

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого –  
педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр  
диагностики и консультирования»  
городского округа Сызрань Самарской области



ПРИНЯТО:

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
«10» октября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ЦПМСП  
«Центр диагностики и  
консультирования»  
г.о. Сызрань Самарской обл.  
Г.А. Волкова  
Приказом № 1311 от  
«10» октября 2019 г.



Программа по развитию ассертивности подростков.

### «Успешный подросток»

г.о. Сызрань

**Содержание**

1 Аннотация	2
2 Учебный план	5
3 Пояснительная записка	6
4 Содержание программы	12
5 Приложение 1	44
6 Приложение 2	49
7 Приложение 3	56
8 Приложение 4	62
9 Список литературы	63

## Аннотация

Человек живет в постоянно меняющихся условиях (социальных, экономических, психологических), к которым необходимо приспосабливаться и для более легкой адаптации и существования в социуме, а также умения адекватно реагировать на различные ситуации, в том числе и стрессовые, необходимо обладать определенными личностными способностями, благодаря которым человек не будет зависеть от внешних влияний и оценок, а сможет самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессивности. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себя роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором – явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва – «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». Таким образом, ни один из приведенных типов коммуникации не является продуктивным в случае возникающих споров, конфликтов (избежать их, к сожалению, невозможно). Ситуация разрешения какой-либо спорной ситуации будет наиболее успешной, если человек в своих действиях будет опираться на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры». В данном случае речь идет о наличии у человека такой личностной способности, как ассертивность.

Под ассертивностью понимается определенная личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение. Таким образом, вполне оправданно допустить очень близкую аналогию с другим понятием – самодостаточность. Ассертивность, или уверенное поведение, характеризуется такими признаками:

- целенаправленность;
- ориентированность на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания;
- гибкость, адекватность реакций на быстро меняющуюся обстановку;
- социальная ориентированность, направленность на конструктивные отношения с окружающими;

- сочетание спонтанности с возможностью произвольной регуляции;
- настойчивость, не переходящая в агрессию;
- направленность на достижение успеха, а не на избегание неудач;
- созидание.

Лучше всего асsertивность формируется в подростковом возрасте, т.к. главная особенность подростка - личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции существуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка, неопределенность уровня притязаний, внутренние противоречия, агрессивность и конфликтность. Для этого возраста характерна реакция группирования. Подростком данный период переживается как дилемма: быть собой, со своим особым внутренним миром и в то же время быть с теми, кто близок и интересен ему. Быть «как все» и быть уникальным, неповторимым - это еще одно из противоречий, свойственных подростковому возрасту.

Таким образом, востребованность данной программы обусловлена особенностями подросткового возраста, когда возникает риск девиации поведения. Чем больше потребностей не реализовано, не удовлетворено, тем больше вероятность того, что подросток будет искать нестандартные способы их удовлетворения. Поэтому становится очевидным *актуальность разработки и применения программы по развитию асsertивного поведения подростков.*

### *Методологическая основа*

При написании программы использовался принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выготскому Л.С.). Концепция асsertивности оформилась в конце 50-ых – начале 60-ых годов XX в. в трудах американского психолога А. Солтера и впитала в себя ключевые положения входившей в ту пору в моду гуманистической психологии – в частности, как противопоставление бездушному манипулированию людьми. Проблемами асsertивного поведения занимались Е.Крастофф, К.Келли, Д.Вольпе, А.Ланге, А.Лазарус, В.Ромек, Е. Крукович и другие психологи. Вольпе Д. видел в асsertивных реакциях один из способов преодоления социальных страхов. Психологи используют термин «асsertивность» как синоним уверенности. В переводе с английского языка слово «assert» означает «утверждать упорно, показательно, уверенно». Согласно психологическому словарю, «асsertивность – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других

людей». Изучение феномена ассертивности позволяет получать данные о возможностях управления мнениями людей и аудиторией, о приемах отстаивания своей позиции.

