



Розмова, яка не ранить: що таке асертивне спілкування

Вебінар для педагогів та освітян

Спікери: **Баша Ольга Рубенівна** – соціальний педагог.

Каськова Ганна Леонідівна – практичний психолог.

Чому ця тема важлива зараз?



Потреба в безпеці

Кожен потребує простору, де можна висловити думку без страху бути зрозумілим або відкинутим.

Вплив стресу і війни

Сучасна реальність посилює емоційну напругу в спілкуванні. Стрес, тривога та незавершеність впливають на те, як ми взаємодіємо з учнями, колегами та батьками.

Часті конфлікти

Напруженість провокує непорозуміння. Малі проблеми перетворюються на серйозні конфлікти через несправну комунікацію.

Що таке асертивне спілкування



Баланс

Це золота середина між пасивністю і агресією. Ви поважаєте себе та інших однаково.



Чесність

Ви висловлюєте свої думки, почуття та потреби відкрито, але з повагою до співрозмовника.



Впевненість

Ви захищаєте свої права без агресії, залишаючись відкритим до діалогу.

Асертивність – це **мистецтво бути чесним з собою та іншими**, не порушуючи меж.

Три стилі спілкування

Пасивний стиль

Характеристика: Угода потреб, мовчання, уникання конфліктів

Приклад: «Так, звісно, я зроблю... хоча мені це не подобається»

Агресивний стиль

Характеристика: Напад, звинувачення, нав'язування своєї думки

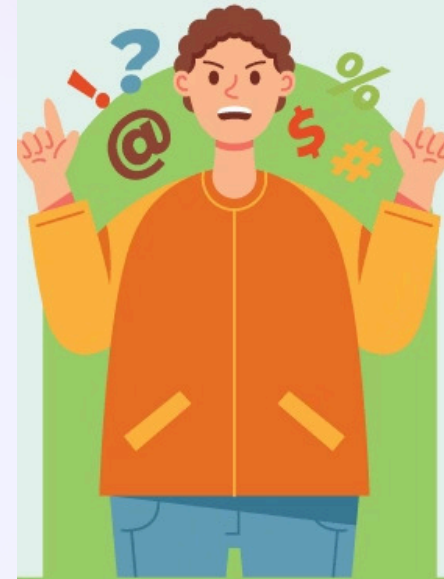
Приклад: «Як ви могли таке сказати? Ви просто не розумієте!»

Асертивний стиль

Характеристика: Відкритість, повага, чіткість

Приклад: «Я розумію вашу позицію, але хотів би поділитися своєю точкою зору»

OF COMMUNICATION



AGGRESSIVE

- Imposes their perspective, disregarding others' feelings or viewpoints
- Sometimes comes off as dominant, blunt or impolite

"This is what we're doing; get over it"



PASSIVE-AGGRESSIVE

- Expresses themselves indirectly
- Can seem vague or subtly critical

"It's fine, I don't need to be included"

Ознаки асертивної людини



Впевненість

Говорить спокійно, дивиться в очі, тримає гарну позу



Готовність до «ні»

Вміє відмовити без виправдань, не почувавши провини



Повага

Цінує себе та інших однаково, не підкорюється і не домінує



Слухання

Справді чує співрозмовника, а не просто чекає на чергу говорити

У своїй книзі Мануель Дж. Сміт сформував 10 прав особистості:

1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, відповідати за їх наслідки.
2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку.
3. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми.
4. Право змінити свою думку.
5. Право помилятися та відповідати за свої помилки.
6. Право казати: «я не знаю».
7. Право бути незалежним від доброзичливості інших та від їх доброго ставлення до мене.
8. Право приймати нелогічні рішення.
9. Право казати: «я тебе не розумію».
10. Право казати: «мене це не цікавить».

Що заважає бути асертивними?

→ Страх конфлікту

Боїмося, що відкритість призведе до суперечки чи втрати відносин

→ Бажання бути «зручним»

Ми привчені думати, що хороша людина завжди йде на компроміс

→ Досвід знецінення

Ситуації із минулого, коли нас не слухали або зневажали

→ Соціальний тиск

Суспільство очікує, що ми відповідаємо певній моделі поведінці

Як говорити, щоб не ранили?

«Я-повідомлення»

Замість звинувачення говоримо про свої почуття: «Мені було незручно, коли...» замість «Ти мене образив!»

