



**Формирование
ассертивного поведения
у детей и подростков**



МИР МЕНЯ

*Солтаханова Марина
психолог*



Ассертивность

(англ. assert — заявлять о себе, отстаивать свои права)

В лексикон российских психологов термин проник в середине 90-х гг. XX в., после публикации популярной книги чешских авторов В. Каппони и Т. Новака «Как делать все по-своему» .

Ассертивность - способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других.

Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям.



**А. А. Лазарус выделил четыре важных навыка
"ассертивного" поведения:**

- способность сказать "нет";
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.



Техники отказа собеседнику

«ПОР Я ДОК»



Прямолинейное "нет"

Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
<p>Мы просто говорим "нет", уверенно и убедительно, не извиняясь и не оправдываясь.</p>	<p>"Нет"; "Нет, я не могу это сделать", "Нет, я предпочитаю этим не заниматься".</p>	<p>Удобно использовать в тех случаях, когда мы не хотим раскрывать истинную причину отказа. Мы имеем на это полное право.</p>



Отсроченное "нет"

Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
<p>Мы не даем ответ немедленно, а просим собеседника дать время на обдумывание.</p>	<p>"Мне надо подумать. Я скажу тебе позже".</p>	<p>Эффективно в том случае, если мы не уверены в том, что можем выполнить просьбу и/или не можем решить для себя, хотим мы это сделать или нет.</p>



Рефлексивное "нет"

Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
<p>Мы отражаем содержание и/или чувства собеседника, добавляя в конце свое "нет".</p>	<p>Я понимаю, что для тебя это очень важно, но, к сожалению, я не смогу это сделать".</p>	<p>Эффективно в том случае, когда мы, даже несмотря на понимание проблемы собеседника, не можем и/или не хотим выполнить его просьбу.</p>



Я- вариант

Ваш «авторский» вариант отказа

Дипломатичное "нет", или "нет" в мелочах

Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
<p>Мы не говорим открыто "нет", а искренне приглашаем к переговорам, выясняя, какую реальную помощь мы могли бы оказать.</p>	<p>"Мог бы я помочь тебе как-нибудь по-другому?" "К сожалению, я не могу Вам помочь, но, если Вы хотите, я смогу спросить у коллег ..."</p>	<p>Этот отказ эффективен в том случае, если мы готовы помочь собеседнику, но его условия не совсем нас устраивают. Мы готовы выполнить просьбу в целом, но отказываем в выполнении некоторых деталей, стараясь найти взаимоприемлемое решение.</p>



Обоснованное "нет"

Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
<p>Мы говорим "нет" и кратко раскрываем подлинную причину нашего отказа.</p>	<p>"Я не смогу это сделать, потому что в ближайшие дни я очень загружен работой".</p>	<p>Эффективно в том случае, если мы имеем серьезную причину для отказа и готовы искренне раскрыть ее.</p>



Компромиссное "нет" или "нет" наполовину

Сущность техники	Примеры высказываний	Эффективность использования
<p>Мы говорим, что в принципе могли бы выполнить просьбу, но при тех условиях, которые нам удобны.</p>	<p>"Я не могу сделать это сегодня, но я мог бы это сделать завтра".</p>	<p>Этот отказ эффективен в том случае, если мы искренне готовы выполнить просьбу, но на других условиях.</p>



Будьте ассертивны!

Спасибо за внимание!