

# АССЕРТИВНОСТЬ



Термин происходит от английского «*assert*» — настаивать на своем, отстаивать свои права. Обычно под **ассертивностью** понимается естественность и независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него

## Автор презентации:

- Ивановская Татьяна Александровна  
учитель истории и обществознания МОУ  
СОШ с. Урицкое Лысогорский район  
Саратовская область

# Цель создания презентации:

- Формирование асертивности как личностной черты в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько - кем-то навязанными установками ;
- Формирование активной жизненной позиции, развитие способности жить в мире разных людей и идей, знание прав и свобод и признание права другого человека на такие же права посредством самостоятельной, индивидуальной и групповой работы учащихся ;
- Формирование модели открытого обсуждения, развивающая в детях умение спорить, дискутировать и решать конфликты мирным путем ;
- Развитие навыков анализировать свои поступки и происходящие события, осознавать свое отношение к миру;
- Формирование умения отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересов окружающих .

# Ассертивность

- По определению Ренни Фричи (*Fritchie*, 1990) **ассертивный человек** — тот, кто отвечает за собственное поведение, демонстрирует самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь рабочего компромисса .



## Принятие на себя ответственности за собственное поведение.

- По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за нашу реакцию на их поведение. Любому человеку важно разумно реагировать на ситуации, а не выдавать мгновенные ответы.



## Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям.

- Основной составляющей асертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас? Уважайте себя, поскольку окружающие должны уважать вас.

# Эффективное общение.

- В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению. Важно, уметь эффективно общаться с подчинёнными, руководителями, окружающими.



## Демонстрация уверенности и позитивной установки.

- Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом. Все учителя должны обладать сильной уверенностью и позитивной установкой для того, чтобы эффективно справляться со сложными ситуациями, которые могут возникать в ходе педагогической деятельности .





# Умение внимательно слушать и понимать

- Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения? Любой человек должен научиться продуктивно слушать и понимать суть вопросов.
- Только тогда он сможет предлагать рец



## Переговоры и достижение рабочего компромисса

- Стремление к достижению рабочего компромисса — очень важное для нас, педагогов качество, отвечающих за образовательную деятельность, качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

## Поиск простых выходов из сложных ситуаций

- Ассертивность помогает нам в процессе поиска и нахождения простых выходов из сложных ситуаций



# Ассертивность - в жизнь!

- «Большая часть несчастий, случившихся с людьми, имеет причиной неверное суждение о ценности вещей».

Б. Франклин



# Для начала определим, чем отличается уверенный человек от неуверенного:

- 1) Уверенный в себе человек признает свои достижения и результаты своей жизни, в то время как неуверенному все хорошее в себе кажется само собой разумеющимся, а все неприятное колет глаза и не дает жить.
- 2) Уверенный в себе человек не только осознает свои силы, но и реально видит свои слабости. И то, чего он пока не умеет делать и не знает, он делать не будет, поэтому и не получит разочарования.
- 3) Уверенный в себе человек ставит реальные цели, соизмеряя свои возможности с препятствиями. Неуверенный же часто ставит очень высокие планки достижений, и, не сумев их преодолеть, страдает.
- 4) Уверенный в себе человек знает свои силы, способности и находит им адекватную сферу применения. Опять же, из этого он получает удовольствие и радость, когда получается, а если не получается что-то - это повод провести работу над ошибками, научиться, чтобы в следующий раз улучшить результат. Неуверенные люди чаще всего довольствуются тем, что им предлагают, радуясь, что они хоть кому-то нужны. Они все стараются делать хорошо, но любая неудача выбивает их из колеи, потому что они занимаются не тем, что им действительно интересно, а тем, что поручено. В такой ситуации учиться на ошибках совсем не хочется.

Вполне возможно, что вы найдете другие отличия, наблюдайте сами...

## Что можно предложить желающим обрести веру в себя:

- 1) Заведите тетрадь, в которой вы будете описывать все свои достижения, начиная с самого маленького возраста, все, чему вы научились, и что вы умеете.  
Могу сказать, что и окончание школы - это немалое достижение, не у всех получается.
- 2) Всерьёз задумайтесь о своем призвании и предназначении, о том, чем интересно заниматься лично вам. Самореализация - это одно из условий счастья и уверенности в себе.
- 3) Проведите инвентаризацию своих сильных и слабых сторон. Очень хорошо спросить друзей, родителей, приятелей - за что они вас ценят, что им в вас нравится.  
Ставьте цели, ориентируясь на свою силу и такие способности, которые можно будет развить и упрочить, перевести в разряд силы.