### *Адресность программы*

Программа рассчитана на старших подростков 14-16 лет и может использоваться в группах с количеством участников от 6 до 16. Участие в групповой работе рекомендовано для подростков, испытывающих проблемы взаимодействия, страхи и неуверенность в общении, имеющих сниженную самооценку, а также имеющих личную заинтересованность в расширении социального интеллекта.

### *Практическая значимость программы*

Программа по развитию ассертивности способствует овладению навыками уверенного поведения в межличностных отношениях, направлена на непосредственное, честное и решительное выражение другому человеку своей позиции, своих чувств, мыслей и желаний с уважением чувств, позиций, мыслей, прав и желаний другого.

Программа рассчитана на 36 часов (12 занятий).

Периодичность проведения 1 раз в неделю.

Длительность занятия – 3 часа.

### *Используемые методы*

При разработке программы использовались:

- ролевые игры;
- методы контробусловливания (замещение старой, неэффективной модели поведения на новую, эффективную);
- оперативные методы (поощрение за действия, которые считаются желательными);
- выполнение «домашних заданий» по отработке необходимых навыков ассертивности;
- поведенческие упражнения;
- последовательное приближение;
- научение по моделям;
- Арт-терапия.

**Реализация программы предусматривает четыре этапа:** подготовительный, диагностический, основной и завершающий.

На подготовительном этапе можно подобрать соответствующие диагностические средства и методики.

Диагностический этап программы включает в себя изучение индивидуально-психологических особенностей, влияющих на ассертивное поведение личности. С этой целью рекомендованы следующие методики:

- опросник способов совладания С. Фолкман и Р. Лазаруса (адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк)
- опросник уверенности в себе В. Г. Ромека
- анкета УАЗ (уверенное, агрессивное, застенчивое) поведение А.Г. Гречова.

Диагностика дает информацию о начальном уровне ассертивности личности, выявляет особенности поведения, препятствующие эффективному общению, которые подросток сможет корректировать в процессе прохождения программы.

Основной этап включает проведение тренинговых занятий, направленных на развитие распространенных типов коммуникации ассертивного поведения: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры», на развитие умения внимательно слушать и понимать, на развитие эффективного общения, на достижение рабочего компромисса, принятие на себя ответственности за собственное поведение.

На завершающем этапе проводится повторное исследование по вышеуказанным методикам с целью определения изменений в поведении подростка и его индивидуально-типологических особенностей. По окончании работы по программе проводятся консультации родителей подростков-участников группы, и педагогов, работающих с данной категорией детей.

### **Учебный план программы**

**Цель программы:** актуализировать личностные ресурсы подростка в принятии себя и других, развитии гибкого уверенного поведения.

**Категория обучающихся:** подростки 14-16 лет.

**Срок реализации:** 12 недель.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю.

№	Тема	Всего часов	Форма контроля
1.	Уверенное самовыражение	12	Наблюдение, рефлексия
2.	Формирование навыков ассертивного взаимодействия	12	Наблюдение, рефлексия
3.	Выбор и ответственность	9	Наблюдение, рефлексия
4.	Подведение итогов	3	анкетирование
	Итого	36	

### **Пояснительная записка**

На сегодняшний день актуальность разработки и применения программы развития ассертивности для подростков обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности. Подростковый возраст – период, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, о жизненных целях и ценностях. Индивид активно ищет свое «место под солнцем», на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений.

Опыт, полученный в подростковом возрасте, влияет на формирование уверенности, поэтому имеет смысл делать акцент на развитии ассертивности именно у подростков.

Кроме того, подросток вступает во «взрослый», самостоятельный мир, где неуверенное поведение может стать причиной не только психических и физических заболеваний, но и даже гибели. Подросткам не хватает ассертивности, поскольку у них нет опыта. Несмотря на то, что уверенное поведение сильно зависит от особенностей семейного воспитания и взаимоотношений с родителями, проявляется оно в общении со сверстниками. Это дает огромные возможности для развития навыков уверенного поведения в специально организованных группах.

Необходимо смоделировать условия, в которых возможно сформировать навыки уверенности в себе. Оптимальные условия для этого создает психологический тренинг.

