

Ассертивное поведение



I. Принятие ответственности

- Я в ответе за свою жизнь, и все, что в ней происходит.
- Я не позволяю другим людям управлять моей жизнью и настроением

2. Самоуважение

- Проявляя самоуважение, вы показываете другим людям, как с вами нужно обращаться

Права ассертивного человека

- Я вправе самостоятельно выбирать линию поведения и способы выражения своих чувств и нести за это ответственность.
- Я вправе определять сам, лежит на мне частично или полностью ответственность за чужие проблемы и их решение
- Я вправе в любой момент менять свою точку зрения
- Я вправе совершать ошибки и нести за это ответственность
- Я вправе чего-то не знать и не стесняться сказать об этом
- Я вправе не думать о том, насколько доброжелательны ко мне окружающие
- Я вправе заявлять о своем непонимании собеседника

3. Умение слушать и слышать

- Развиваем навык активного слушания:
 - Вы смотрите прямо на собеседника
 - Уточняете, если что то непонятно
 - Задаете вопросы
 - Жестами и движениями показываете, что вам важен этот разговор

4. Уверенность в себе

- Важно понимать о чем идет разговор.
- Если ваших знаний недостаточно, можно спросить, уточнить, попросить поделиться информацией, или отложить беседу, чтобы вы могли хорошо подготовиться

ТЕХНИКИ АССЕРТИВНОГО



Сама невозмутимость

Если собеседник злится и повышает голос:

- Замедляйтесь
- Говорите тихим и спокойным голосом
- Переходите на официальный стиль общения
- Если не удалось погасить агрессию: «я вижу, вы рассержены, предлагаю поговорить чуть позже, когда вы будете в спокойном состоянии»

Уход от прямого ответа

- «- Вы действительно считаете, что мой ребенок не способен справиться с программой????»
- - Давайте вместе посмотрим требования к знаниям учеников... »

Как ответить на нескромный вопрос

«Я не хочу отвечать на этот вопрос»

«Я не совсем понимаю, как вам помогут эти сведения»

«Этим я делюсь только с очень близкими друзьями. Или с психологом. Кем вы себя считаете – моим близким другом или психологом?»

«Заезженная пластинка»

- Крайняя мера.

Если вас не слышат, повторяйте свою фразу несколько раз.