



Словарь ассертивных высказываний

Этот словарь предназначен для тех, кто хочет выразить свои чувства, потребности и границы ассертивно — открыто, честно и уважительно к другим.

Словарь разделен на две части:

1. Сравнение агрессивных и ассертивных высказываний.
2. Сравнение пассивных и ассертивных высказываний.

Как использовать словарь:

— **Оцените свои реакции.** Перед тем как приступить к использованию словаря, вспомните несколько последних ситуаций общения, в которых вы не уверены в своем ответе или реакции.

— **Определите стиль вашего ответа.** Был ли ваш ответ агрессивным или пассивным? Сравните с примерами из таблицы.

— **Выберите ассертивный вариант.** Основываясь на вашем первоначальном ответе, найдите соответствующий ассертивный вариант из таблицы.

— **Тренируйтесь.** Попробуйте использовать ассертивные высказывания в повседневном общении. Начните с малого, отрабатывая один-два новых варианта ответа в неделю.

— **Анализируйте.** После каждого случая ассертивного общения, оцените свои чувства и реакцию собеседника. Это поможет вам понять, насколько эффективно вы применяете новые навыки.

— **Используйте словарь регулярно.** Чем чаще вы будете обращаться к словарю, тем быстрее освоите ассертивный стиль общения.

Словарь предназначен для тех, кто стремится улучшить свои коммуникативные навыки, учиться отстаивать свои интересы и уважать интересы других, общаться честно и открыто, минимизируя возможные конфликты.



Агрессивное высказывание	Ассертивное высказывание
«Ты опять опоздал!»	«Мне важно, чтобы мы приходили вовремя. Давай обсудим, как можем избежать опозданий в будущем?»
«Ты всегда забываешь сделать это!»	«Я заметил, что иногда ты забываешь про эту задачу. Как я могу помочь или напомнить тебе о ней?»
«Мне не нравится, когда ты так делаешь!»	«Когда ты делаешь так, я чувствую себя неуютно. Давай найдем другой способ?»
«Ты никогда меня не слушаешь!»	«Мне кажется, что ты не уделяешь внимания тому, что я говорю. Могу ли я выразить свою точку зрения еще раз?»
«Это не моя проблема!»	«У меня сейчас много своих обязанностей. Давай обсудим, как я мог бы помочь тебе в другое время?»
«Ты должен сделать так!»	«Мне кажется, что это может работать. Я могу объяснить, почему, можно я расскажу?»
«Ты меня никогда не понимаешь!»	«Иногда мне кажется, что ты не слышишь меня. Можем ли мы поговорить об этом?»
«Ты ничего не делаешь по дому!»	«Мне было бы проще, если бы мы разделили обязанности по дому. Давай обговорим это?»
«Ты не уважаешь меня!»	«Мне кажется, что в определенных моментах ты не уважаешь мои чувства или мнение. Можем ли мы это обсудить?»
«Ты всегда такой эгоист!»	«Иногда я чувствую, что ты не учиываешь мои потребности. Можем ли мы найти компромисс?»
«Ты всегда все забываешь!»	«Мне кажется, что иногда ты забываешь о важных вещах. Как мы можем решить эту проблему?»



Пассивное высказывание	Ассертивное высказывание
«Наверное, это не так важно...»	«Для меня это действительно важно. Можем ли мы обсудить этот вопрос?»
«Прости, возможно, я неправильно выразился...»	«Возможно, я не был достаточно ясным. Позволь мне переформулировать свою мысль.»
«Если тебе так угодно...»	«Я предпочел бы другой вариант. Давай найдем компромисс?»
«Ты, наверное, занят, так что я не буду отвлекать...»	«У тебя есть минутка? Я бы хотел обсудить один вопрос.»
«Я не уверен, но, возможно...»	«На мой взгляд, следует рассмотреть следующее...»
«Может быть, я просто не понимаю...»	«Я вижу это так. Поделись своей точкой зрения, пожалуйста.»
«Думаю, я просто не такой умный...»	«Я столкнулся с трудностями в этом вопросе. Подскажешь?»
«Я наверное, мешаю, я уйду...»	«Если сейчас не самое лучшее время, давай перенесем наше общение на потом?»
«Наверное, мне стоит не высказываться на эту тему...»	«У меня есть мысли по этому вопросу, могу поделиться?»
«Ты лучше знаешь, я уж промолчу...»	«Хотел бы узнать твое мнение, но у меня есть собственный взгляд на это.»
«Может быть, это глупо, но...»	«Мне интересно узнать, что ты думаешь о следующем...»
«Прости, что беспокою...»	«Привет! У меня к тебе вопрос, удобно сейчас говорить?»

