

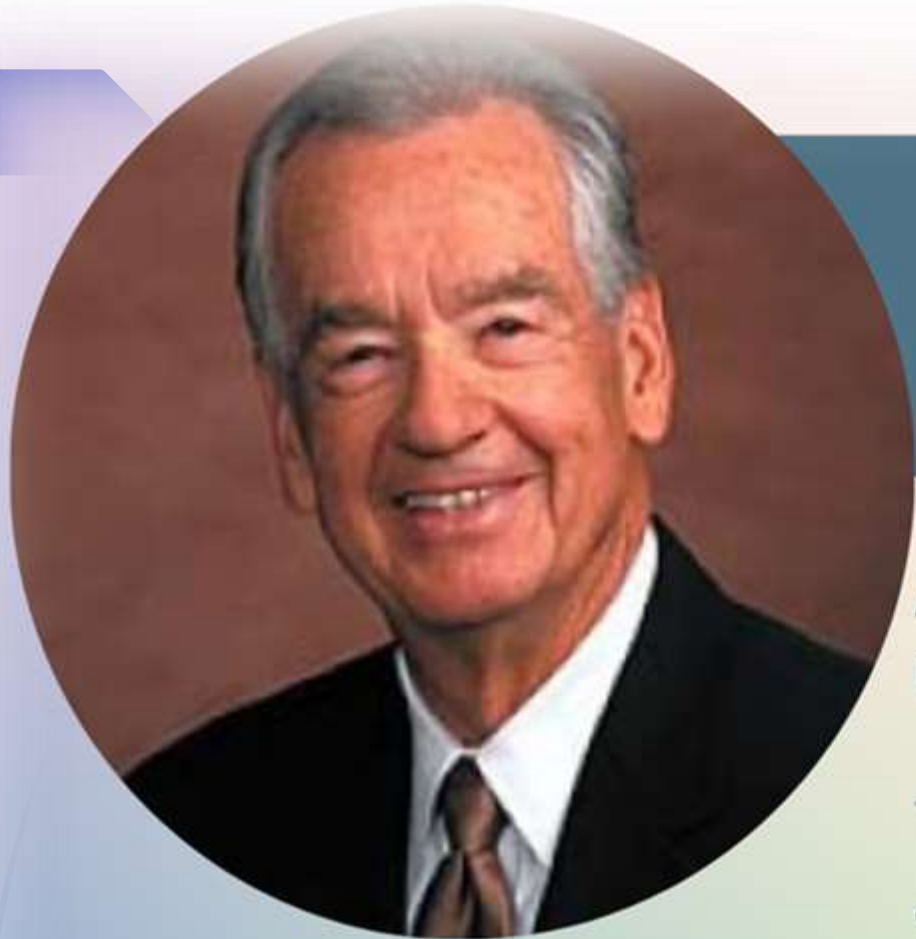
Практикум для педагогов

Ассертивность — твой внутренний стержень. Как отстаивать свои границы, сохраняя уважение к другим



Подготовила:
**Шатрова Марина
Валерьевна**

педагог-психолог
МБУДО ЦДТ
г. Ярцево
Смоленской области



Мануэль Смит

Американский психотерапевт, который ввел понятие **«Ассертивное поведение»**

Термин "ассертивность" происходит от английского глагола 'to assert' - настаивать на своем, утверждать, заявлять, отстаивать свои права.



АССЕРТИВНОСТЬ

- Ассертивность (от англ. assert - утверждать, отстаивать) - это самоутверждающее поведение, включающее в себя способность отстаивать свои права без ущемления прав других людей.
- Ассертивное поведение является антиподом пассивного и агрессивного поведения.
- Ассертивные техники связаны с тренировкой уверенности и коммуникативных умений.

Что такое асертивность?

АСЕРТИВНОЕ

наши позиции важны

- Это умение уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом права других.
- Простыми словами: это «золотая середина» между пассивностью и агрессией



ваша позиция важнее

моя позиция важнее

3 кита поведения: где находится ассертивность?

Пассивное поведение

· Суть:

«Я — плохой, ты — хороший. Я молчу, чтобы ты не злился».

· Результат:

Чувство вины, тревога, использование другими.

· Фраза:

«Извините, я, наверное, отвлекаю... но если вам не трудно...»

Агрессивное поведение

· Суть:

«Я — хороший, ты — плохой. Я буду кричать, чтобы получить свое».

· Результат:

Одиночество, страх окружающих, конфликты.

· Фраза:

«Ты обязан! Мне плевать на твои проблемы!»