**Цель программы** по развитию ассертивности состоит в овладении навыками уверенного поведения в межличностных отношениях, в выработке такого поведения, которое является приемлемым не только для индивида, но и общества в целом.

### **Задачи программы:**

- 1) Повышение осознанности личностных прав, собственной значимости, самооценки;
- 2) Рассмотреть основные положения теории ассертивности, позволяющие различать ассертивность, агрессивность, застенчивость;
- 3) Развитие умения открыто и прямо выражать свои мысли, чувства и желания, учитывая свои потребности и потребности другого человека;
- 4) Формирование способности конструктивно критиковать и адекватно воспринимать критику в свой адрес;
- 5) Отработка новых реакций в ролевой игре, адекватной обратной связи, критических комментариев и указаний;
- 6) Преодоление неуверенности и страха в общении.

### **Структура занятий:**

#### **I Вводная фаза.**

Во вводной фазе идет знакомство участников с правилами, целями и задачами занятия.

Ведущий информирует о понятии, сущности, механизмах и видах явления или умения, которое будет прорабатываться в течение всего занятия, а также указывает особенности этих явлений.

#### **II фаза контакта.**

На фазе контакта необходимо создать благоприятный психологический климат в группе, снять ситуативную тревожность, зажимы, активизировать способность к рефлексии, настроить на положительное взаимодействие, для чего желательно использовать упражнения на движения, кинестетику.

#### **III фаза лабилизации.**

Во время фазы лабилизации формируется активный рабочий настрой, осознаются трудности, идет мотивация участников на решение существующей

проблемы. На фазе обучения идет проработка отдельных компонентов задачи, коррекция негативных моментов на основе обратной связи от группы.

#### **IV Заключительная фаза**

Во время заключительной фазы подводятся итоги, обсуждаются результаты работы, идет обратная связь. После каждой фазы, при необходимости – после каждого упражнения осуществляется рефлексия.

*Общение в условиях тренинговой группы строится на следующих принципах:*

- Активность участников группы.
- Партнерское общение.
- Исследовательская позиция участников.
- Эмпатия и толерантность.
- Персонификация высказываний.

*Ожидаемыми результатами реализации программы являются:*

- Развитие асsertивности подростка, т.е. способности не зависеть от внешних влияний и оценок.
- Овладение навыками саморегуляции поведения.
- Повышение коммуникативных компетенций.

При успешном усвоении программы предполагается положительная динамика в общении, поведении: подросток сможет раскрепоститься, стать более открытым в общении, научится ясно выражать свои желания, учитывая свои потребности и потребности другого человека, эффективно общаться со сверстниками и взрослыми, уметь говорить «нет».

*Критериями оценки достижения планируемых результатов являются показатели:*

1. Вербализированная обратная связь участников группы после выполнения каждого упражнения.
2. До и после завершения программы предлагается анкета обратной связи, которая позволяет проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений.

*Требования к условиям реализации программы.*

Программу реализует педагог-психолог. Занятия проводятся в групповой форме. Для проведения занятий необходимо изолированное помещение, бумага, карандаши, восковые мелки, журналы для коллажей, мяч.

### **План проведения тренинговых занятий**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Содержание занятия</b>
1.1	Занятие 1 Знакомство и сплочение	3 часа	1 Упражнение «Имя» 2. Упражнение «Меняются местами , те кто..» 3. Упражнение «Назови число» 4 Упражнение «Сквозь кольцо» 5. Упражнение «Считаем до..» 6. Упражнение «Перекинь мяч» 7 Упражнение «Ночной сторож» 8. Упражнение « Карандаши» 9. Упражнение «Подарок»
1.2	Занятие 2 Уверенность в отношениях	3	1. Упражнение «Импульс» 2. Упражнение «Оправдай позу» 3. Упражнение «Три способа поведения» 4. Упражнение «Оптимальные варианты» 5. Упражнение «Агрессивный и застенчивый» 6. Упражнение «Купе поезда» 7. Упражнение «Поймать в круг»
1.3	Занятие 3 Уверенность в условиях неопределенности»	3	1. Упражнение «Комplимент» 2. Упражнение «Третий лишний» 3. Упражнение «Показжи» 4. Упражнение «Два дела» 5. Упражнение «Походки» 6. Упражнение «Рак-отшельник» 7. Упражнение «Рисунок по точкам» 8. Упражнение «Встреча» 9. Упражнение «Письмо»

