

ГОЛОВНІ ПРИЙОМИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ, ЯКА НАС ЗАХИЩАЄ

Асертивна відмова

Це відверта відмова, без обговорення, можливе пояснення лише причин такого рішення.

Складається з **3-х кроків**:

- *Крок 1-й* --- сказати «Ні»!
- *Крок 2-й* ---сказати, **ЩО ВИ НЕ ЗРОБИТЕ.**
- *Крок 3-й* ---пояснити причини такого рішення, виходячи з власних планів, бажань, потреб і прав. Не потрібно обговорювати своє рішення і вживати формулювання типу «мушу» і «не можу».

Приклад: «Ні, я не піду з тобою на вечірку сьогодні. Я обіцяв сестрі піти з нею в кіно.»

Заміна оцінювання на думку

Багато людей бояться оцінок, які їм дають інші люди, або ж надають цим оцінкам великого значення. Ми болісно переносимо таке оцінювання і зазвичай намагаємося довести свою правоту, або розриваємо стосунки.

Оцінка – це лише думка іншої особи про нас. Кожен має право висловлювати свою думку на будь-яку тему. Найчастіше це не варто обговорювати, так само як ми не обговорюємо смаки. Відповідаючи на чийсь оцінку, варто робити це **в 3 етапи**:

- **етап перший** --- говоримо, що ми відчуваємо у зв'язку з почутим про себе. Це можуть бути фрази на зразок: «Я вражений» або «Мені прикро»;
- **етап другий** ---- підтверджуємо розуміння того, що думка іншої людини є саме такою. Наприклад: «Я розумію, що ваша думка про мене є саме такою»;
- **етап третій** --- самі оцінюємо себе в обговорюваній сфері. Наприклад: «Я вважаю, що я відповідальна людина». І на цьому кінець. Не сперечатися, не переконувати тощо.

Пошук критики

Критика того, що ми робимо чи зробили для нас також буває болісною і тяжкою для прийняття. Часто така критика виражається як загальна оцінка, що не дає шансів на істотний захист, тому їй важливо утриматися від будь-якої дискусії, зрозуміти, що критика стосується конкретних речей.

У такому випадку:

- Кажемо, що відчуваємо;
- Даємо знати, що ми розуміємо, про що говорить інша особа (перепарфразування);
- Перепитуємо: «Що конкретно вам не подобається у моїй роботі».

Останній пункт треба повторювати доти, доки ваш партнер не почне перераховувати конкретні елементи поведінки, роботи тощо. І лише після цього ми зможемо або аргументувати неприйняття критики, або прийняти рішення щодо зміни цього елемента своєї поведінки.

Вираження негативних почуттів і думок

Відповідальний спосіб вираження негативних емоцій і думок вимагає зосередження на тому, якою є спроба зміни небажаної поведінки іншої особи. Ми маємо цілковите право на вираження своїх емоцій, але не маємо права травмувати інших. Для цього потрібно пройти таких **4 етапи**:

- **етап 1-й** --- якщо чиясь поведінка нам перешкоджає, звертаємо його увагу на це і просимо змінити поведінку. Наприклад: «Ви кричите. Перестаньте, будь ласка, це заважає мені зрозуміти, що ви кажете»
- **етап 2-й** --- якщо поведінка особи не змінюється, виражаємо своє роздратування і вдруге наголошуємо на проханні змінити поведінку. Наприклад: «Мене нервує те, що ви і далі кричите. Перестаньте, будь-ласка»
- **етап 3-й** --- якщо особа все одно не реагує, інформуємо її про свій намір, якщо вона і надалі буде поводитись так само. Наприклад: «Якщо ви не перестанете кричати, ми не будемо більше розмовляти»
- **етап 4-й** ---- якщо ситуація не змінюється, робимо те, що обіцяли.

Пам'ятайте:

Асертивна = (впевнена, відповідальна) поведінка – це поведінка, яка нас захищає! Це ключове вміння для протистояння тиску, пресингу, маніпуляціям.