# Что можно предложить желающим обрести веру в себя:

- 4) Верьте в свои силы, сами одобряйте, поощряйте и вознаграждайте себя, не дожидаясь, когда это сделает кто-то другой.
- 5) Осознайте и пополняйте свои ресурсы, все, что может вам помогать, где вы можете черпать силы. Сюда вы сможете обращаться в периоды неудач. Периодически пополняйте этот список.
- 6) Учитесь переводить слабость в силу, видеть в каждом препятствии возможность. Осознайте свои ограничения и работайте над ними. Помните, что они есть у каждого. Не стоит их скрывать, лучше сказать сразу - я этого пока не могу сделать, я это недостаточно знаю. В этом тоже секрет силы.
- 7) И постоянно учитесь, развивайтесь, опять же, признавая себя.

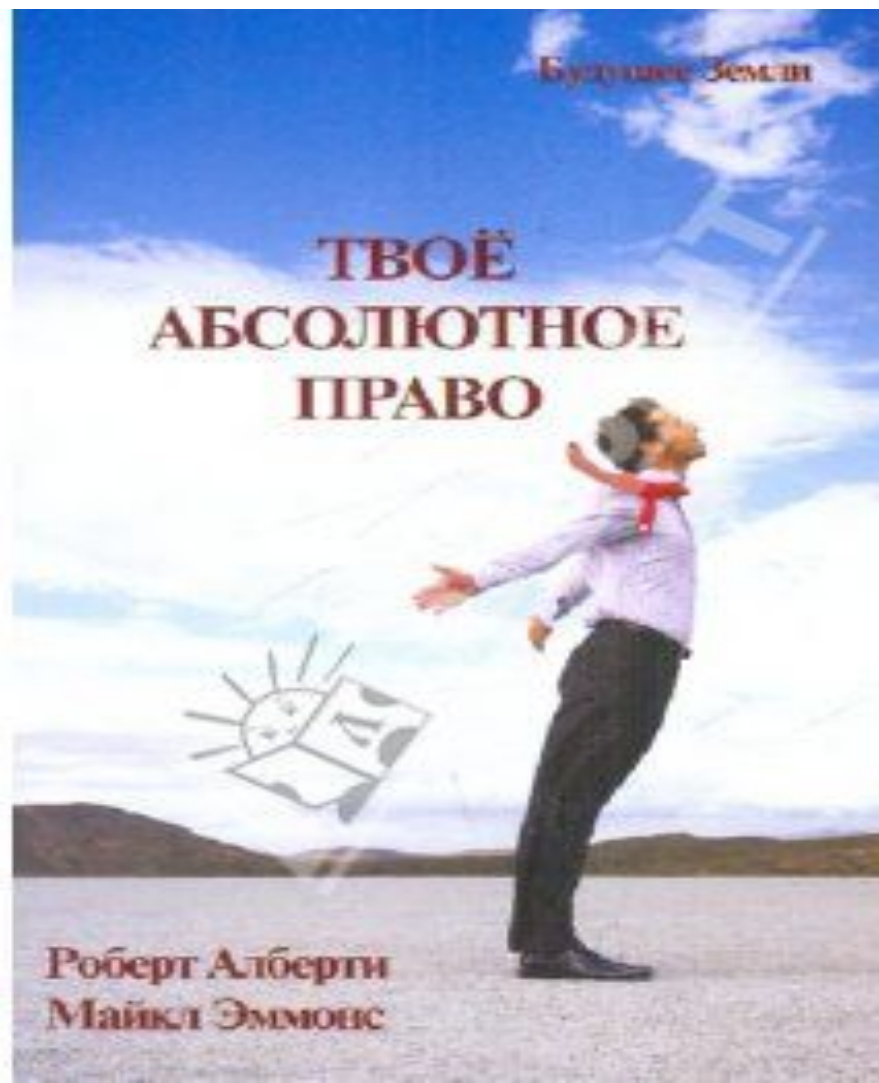
# Ассертивность – вежливая настойчивость

- Так что уверенность в себе - это целый путь, но путь к счастью, к радости, путь к самому себе





Твое абсолютное право. Ассертивность и равенство в вашей жизни и отношениях - Алберти, Эммонс



## Выводы:

- Термин «ассертивность» происходит от английского слова «*assert*» — *настаивать на своем, отстаивать свои права*. Ассертивностью называют проявление вежливой настойчивости .

## Выводы:

- Под ассертивным поведением понимают позитивное поведение цельного человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего, понимающего и пытающегося достичь рабочего компромисса

# Литература и источники:

- *С. Стаут, Управленческий тренинг, СПб, «Питер», 2002 г., с. 218-219.* "
- Сергей Степанов, "Мифы и тупики поп-психологии»
- [http://life-people.ru/psixologiya/4788-kak\\_naiti\\_svoi\\_put\\_k\\_uspehu.html](http://life-people.ru/psixologiya/4788-kak_naiti_svoi_put_k_uspehu.html)
- [http://img.labyrinth.ru/images/books5/234687/scrn\\_big\\_1.jpg](http://img.labyrinth.ru/images/books5/234687/scrn_big_1.jpg)

# Спасибо за внимание!

- Ваша Ивановская Т.А.

