

## 2. САМОУТВЕРЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день искусство общения является одной из важнейших предпосылок способности справляться с повседневными проблемами. Важно уметь четко и уверенно выразить свою точку зрения, в то же время оставаясь по отношению к собеседнику вежливым, понимающим и готовым к сотрудничеству.

Люди ведут себя по-разному. Возможны следующие типы поведения.

### Агрессивное поведение

- Отстаивая свою правоту, не думают о других.
- Ради достижения собственной цели люди высокомерно ведут себя по отношению к окружающим, кричат на них или оскорбляют.
- Ради достижения цели некоторые не пренебрегают рукоприкладством.
- Свои настроения и желания ставят выше настроений и желаний других людей.
- На других людей оказывается давление, чтобы они подчинились.
- Желаемого добиваются за счет других людей, им во вред.

### Покорное поведение

- Ничего не предпринимается для отстаивания собственных прав.
- Чужие мнения и желания всегда ставятся выше собственных.
- Человек легко поддается другим.
- Все переносит безропотно.
- Много извиняется.
- Легко поддается чужому влиянию.

### Самоутверждающее поведение

- Человек отстаивает свои права, не попирая при этом права окружающих.
- Имеет смелость ответить отказом на требования или предложения, которые у него нет желания выполнять.
- Проявляет уважение как к себе, так и к окружающим.
- Выражает позитивное отношение.
- Проявляет уверенность в себе, не переходящую в назойливость.
- Использует я-сообщения.

Все типы поведения в определенных условиях обоснованны. Так, например, агрессивное поведение может быть оправдано в тех случаях, когда возникает необходимость защитить свое здоровье или имущество, если угрожает опасность близким. В то же время встречаются ситуации, когда сопротивляться бессмысленно, если, например, нападающие имеют явный перевес в силе. В таких случаях разумнее будет покориться. Это может означать бегство или отдачу денег, если их требуют грабители.

В жизни каждого человека время от времени возникает необходимость вести себя самоутверждающе, чтобы постоять за свои права, нужды и позиции. Иногда приходится отказываться от рискованного предложения, выдвинутого закадычными друзьями (например, когда зовут совместно употребить психоактивное вещество). В таком случае хорошо, если человек владеет эффективными приемами отказа, которые выработаны с соблюдением принципов самоутверждающего поведения.



### Использованная литература

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Laas, I 2001. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.-6. klassile. Tartu Ülikooli kirjastus.