

Адрес электронной почты - igroviki@yandex.ru

Всероссийский месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни» в период с 26 мая по 26 июня 2021

Информация для родителей

**Ассертивное
(уверенное)
поведение**



2021



Однако в обоих случаях противоположная сторона расценивается как «противник», преследующий единственную цель - навредить. Различие между пассивным и агрессивным поведением состоит лишь в том, что агрессивный человек наносит упреждающие удары, тогда как пассивный открыто дает понять, что не претендует на победу.

3. Ассертивное поведение - поведение уверенного в себе человека, когда нужды и права других уважаются, если другие уважают его права. Ассертивное поведение отличается ясностью, прямоотой, неподдельной искренностью. Человек, ведущий себя ассертивно, способен четко и ясно сформулировать, о чем идет речь, какой ему видится ситуация, что он о ней думает и как ее переживает. Его отличает позитивное отношение к другим людям. Он умеет слушать других и идти на компромисс. Он способен изменить свою точку зрения под воздействием аргументов. Считая других людей порядочными, он не стесняется попросить об одолжении и, со своей стороны, тоже готов оказать любезность.

Для ассертивного поведения характерно спокойствие, создается впечатление, что человек расслаблен, т. е. как его вербальным, так и невербальным проявлениям несвойственно какое-либо напряжение и натянутость. Человек, ведущий себя ассертивно, создает вокруг себя приятную атмосферу. Ассертивный человек ничего не внушает себе заранее. Он умеет распознать манипуляцию и защитить себя от нее. Ассертивность предполагает, что человек должен решать сам за себя и нести ответственность за последствия своих решений

Мануэль Смит разработал модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения.

Ниже приведены так называемые ассертивные права, а также манипулятивные предубеждения, которые, по мнению авторов концепции ассертивности, блокируют эти права:

1. Человек имеет право сам судить о своем поведении, мыслях, и эмоциях, и несет ответственность за последствия.

Психологи выделяют несколько уровней морального поведения. Если человек ведет себя порядочно лишь по той причине, что за ним наблюдают, то он находится на низшей стадии нравственного развития. Если же он поступает нравственно «без контроля», то его поведение оценивается по максимуму. Ассертивность учит пониманию того, что все происходящее в жизни человека зависит от него самого и ни от кого больше.

2. Существует мнение, что за свои действия человек ответственен перед другими людьми, и следовательно, он должен объяснять, обосновывать и оправдывать все, что делает. Человек имеет право не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих его поведение.

3. Человек имеет право сам решать, отвечать ли в какой мере за проблемы других людей. Согласно точке зрения, выдаваемой за некий моральный долг, утверждается, что человек отвечает за своих ближних, за группы людей, по отношению к которым имеет обязательства. Данный принцип отвергает такой подход. Он констатирует, что каждый имеет право решать, за что и в какой мере

4. Человек имеет право менять взгляды. Существует мнение, что человек должен придерживаться однажды принятых взглядов. В противном случае пришлось бы признать, что он ошибался. А если кто - то ошибается, то это означает что он безответственный человек и на него нельзя положиться. Теория ассертивности не разделяет данной позиции. С этической точки зрения, решающим является то, приблизился ли человек благодаря «перемене взглядов» к истине. Ассертивность допускает, что человек может изменить свои взгляды не только под давлением обстоятельств, но и по той причине, что ему просто перестает что - либо нравиться.

5. Человек имеет право совершать ошибки и отвечать за них. То есть понимание того, что это мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить ни других людей, ни обстоятельства в наших проблемах.



6. Человек имеет право сказать «Я не знаю». Точка зрения о том, что я взрослый, зрелый человек способен разобраться в себе, то есть ему известны собственные мотивы и побуждения и он может ответить на любой вопрос, касающийся нюансов его поведения, является социальным мифом.

7. Человек имеет право не зависеть от доброй воли других людей. В соответствии с предвзвешенным, противоречащим седьмому ассертивному принципу, утверждается, что окружающие должны быть о нас хорошего мнения.

8. Человек имеет право на нелогичные решения. Иногда «логичные» решения могут не оправдать себя. Порой люди подменяют логику теорией, а она может быть ложной или неподходящей для данного случая. Логически можно действовать только в тех случаях, когда вполне ясно, о чем идет речь.

9. Человек имеет право сказать: «Я тебя не понимаю». Человеческим долгом не является предугадывать и исполнять желания других людей. Каждый человек имеет полное право спросить, чего от него хотят. Также у него есть право дать ясный однозначный, в том числе и негативный ответ.

10. Человек имеет право сказать: «Меня это не волнует». Человек имеет полное право не быть хорошим согласно меркам кого бы то ни было. Поскольку, что для одного приемлемо, для другого может быть неприемлемо.

На основе своего клинических опытов выделили четыре важнейших класса поведения, которые объединяют понятие уверенного, «ассертивного» поведения содержательно:

- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства. Эти способности существуют не только в плоскости поведения, но и включают когнитивные моменты: такие, как установки, жизненную философию и оценки.