МБОУ Заворонежская СОШ

педагог-психолог Свиридова Л. В.

**Что такое ассертивное поведение**

(Занятие для старшеклассников)

**Ассертивное** **поведение** – непосредственное, честное и решительное выражение другому человеку своей позиции, своих чувств..

Наиболее продуктивный выход – это обучение ассертивному поведению. Ассертивность способствует здоровому самоутверждению и при этом позволяет строить искренние, аутентичные отношения, в которых нет необходимости в прямой или завуалированной агрессии.

*Ассертивность – это способность человека отстаивать свои интересы и быть свободным от внешних оценок и влияний. Ассертивность предполагает готовность нести ответственность за свое поведение, умение слышать и принимать во внимание точки зрения других людей, а также навыки прямой, честной и открытой коммуникации.*

* Ассертивность предполагает эмоциональную честность и исключает лицемерие и фальшь.
* Ассертивность позволяет сохранять свои границы и не нарушать чужие.
* Ассертивность подразумевает прямоту и исключает манипулирование.
* Ассертивность допускает выражение несогласия или сомнений в чужой точке зрения, необходимость аргументации, конструктивную критику, совместный поиск компромисса или обоюдовыгодного решения.

Можно с уверенностью сказать, что человек, умеющий общаться ассертивно, с неибежностью будет пользоваться популярностью и уважением среди других людей. Это тот человек, с которым хочется иметь дело.

**Принципы ассертивности:**

.– Я имею право быть самим собой и не подстраиваться под других.   
– Я имею право говорить «да» или «нет».   
– Я имею право открыто выражать свои чувства и убеждения.   
– Я имею право менять свое мнение.   
– Я имею право сказать «Я не понимаю».   
– Я имею право не брать на себя ответственность за проблемы других людей.   
– Я имею право просить о чем-то других.   
– Я имею право быть нелогичным, принимая решения.   
– Я имею право, чтобы меня слушали и серьезно ко мне относились.   
– Я имею право делать ошибки и чувствовать себя комфортно, признавая их.

**Тест на ассертивность**

Данный тест предназначен для оценки ассертивности – способности не действовать в ущерб кому-либо, уважая права других людей, но при этом не позволяя «вить из себя веревки». Инструкция Обведите кружочком выбранные вами ответы в следующих позициях:

1. Меня раздражают ошибки других людей. (да, нет)   
2. Я могу напомнить другу о долге.   
3. Время от времени я говорю неправду.   
4.Я в состоянии позаботиться о себе сам.   
5.Мне случалось ездить «зайцем».

6. Соперничество лучше сотрудничества.   
7. Я часто мучаю себя по пустякам.   
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.   
9. Я люблю всех, кого знаю.   
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами.    
11.  Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть на   
чеку, чтобы суметь защитить свои интересы.  
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.   
13. Я признаю авторитеты и уважаю их.   
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.   
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание.   
16.Я никогда не лгу. да нет   
17. Я практичный человек.   
18. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.  
19.Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде   
всего у собственного плеча».    
20. Друзья имеют на меня большое влияние.   
21.Я всегда прав, даже если другие считают иначе.   
22.Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.   
23.Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько поду   
маю, как это воспримут другие.   
24.Я никогда никому не завидую.

**Обработка результатов**

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях: Счет А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23. Счет Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22. Счет В-3,'5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.   
  
САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А: Вы имеете представление об ассертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б: Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть ассертивностыо. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать ассертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.

САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В: Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть ассертивностыо. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А: То, что вам не удается использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать. НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б: Ассертивности можно научиться. Как сказал С. Лек: «Тренировка — это все, даже цветная капуста — всего-навсего хорошо вымуштрованная белокочанная».

НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В: Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить над собой.

Материалы сайта [www.e.psihologsh.ru](https://e.psihologsh.ru/))