

Техники формирования асертивного поведения у несовершеннолетних, как метод предотвращения конфликтных ситуаций в образовательном учреждении

Выступление на педагогическом совете педагога-психолога
Копниной Л.Н.

Ассертивность

(от английского «to assert»), что переводится как «настаивать на своем» «заявлять».

Ассертивное поведение

Уверенное, неагрессивное поведение (от англ. assertive), когда человек четко осознает собственные права и цели. Но при этом также учитывает права и цели других людей

Ассертивность – это золотая середина между агрессивностью и пассивностью.

Ассертивный стиль поведения основан на сдержанности, уважении и самоуважении, сотрудничестве.



К признакам асертивного поведения относятся:

- открытое выражение мыслей, чувств, эмоций;
- поощрение других людей делать то же самое;
- учет мнения других людей и адекватное реагирование на это независимо от того, согласен человек с мнением оппонента или нет;
- осознание и принятие не только своих прав, но и обязанностей;
- способность делегировать поручения;
- выражение благодарности другим людям;
- умение признавать свои ошибки и извиняться за это;
- способность в любой ситуации сохранять самообладание и разговаривать с другими людьми на равных.

Демонстрация уверенности и позитивной установки

- Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки.
- По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за нашу реакцию на их поведение

Умение внимательно слушать и понимать

- Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения? Любой человек должен научиться внимательно и продуктивно слушать и понимать суть различных проблем и вопросов.
- Только тогда он сможет предлагать решения, которые будут позитивными

**Основными компонентами (качествами)
ассертивной личности, являются:**

1. Принятие ответственности

- ★ Я в ответе за свою жизнь, и все, что в ней происходит.
- ★ Я не позволяю другим людям управлять моей жизнью и настроением

2. Самоуважение

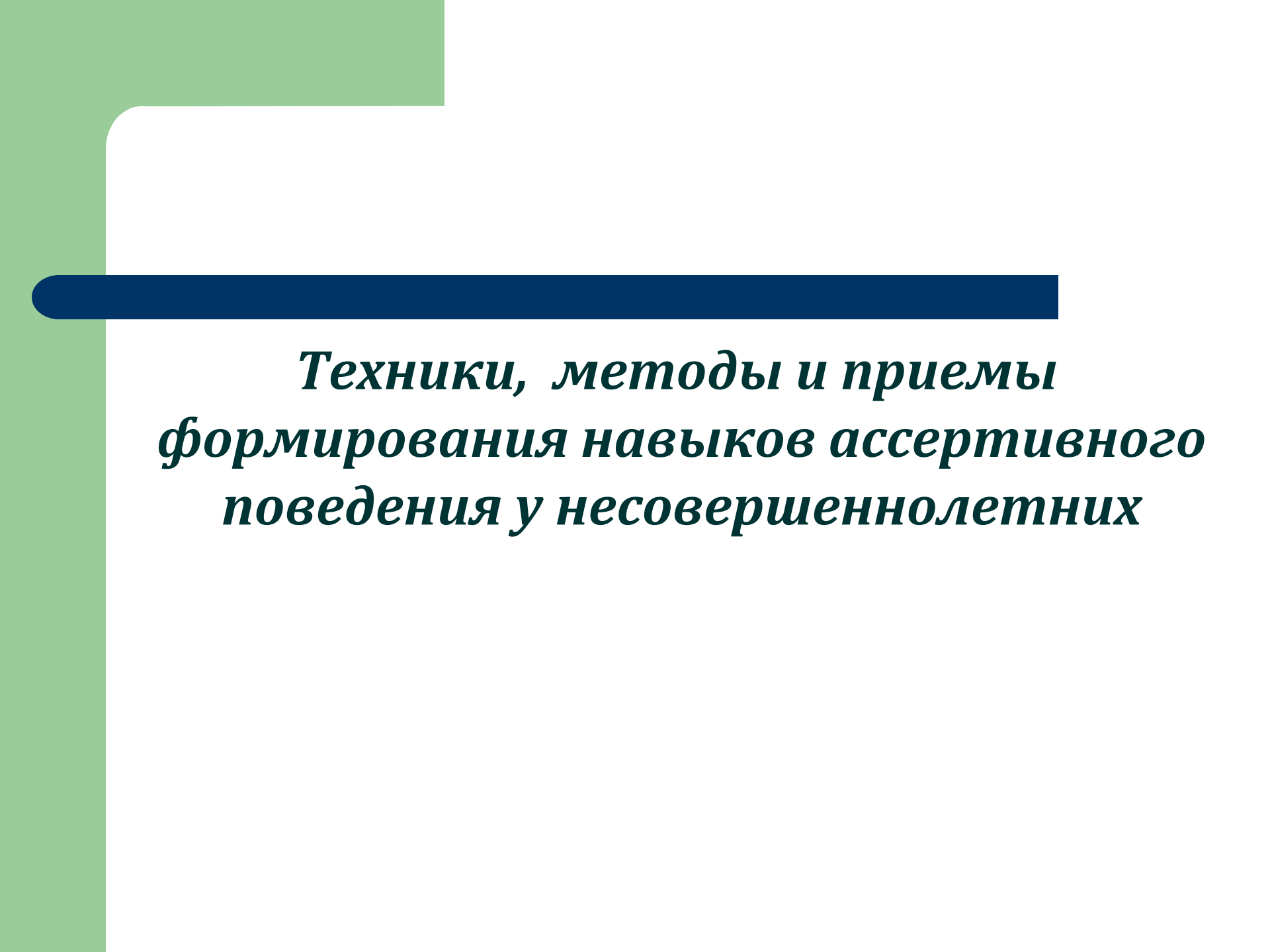
- ★ Проявляя самоуважение, вы показываете другим людям, как с вами нужно обращаться