Ассертивное поведение

· Суть:

«Я — хороший, ты — хороший. Я уважаю себя и тебя. Давай договоримся».

· Результат:

Уважение, спокойствие, достижение целей.

· Фраза:

«Мне это неудобно. Давай поищем другой вариант».

Ассертивный человек

- **Чёткое выражение мыслей и чувств.**

Ассертивный человек формулирует позицию прямо, избегая двусмысленности. Например, вместо фразы «Может быть, я неправ, но...» он говорит: «Я считаю, что этот подход эффективен по трём причинам...».

- **Отделение фактов от эмоций.**

Например, «Я заметил, что отчёт содержит ошибки» вместо «Ты всё испортил!».

- **Избегание слов-ослабителей.**

Вместо них используются чёткие утверждения, начинающиеся с «я», которые демонстрируют ответственность за позицию.

- **Отсутствие негаторов — фраз из разряда «это не очень важно» или «не беспокойтесь»,** которые обесценивают чьи-либо потребности и мнения.

- **Умение осознавать свои чувства.**

Важный аспект — способность справляться с чувствами по мере возникновения без накопления негодования.

- **Проявление в языке тела.**

Ключевые элементы: зрительный контакт, прямая осанка, спокойная, но твёрдая поза, а также чёткий и ровный тон голоса.

Права ассертивного человека (Билль о правах). Что мы защищаем?

Я вправе совершать ошибки, самостоятельно выбирать линию поведения и способы выражения своих чувств и нести за это ответственность.

Я имею право отказываться, не чувствуя вины.

Я вправе чего-то не знать и не стесняться сказать об этом.

Я вправе не думать о том, насколько доброжелательны ко мне окружающие.

Я имею право сам судить о своем поведении, мыслях и эмоциях и отвечать за их последствия.

Я имею право говорить: «Я не понимаю».



Помните: ваши права заканчиваются там, где начинаются права другого человека.

Мифы об асертивности

✗ **Миф:** Асертивность = всегда получать то, что хочешь.

✓ **Правда:** Асертивность = спокойно относиться к отказу, уважая выбор другого.

✗ **Миф:** Асертивный человек — это робот без эмоций.

✓ **Правда:** Асертивный человек осознает эмоции и умеет их экологично выражать.

✗ **Миф:** Асертивность — это эгоизм.

✓ **Правда:** Это баланс между своими интересами и интересами окружающих.



«Никто не прочитает ваши мысли. Чтобы получить желаемое и сохранить уважение к себе, нужно говорить об этом вслух, спокойно и уверенно».

Почему это важно?

Развитие асертивности даёт:

Снижение уровня стресса и тревоги.

Укрепление отношений (вас начинают слышать).

Рост самооценки. Повышение самопринятия, уверенности и самооценности.

Экономия времени и нервов.

Улучшение общения.

Предотвращение конфликтов.

Снижение недоразумений — асертивная коммуникация требует ясности, что означает меньше путаницы и неправильного понимания чувств.

Укрепление границ и уточнение ожиданий — хотя асертивная коммуникация предполагает внимание к чувствам других людей, она также требует честности в выражении своих намерений.



Инструменты ассертивности. Техники

1. Я-высказывания:

Говорим о своих чувствах, а не обвиняем собеседника.

- **Вместо:** «Ты меня бесишь своим опозданием!»
- **Говорим:** «Я расстраиваюсь, когда приходится ждать».

2. Испорченная пластинка:

Спокойное повторение своих аргументов или просьбы в спокойном тоне, пока собеседник не поймёт позицию. Помогает не уступать чужим интересам и избегать давления.

• **Диалог:**

«Пойдем сегодня в клуб». —

«Нет, я хочу посидеть дома». —

«Ну пожалуйста, всего на час». —

«Я понимаю, что тебе хочется компанию, но я хочу побыть дома».



Инструменты асертивности. Техники

3. Признание чувств (Туман):

Согласие с частью критики или с правом собеседника так думать, но сохранение своей позиции.

· **Пример:** «Ты слишком медленно работаешь!» — «Возможно, я трачу на это больше времени, чем другие».

4. Отказ без оправданий — способность уверенно сказать «нет», в том числе и не объясняя причин.

Пример, когда приглашают на мероприятие, на которое не хочется идти, можно сказать «Спасибо за приглашение, но я не смогу присутствовать».

5. Пауза перед ответом — несколько секунд тишины помогают обдумать ответ и избежать реакций, продиктованных эмоциями.



От теории к практике.

