|  |  |
| --- | --- |
| **Ассертивное поведение** – непосредственное, честное и решительное выражение другому человеку своей позиции, своих чувств, мыслей и желаний с уважением чувств, позиции, мыслей, прав и желаний другого человека**Принципы ассертивного поведения.** -Принятие на себя ответственности за собственное поведение.  - Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям.  - Эффективное общение.  - Демонстрация уверенности и позитивной установки.  - Умение внимательно слушать и понимать.  - Переговоры и достижение рабочего компромисса. **Человек имеет право:** - выражать чувства; выражать мнения и убеждения; - говорить «да» или «нет»; быть нелогичным, принимая решения;  - сказать «я не понимаю»; сказать «мне это безразлично .  - быть самим собой и не подстраиваться под других; ошибаться; - не брать на себя чужую ответственность; менять мнение; - устанавливать собственные приоритеты; просить о чем-либо; - рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно. **1 Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия**Манипулятивное предубеждение: Я не должен бесцеремонно и независимо от  других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и  обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудрённый и авторитетный. **2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение**Манипулятивное предубеждение: Я отвечаю за свое поведение перед другими  людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я  делаю, извинялся перед ними за свои поступки.**3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей**Манипулятивное предубеждение: У меня больше обязательств по отношению к  некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим  собственным достоинством и приспособиться.**4. Я имею право изменить своё мнение**Манипулятивное предубеждение: В случае, если я уже высказал какую-то  точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или  признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не  способен решать.**5. Я имею право сказать: «я не знаю»**Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос. | ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ******«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА.*** ***ПРАВИЛА***  ***АССЕРТИВНОГО***  ***ПОВЕДЕНИЯ*** ***с.Пировское 2017*****6. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки**Манипулятивное предубеждение: Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.**7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне**Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.**8. Я имею право принимать нелогичные решения**Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я соблюдал логику,  разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно  лишь то, что логично.**9. Я имею право сказать: «я тебя не понимаю»**Манипулятивное предубеждение: Я должен быть внимателен и чувствителен по  отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». В  случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня  не будет любить.**10. Я имею право сказать: «меня это не интересует»**Манипулятивное предубеждение: Я должен стараться внимательно и  эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне  это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В  противном случае, я черствый, безразличный. |