1.4	Занятие 4 Самоконтроль	3	1. Упражнение «Свободное движение» 2 Упражнение «Спящие львы» 3. Упражнение «Зеркало» 4. Упражнение «Не смеяться» 5. Упражнение «Сядьте так, как...» 6. Упражнение «Психологическое время»
1.5	Занятие 5 Решение конфликтов	3	1. Упражнение «Кто без стула?» 2. Упражнение «Толкачи» 3. Упражнение «Мостик» 4. Упражнение «Перетяни газету» 5. Ролевая игра «Конфликт» 6. Упражнение «Хвосты»
1.6	Занятие 6 Самопознание	3	1. Упражнение «Я желаю вам...» 2. Упражнение «Легкий разговор» 3. Упражнение «Что вы делаете, если...» 4. Упражнение «Какой я?» 5. Упражнение «Лестница успеха» 6. Упражнение «Магический массаж»
1.7	Занятие 7 Мои минусы и плюсы	3	1. Упражнение «Мое имя» 2. Упражнение «Контракт» 3. Упражнение «Без прикрас» 4. Упражнение «Я веду себя уверенно, если...» 5. Упражнение «Как было бы ужасно. Если бы...» 6. Зрительная техника «Целительные воспоминания»
1.8	Занятие 8 Я-универсальная личность	3	1. Упражнение «Я желаю вам...» 2. Упражнение «Визитка» 3. Упражнение «Взгляд со стороны» 4. Упражнение «Качества уверенного человека»

			5. Упражнение «Звездная ночь» 6. Упражнение «Аплодисменты»
1.9	Занятие 9 <i>Я-индивидуальность</i>	3	1. Упражнение «Я желаю вам...» 2. Упражнение « Я такой , как...» 3. Упражнение «Футболка с надписями» 4. Упражнение «Послание для самого себя» 5. Упражнение «Ассоциация» 6. Упражнение «Путаница» 7. Релаксационное упражнение «Лесная прогулка»
1.10	Занятие 10 <i>Мое настроение</i>	3	1. Разминка «Я такой..» 2. Упражнение «Ассоциация» 3. Арт-терапевтическое упражнение «Моя эмблема» 4. Вербализация переживаний «Копилка обид» 5. Релаксационное упражнение «Антистрессин»
1.11	Занятие 11 <i>Мои достижения</i>	3	1. Разминка «Мои качества» 2. Упражнение «сегодня меня радует..» 3. Упражнение « Я желаю тебе» 4. Упражнение «Уверенность» 5. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» 6. Упражнение «Победи своего дракона» 7. Релаксационное упражнение «Тропический остров»
1.12	Занятие 12 <i>Прощание</i>	3	1. Упражнение « Мои изменения» 2. Упражнение «Опустить занавес» 3. Упражнение « По листикам» 4. Упражнение «Рекламный ролик» 5. Упражнение «Хвост дракона» 6. Упражнение «Аплодисменты»

## Список использованной литературы

1. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов /Ред. В.А. Чикер. СПб.: Речь, 2007. 368с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2004. 271с.
3. Воробьева И.В., Шахматова О.Н. Психотехнологии развития личности: Учеб. Посоbие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. 103с.
4. Гончаров С.З., Казанцева Е.В. Уверенность в себе как важное качество личности // Образование и наука. 2004. №5. С.69-73.
5. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008. 368с.
6. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 1994. 220с.
7. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 1096с.
8. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с.
11. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256с.
12. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32с.
13. Современный психологический словарь / Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: прaйм-ЕВРОЗНАК, 2007. 490с.
14. Фенстерхэйм Д. Не говори «ДА», если хочешь сказать «НЕТ»: секреты психологии для всех. М.: ВЕЧЕ, 1997. 400с.