3. Умение слушать и слышать

- ★ Развиваем навык активного слушания:
 - Вы смотрите прямо на собеседника
 - Уточняете, если что то непонятно
 - Задаете вопросы
 - Жестами и движениями показываете, что вам важен этот разговор

4. Уверенность в себе

- ★ Важно понимать о чем идет разговор.
- ★ Если ваших знаний недостаточно, можно спросить, уточнить, попросить поделиться информацией, или отложить беседу, чтобы вы могли хорошо подготовиться



***Техники, методы и приемы
формирования навыков асертивного
поведения у несовершеннолетних***

Методы и приемы формирования навыков ассертивного поведения у подростков

Целью методов и приемов по формированию навыков ассертивного поведения у подростков является:

- создание условия для формирования адекватной самооценки, представлений о себе и своем месте в мире, своих возможностях и достижениях;
- оказание содействия в освоении новых конструктивных моделей поведения, включая отработку непосредственно навыков ассертивного поведения.

Диагностические материалы

- Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак).
- Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.
- Тест на самоуважение. Методика шкала М.Розенберга.

Технология «Разумный компромисс»

попытайтесь договориться о частичном выполнении ваших условий, но только после того как вы поймёте, что в данный момент получить желаемое действительно невозможно.

Технология «Игра в туман»

формирует способность спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать ошибки как вполне возможные, на которые указывает оппонент.

Технология «Нескромный вопрос»

«Я не хочу отвечать на этот вопрос»

«Я не совсем понимаю, как вам помогут эти сведения»

«Этим я делюсь только с очень близкими друзьями. Или с психологом. Кем вы себя считаете – моим близким другом или психологом?»

Технология «Заезженной пластинки» или техника «попугая»

★ Крайняя мера.

Если вас не слышат, повторяйте свою фразу несколько раз.

Технология «Негативное заявление»

- *Критик: Вы плохо справились с заданием...;*
- — *"Вы правы. Я не совсем хорошо это сделала, да?"*

Таким образом, вы в самом начале, на корню гасите только зарождающуюся словесную перепалку и обезоруживаете критика, который, возможно надеялся на продолжение опустошающего вас разговора

- Технология «Самораскрытие»
- Упражнение «До черты»
- Упражнение «Оптимальные варианты»
- Игра в «Свободную информацию»
- Упражнение «Спящие львы»

Вербальные и невербальные инструменты взаимодействия, асертивности:

- активное слушание, заинтересованность (кивки, уточняющие вопросы в стиле «Правильно ли я понимаю, что вы ...?»);
- спокойный голос, четкая и ясная речь;
- открытая поза (никаких скрещиваний и перекручиваний тела, открытые руки, корпус наклонен и развернут к собеседнику);
- контакт глаза в глаза (если не можете смотреть прямо в глаза, то смотрите на переносицу или зону рядом с глазами – собеседник не заметит разницы).

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям.

- Основной составляющей асертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас? Уважайте себя, поскольку окружающие должны уважать вас.

М.Дж Смит

- С точки зрения прав личности – человек осведомлен о своих правах, пользуется ими и, при необходимости отстаивает свои права. В то же время асертивный человек признает за окружающими такие же права и стремится строить взаимоотношения без нарушения чьих либо прав.

Сложности с применением асертивности

- Навыки такого поведения требуют серьезной подготовки и практики, поскольку для большинства людей привычны другие стили общения

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