Несколько эффективных упражнений для тренировки этого навыка

1. Упражнение на отказ (тренировка слова «Нет»)

Это упражнения помогает преодолеть страх показаться неудобным.

«Отказ другу»

Цель: научиться отказывать близким без чувства вины.

· **Задание:** попросите друга (или представителя) оказать на вас небольшое давление (например, предложить пойти в кино на неинтересный фильм или одолжить деньги).

Ваша задача — вежливо, но твердо отказать, не объясняя причину (или объясняя кратко).

Формула: «Спасибо за предложение, но я не могу/не хочу».



«Магазинная примерка»

· **Цель:** тренировка публичности отказа.

· **Задание:** зайдите в магазин (одежды, техники) и попросите консультанта показать товар. После осмотра спокойно скажите:

«Спасибо, мне это не подходит» и уйдите, не покупая.

2. Упражнения на Я-высказывания

Ассертивность подразумевает, что человек говорит о своих чувствах, а не обвиняет собеседника.

Формула: «Когда происходит (факт), я чувствую (эмоция), потому что (объяснение). Я хотел бы, чтобы (конструктивное предложение)».

«Перевод обвинения»

· **Задание:** Возьмите любую фразу-обвинение («Ты меня бесишь своим опозданием») и переделайте ее в Я-высказывание («Я расстраиваюсь, когда приходится ждать, потому что я ценю свое время»).

· **Практика:**

Запишите 10 бытовых конфликтных фраз и переформулируйте их.



«Испорченная пластинка»

- **Цель:** Остаться спокойным под давлением.
- **Задание:** Отработайте в паре или перед зеркалом ситуацию, где собеседник пытается вас переспорить или сбить с толку, а вы спокойно и настойчиво повторяете свою позицию (например: «Я понимаю, что вам это важно, но я готов обсуждать это только в спокойном тоне»).

ТРЕНИРУЙСЯ!

3. Упражнения на просьбу и выражение чувств

Многие не просят помощи, боясь навязаться. Ассертивность позволяет просить прямо. «У меня есть потребность»

- **Задание:** В течение дня (или часа) попробуйте заменить все безличные просьбы на прямые.
- **Вместо:** «Тут как-то душно» (намек).
- **Сказать:** «Можно открыть окно?»



У ЗЕРКАЛА, С ДРУЗЬЯМИ, С БЛИЗКИМИ, В БЕЗОПАСНОЙ ОБСТАНОВКЕ. ПРОИГРЫВАЙ И РЕПЕТИРУЙ ОТВЕТЫ. ПРОБУЙ ПРОЯВЛЯТЬ И ПЕРЕХВАТЫВАТЬ ИНИЦИАТИВУ. ВЕСТИ ДИАЛОГ УВЕРЕННО И СПОКОЙНО.

«Монолог перед зеркалом»

Цель: Снятие телесных зажимов и отработка интонации.

- **Задание:** Встаньте перед зеркалом и скажите фразу: «Я имею право на свою точку зрения». Следите за плечами (они должны быть расправлены), подбородком (приподнят, но не задран), голос (уверенный, спокойный, без просительных ноток в конце).

4. Письменные практики «Дневник прав»

Каждый день записывайте по 3 случая, где вы проявили асертивность (даже в мелочах: выбрали блюдо в кафе сам, а не как все).

Если не проявили — запишите ситуацию и придумайте, как можно было отреагировать по-другому.



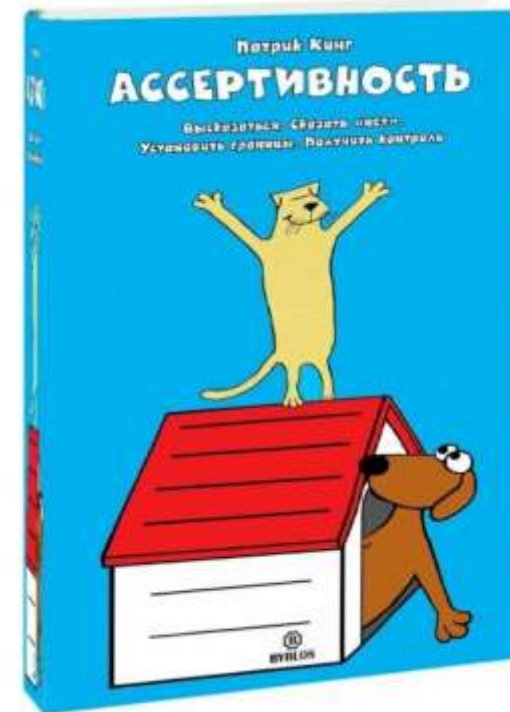
«Манифест границ»

Напишите список своих личных прав, которые вы до этого игнорировали.

