

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
**АССЕРТИВНОСТЬ ИЛИ КАК СРЕДИ ЛЮДЕЙ БЫТЬ САМИМ
СОБОЙ**



[Как отстаивать личные границы?](#)

[Как беречь личные границы?](#)

[Как не позволять нарушать свои личные границы?](#)

Ассертивность – (assert - англ.) настаивать на своем, отстаивать свои права. Под ассертивностью понимается определенная личностная черта, которую

можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

В теории Солтера, ассертивное поведение рассматривается как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия, да, пожалуй, и мироощущения в целом, в противовес двум самым распространенным деструктивным способам — манипуляции и агрессии. Традиционные механизмы социализации невольно формируют уязвимость человека перед всевозможными манипуляциями со стороны других людей. Человек оказывается слишком подвержен внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях. Сталкиваясь с неприемлемыми требованиями, он не находит сил им противоречить и скрепя сердце подчиняется, вопреки своим собственным желаниям и установкам. А собственные требования и притязания он, напротив, зачастую не решается даже высказать. Постоянно сверяя свои побуждения и поступки с чужими ожиданиями и оценками, человек стесняется своих чувств, боится показать свое подлинное лицо. Пытаясь преодолеть неловкость такого положения, человек сам невольно учится манипулятивным приемам, учится отвечать агрессией на агрессию или просто на критику, пускай даже справедливую.

Если такая тактика и дает эффект, то лишь временный и, по большому счету, иллюзорный, поскольку не обогащает, а, наоборот, обедняет человека как в плане межличностных отношений, так и в плане душевного комфорта. Формирование ассертивности 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. Эта процедура во многом схожа со сценарным анализом Эрика Берна. То есть, по терминологии Берна, необходимо осознать, кем и когда прописаны основные линии сценария вашей жизни, а также устраивает ли вас этот сценарий, а если нет — то в каком направлении следует его откорректировать.

Часто оказывается, что человек находится во власти установок, чуждых его подлинному существу, и от этого безотчетно страдает. В таком случае, в процессе индивидуальной или групповой психотерапии ему предлагается не только взять на себя главную роль в сценарии собственной жизни, но и фактически "переписать" сценарий и выступить режиссером всей постановки. По сути дела, кодекс этих прав, составляющих ключевые положения любого тренинга ассертивности, является обоймой новых, ассертивных установок, которые предлагается усвоить взамен прежних.

Ассертивность предполагает, что человек должен решать сам за себя и нести ответственность за последствия своих решений. Если вы хотите высказываться четко и однозначно, поступать порядочно и действовать убедительно, избегать манипулирования окружающими, разбираться в себе и в других, а также уметь настоять на своем, целесообразно знать и уважать принципы, которые иногда называют "ассертивными правами человека". Но

надо иметь ввиду: это Ваши права и в такой же степени права Другого человека рядом с вами и по отношению к вам...

Вот эти волшебные права, или правила.

- ✓ Вы имеете право сами судить о своем поведении, мыслях и эмоциях и несете ответственность за их последствия.
- ✓ Вы имеете право не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих ваше поведение.
- ✓ Вы имеете право сами решить, отвечаете ли и в какой мере за проблемы других людей.
- ✓ Вы имеете право менять свои взгляды.
- ✓ Вы имеете право совершать ошибки и отвечать за них.
- ✓ Вы имеете право сказать: «Я не знаю».
- ✓ Вы имеете право не зависеть от доброй воли других людей.
- ✓ Вы имеете право на нелогичные решения.
- ✓ Вы имеете право сказать: «Я тебя не понимаю».
- ✓ Вы имеете право сказать: «Меня это не волнует».

Ассертивность - это навык полного и свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми. Ассертивное поведение означает открытое, последовательное, активное и вместе с тем вежливое по отношению к другому человеку выражение своих целей, намерений, чувств, позиции, мнений или желаний, учитывая и уважая чувства, позицию, мнение, права и желания другого человека. Ассертивность не является врожденным качеством, это - умение, а не черта характера человека, т.е. то, чему можно научиться.

Подробнее:

1. Каппони, В., Новак, Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. - СПб. : Питер, 1995. - 192с
2. Коробкова, Т.А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации. - Н.Новгород: Изд. ВИПИ,2000.