

Почему асертивность важна?

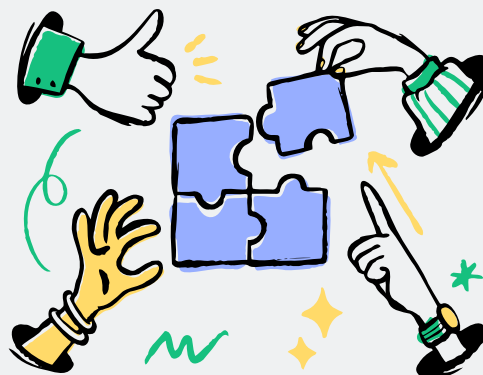
Улучшение отношений. Когда вы четко и уважительно выражаете свои потребности, люди лучше понимают вас, что способствует более здоровым и гармоничным отношениям.

Повышение самооценки. Умение отстаивать свои права и говорить "нет" укрепляет уверенность в себе и повышает самооценку.

Снижение стресса. Асертивность помогает избегать ситуаций, когда вас используют или заставляют делать то, чего вы не хотите, что значительно снижает уровень стресса.

Достижение целей. Когда вы умеете четко формулировать свои желания и потребности, вам легче добиваться поставленных целей.

Улучшение коммуникации. Асертивное общение делает коммуникацию более эффективной и понятной для всех участников.



О главном

Асертивность — это способность говорить о себе: чётко, спокойно, с уважением к другому.

Контакты



Сектор социально-педагогической и психологической работы
г.Минск, проспект Дзержинского
83/6 (общезитие №5)
каб. 109,110,113
+375-17-369-12-70
spps@bsmu.by

Педагог-психолог Сёмуха Е.О.

Учреждение образования
"Белорусский государственный
медицинский университет"

АСЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: КАК ГОВОРИТЬ "НЕТ"



Почему сказать “нет” бывает трудно?

① **Страх показаться грубым.** У нас “отказ” часто = “хамство”.

② **Жажда одобрения.** Хочется нравиться. А вдруг откажем — и всё испортим?

③ **Вина.** Особенно перед близкими: “Как я могу отказать?” Привычка жертвовать собой. Потому что “хорошие люди помогают”.



Как говорить “нет”

1. Прямо, но мягко. Без извинений и выкрутасов: – “Спасибо, что позвали, но я не смогу.” – “Я понимаю, что это важно. Но я сейчас не в ресурсе.”

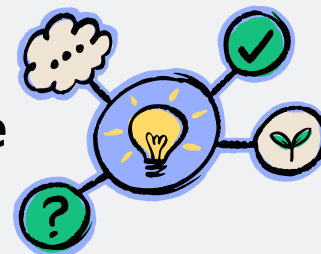
2. Без оправданий. Каждое “потому что...” — как просьба простить. А вы не должны молить о прощении. Простого “нет” — уже достаточно.

3. Через “я-высказывания”. – “Мне важно побыть одному.” – “Я хочу отдохнуть в этот вечер.” Это звучит не как упрёк, а как забота о себе.

4. Выдерживайте паузу. После “нет” часто возникает соблазн добавить: – “Ну, если что, потом посмотрим...” Не спешите смягчать. Отказ — это не удар. Это честность.

5. Не берите чужие чувства на себя. Да, кто-то может расстроиться. Это его право. Но это не значит, что вы поступили плохо.

Как развивать ассертивное поведение?



Определите свои права. Помните, что у вас есть право на свои мысли, чувства, потребности и на то, чтобы говорить “нет”.

Используйте “я-высказывания”. Вместо того, чтобы обвинять других, говорите о своих чувствах и потребностях. Например, вместо “Ты всегда опаздываешь!” скажите “Я чувствую себя некомфортно, когда мне приходится ждать.”

Будьте конкретны. Четко формулируйте свои просьбы и ожидания.

Учитесь говорить “нет”. Не бойтесь отказывать, если вам что-то не подходит. Можно просто сказать “Нет, спасибо” или объяснить причину отказа.

Слушайте активно. Уважайте мнение других людей, даже если вы с ним не согласны.

Практикуйтесь. Начните с малого и постепенно переходите к более сложным ситуациям.

Обратитесь за помощью. Если вам сложно самостоятельно развивать ассертивность, обратитесь к психологу.