Например:

- Я имею право отдыхать, даже если кто-то работает.
- Я имею право не отвечать на звонки сразу.
- Я имею право менять свое мнение.

Перечитывайте этот список каждое утро.



5. Контрастный душ поведения

Это упражнение для смелых.

• Задание:

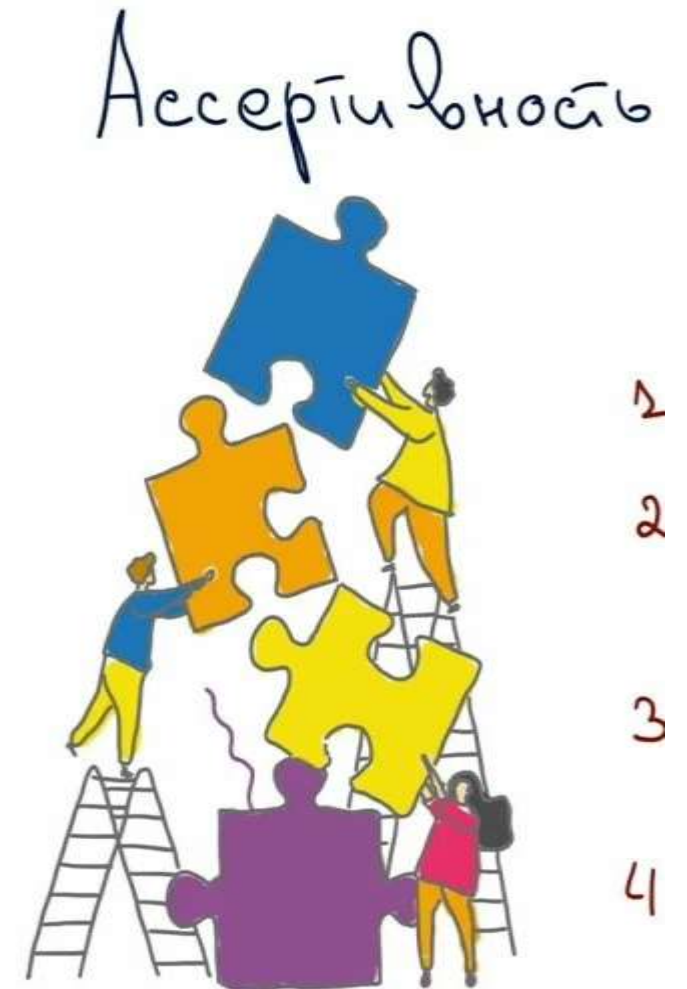
Намеренно выберите ситуацию, где раньше вы бы ступшевались.

Например, вернуть в магазин товар (даже мелочь) или попросить чек в маршрутке.

Сделайте это, отслеживая свои ощущения. Обычно оказывается, что «страшный» конфликт не наступает, а самооценка растет.

Главный совет:

Начинайте с малого. Ассертивность — это навык, а не черта характера. Чем чаще вы тренируетесь в безопасных условиях (или с близкими, которые поддерживают вашу игру), тем быстрее это войдет в привычку.



Ассертивность — это навык, как езда на велосипеде. Понимать теорию мало, нужно тренироваться.

Притча про ослика

Шел ослик по тропинке. Навстречу — тигр.
Тигр говорит: «Сойди с дороги, я тебя съем!»
Ослик подумал и спрашивает: «А зачем?»
Тигр: «Как зачем? Я хищник, я сильнее!»
Ослик: «А мне какая разница, кто сильнее?
Мне идти нужно».
Тигр растерялся: «Ну... все ослики боятся тигров!»

Ослик: «**А я не все. Я — это я**».

Тигр так и не понял, что делать с таким осликом, и ушел искать другую добычу.



Мораль:

Ассертивность — это не храбрость (ослик не кинулся драться), это внутренняя опора и нежелание играть по чужим правилам. **Это умение не вступать в чужую игру, сохранять своё спокойствие и достоинство.** Ослик не доказывал, что он сильнее, не оправдывался, не нападал. Он просто остался собой — и тигр отступил.

ИДИТЕ СВОЕЙ ТРОПИНКОЙ

Ассертивность — это не умение побеждать всех тигров.

Это умение оставаться собой, когда они рычат рядом.

Помните:

- **Вам не обязательно быть удобным для всех**
- **Ваши границы имеют право существовать**
- **Ваше спокойствие — ваша сила**

