

АССЕРТИВНОСТЬ

Очень часто в жизни приходится поступать так, как не хочется. Зависимость от чужого мнения портит нашу собственную жизнь. Согласитесь, никому не понравится, когда посторонние люди советуют, как поступать, что надевать, как разговаривать. Часто мы не можем деликатно отказаться и идем на поводу у других. Это ограничивает свободу личности и нарушает наши права. Поведение человека сводится к двум крайностям — [агрессия](#) и пассивность. В первом случае человек старается выиграть, манипулируя другими людьми, доминируя над ними и навязывая им свои интересы. Во втором варианте человек, наоборот, проигрывает более сильным личностям из-за страха потерять стабильность. Им руководит неуверенность в своей правоте и страх потерять уже нажитое. Как же в таком большом мире оставаться уверенной личностью, способной отстаивать свои права, но не ущемлять права других людей и не принижать их мнение? *Существует промежуточное состояние поведения — ассертивность — это способность человека отстаивать свои интересы, желания, принципы и установки, и пресекать стремление других людей навязать ему свое мнение.* Это умение говорить «нет» тогда, когда не хочется говорить «да» по многим причинам. При этом для отстаивания своих интересов не нужно прибегать к агрессии. Главное в этом вопросе — уважение к оппоненту, способность с достоинством отстаивать свою точку зрения, не пренебрегая правами собеседника. Ассертивность заключается в самоутверждении без завышения собственной значимости. Человек способен отстаивать свои интересы, принимая во внимание и точку зрения оппонента. Ассертивное поведение подразумевает открытое поведение, при котором нет умысла причинить какой-либо вред другому человеку. Данный тип поведения предполагает решение ситуации в спокойной манере и поиск лучшего пути для достижения компромисса. Ассертивный же человек всегда спокоен и внешне, и внутренне. Адекватно воспринимать себя и окружающих — характеристика ассертивного поведения. Важно понимать: когда на человека нацелены провокации, он обязательно скажет об этом своему оппоненту, не предъявляя к нему каких-либо требований. Но и по отношению к себе человек не берет полной ответственности за, возможно, неприятное общение с партнером. Для того чтобы научиться контролировать свое эмоциональное состояние и уметь отстаивать свою точку зрения, существует некоторая модель самоутверждения человека. Исследование правил ассертивности позволило выделить несколько основных принципов:

Полное право высказать свое мнение. Право в любой момент поменять свое мнение. Человек может самостоятельно обдумать решение какой-то проблемы. Самостоятельное принятие решений также относится к принципу ассертивности. Человек самостоятельно отвечает за совершенные ошибки. Человек может не объяснять собеседнику принятых решений и собственного поведения. Человек может самостоятельно оценивать свои мысли, поведение, эмоции — следовательно, отвечать за возможные последствия.