

Принципы асертивного поведения

Ассертивный человек способен не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно, уверенно и с достоинством отстаивает свои права, не затрагивая при этом прав других, умет регулировать собственное поведение и отвечает за него. Большинство людей мечтают о том, чтобы их отношения с окружающими складывались мирно и с взаимопониманием, без столкновений и конфликтов. Но в нашей жизни реализовать этот идеал очень сложно.

Каковы же принципы асертивного поведения:

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути асертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идёт о том, что мы ответственны за своё собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей асертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то никто не будет уважать вас.

Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идёт об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнёра по общению.

Демонстрация уверенности и позитивной установки. Асертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

Умение внимательно слушать и понимать. Асертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы, побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.