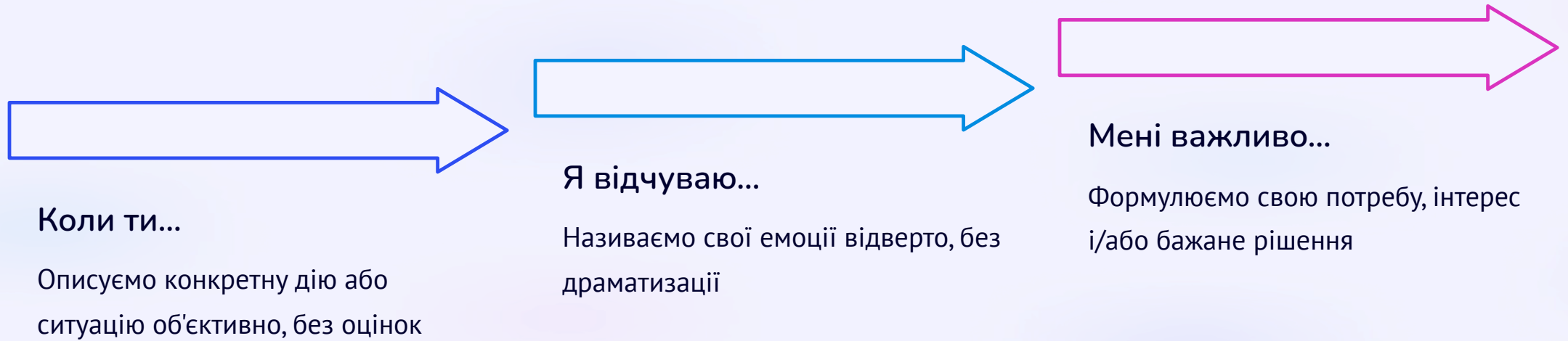
Конкретність

Уникаємо загальних оцінок типу «ти завжди». Описуємо конкретну ситуацію та називаємо можливі наслідки.

Невербальність

Вона охоплює жести, міміку, погляд, позу, інтонацію та фізичну дистанцію. Голос має бути спокійним. Паузи допомагають зберегти емоційний баланс.

Формула «Я-повідомлення»



📄 **Приклад:** «Коли мене перебивають (конкретика), я відчуваю, що мене не слухають (емоція). Мені важливо, щоб кожен міг висловитися повністю (потреба)»

Практичні приклади та кейси

1

Пасивна фраза → Асертивна

~~«Нічого, це не важливо...»~~

«Мені потрібно час на це завдання, давайте перенесемо дедлайн»

2

Агресивна фраза → Асертивна

~~«Як ти не розумієш? Це ж очевидно!»~~

«Давайте разом зрозуміємо, де виникло непорозуміння»

3

Пасивна відповідь на критику → Асертивна

~~«Так, якщо це такий поганий вчитель...»~~

«Я розумію вашу занепокоєність. Давайте обговоримо, як ми можемо поліпшити ситуацію»

Вправа для учасників

Згадати реальну ситуацію, де важко було відстояти свою позицію. Які емоції, почуття супроводжували? Яка була Ваша (деструктивна) реакція? Моделюємо асертивну поведінку: відповідь за формулою "Я-повідомлення", активне слухання, невербальність. Які емоції викликає Ваша модель поведінки?

Підтримка

Кожен має право на повагу

Ваші потреби та почуття важливі так само, як і чужі

Це навичка, яку можна розвинути

Асертивність – не вроджена риса, а техніка, яка вдосконалюється практикою

Будьте здорові! Хай відносини з іншими людьми вам дають комфорт та радість!

Книжки для розвитку навичок асертивності, які варто прочитати

Найскладніше у розвитку асертивності — це практика. Багатьом людям складно навчитися говорити «ні» без відчуття провини. Люди, що звикли прибігати до пасивної поведінки, на шляху до асертивності часто проходять етап агресії.

Щоб полегшити практичне відпрацьовування навичок, можна почати з книжок по асертивності. Ми вже згадували *The Assertiveness Workbook* авторства Ренді Дж. Петерсона. Вона доступна й в українському перекладі як [«Практичний посібник з асертивності»](#).

Серед інших книг:

- [Чи зі мною все гаразд? Самоповага та асертивність](#), Мікеле Джаннантоніо. Посібник, який рекомендують тримати завжди під рукою, щоб опанувати корисні техніки на практиці.
- [The Art of Everyday Assertiveness](#), Патрік Кінг. Надає ефективні інструменти відстоювання своїх кордонів, допомагає підвищити впевненість у собі.
- [Not Nice](#), Азіз Газіпура. Книга авторства доктора психології, яка написана простою мовою з елементами гумору та безліччю цікавих історій.