

Какво е асертивност и как да бъдем асертивни?

Асертивното влияние е един от начините за взаимодействие както в група, така и при установяване на външни контакти. Същността на това влияние се състои в това да представи своите цели и задачи пред обкръжаващите от позицията на уверения в себе си човек, който знае от какво има нужда. За да бъдем асертивни, е необходимо да притежаваме умения да слушаме и да чуваме казаното от събеседника, да разрешаваме конфликти, да намираме компромиси, да бъдем внимателни към потребностите на групата.

Асертивност (англ. Assert — да отстояваш своето) – това е способността на човек да бъде отговорен за своите постъпки и думи, да бъде уверен в това, което прави и говори. Да бъдеш асертивен, означава да съумееш да запазиш спокойствие в трудна и противоречива ситуация.

Разбирането за **асертивност** се появява през 50-60-те години на XX век като алтернатива на агресивното и манипулативно влияние. Същността на асертивното поведение е в това, че човек отстоява своята гледна точка и постига необходимото, като се старее да съхрани уважение към партньора и градивни отношения с него.

Принципи на асертивно поведение:

- *Да поемем отговорност за своите думи, действия, както и за живота си;*
- *Самоуважение и уважение към другите;*
- *Ефективно общуване, основано на честност, откритост, прямота, умение да заявим това, което мислим, без да огорчаваме и нараняваме събеседника си;*
- *Увереност, позитивна нагласа към света и другите;*
- *Умение да слушаме и да разбираме чутото;*
- *Постигане на компромис и намиране на такъв изход от ситуацията, който да бъде добър за всяка една от страните във взаимоотношенията.*

Асертивното поведение е ефективно при всяко взаимодействие. Ако формирате умение да бъдете асертивни, вие ще можете по-лесно да създавате близки взаимоотношения с хората от своето обкръжение, ще бъдете по-успешни в комуникация с авторитети. Ако използвате асертивното влияние и подходите с увереност, настойчивост, откритост, уважение и честност към авторитети, от чието решение зависи постигането на ваша значима цел, то вие ще имате успех.

Съществуват няколко техники на асертивно поведение.

Техники на асертивно поведение:

1. *Техники за въздействие:*

- ✓ **Аз-изказ:** необходимо е да говорим от свое име за себе си, без да „прехвърляме“ казаното към личността на събеседника;
- ✓ **Техника на повторението:** повтаряме необходимото по няколко пъти със спокоен тон. При равнопоставеност в комуникацията „побеждава“ този, който е по-настойчив. Не бива да забравяме, че е необходимо да бъдем спокойни и търпеливи.
- ✓ **Уважителен отказ:** умение да отстояваме своето мнение, да откажем на молбата на другия, без да накърним неговото достойнство.

2. *Техники за саамоотбрана:*

- ✓ **Игнориране на манипулацията:** да изясним откровенно какво искаме от събеседника си (невинаги партньорите в диалога предлагат или молят открито за нещо);
- ✓ **Приемане на критика:** трябва да умеем спокойно да приемаме критика по наш адрес;
- ✓ **Техника на безкрайното уточняване:** уточняващите въпроси ще помогнат да изясним какво именно се иска от нас и да пренесем диалога от сферата на емоционалното към рационалното;
- ✓ **Техника на английския професор:** същността на тази техника е в това, че вие говорите и действате от свое име. Вие може да се съгласите с нещо, но няма да бъдете себе си: „Аз не мога да изпълня вашата молба, тъй като не съм такъв тип човек/това не са моите разбирания за нещата“.

Използването на асертивно влияние в група помага за изграждане на екипност и разбирателство. Общувайки чрез принципите на асертивността, членовете на екипа подхождат с доверие към лидера, вярват в неговата честност и добронамереност, убедени са, че интересите и правата им се зачитат, а позицията им се уважава.

В следващата публикация ще намерите тест, с който сами ще можете да изследвате и оцените уменията си за асертивно поведение.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.