****

**А.С. ИСТРАФИЛОВА**

**ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день актуальность разработки и применения программы развития ассертивности для подростков обусловлена требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности. Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, способные самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, быть мобильными, динамичными, конструктивными специалистами, обладать развитым чувством ответственности. Меня интересует аспект решения стратегической задачи в современном обществе – формирование личности.

После окончания школы человек должен рассчитывать на себя, свои возможности, способности, уметь адаптироваться в новой обстановке, быстро и творчески решать поставленные жизнью проблемы. Не менее важно уметь строить взаимоотношения с людьми, быть понятым и приятным в общении, уметь слушать, уметь избегать конфликтов.

Опыт, полученный в подростковом возрасте, влияет на формирование и проявление уверенности, кроме того, подросток вступает во "взрослый", самостоятельный мир, где неуверенное поведение может стать причиной не только психических и физических заболеваний, но и даже его гибели.

Задача психологии и психологов – помочь человеку разобраться в себе, в своих сложных проблемах и найти рациональный выход из сложившихся ситуаций без значительных нервно-психических напряжений.

Состояние и степень разработанности проблемы.

В рамках исследования проблемы ассертивности в зарубежной психологии можно выделить два основных направления.

Первое направление исследует внешнюю поведенческую модель успешного человека. Этому посвящены работы В.Каппони и Т.Новака, Г.Фенстрейхэйма (1997).

Второе направление – гуманистическая психология – исследует внутренний мир человека, его экзистенциальное состояние. Исследованию ассертивности в гуманистической психологии посвящены работы: Р.Альберти и М.Эммонса (1975), Э.Берна (2000; 2004), Дж.Вольпе (1998), У.Джеймса (2000), Ф.Зимбардо (2005), А.Маслоу (1999), К.Роджерса (1994; 2005), К.Рудестама (1990), Р. и Р.Ульрихов (1976; 1978), Э.Шострома (2008). Выработанные в рамках этого направления представления о здоровой конструктивной и зрелой личности вносят существенный вклад в понимание феномена ассертивности.

В отечественной психологии проблема ассертивности рассматривалась в исследованиях Б.Г. Ананьева (1980; 1996), Ф.Е. Василюка (2003), И.В. Дубровиной (1998), С.В. Ковалева (2007), Е.П.Никитина и Н.Е. Харламенковой (2000), A.M. Прихожан (2001), В.Г. Ромека (1999; 2002) и др.

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

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. Тренер помогает осознать неэффективность стиля общения и заменить его на эффективный стиль.

Цель:

Таким образом, цель программы по развитию ассертивности состоит в овладении навыками уверенного поведения старшеклассников в межличностных отношениях, выработка такого поведения, которое является приемлемым не только для индивида, но и общества в целом.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ источников по проблеме уверенного поведения..

2. Рассмотреть основные положения теории ассертивности, позволяющие различать ассертивность, агрессивность и застенчивость;

3. Исследование группы девиантных школьников, посредством психологического тестирования, с целью выявления неуверенного поведения

4. Разработать и апробировать тренинговую программу: "Тренинг уверенного поведения ".

Методы исследования:

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования:

эмпирические методы (тестирование, анкетирование; методы математической статистики, В экспериментальной части работы были использованы следующие методики:

-Тест "Уверенность" для выявления группы неуверенных школьников;

-Тестирование школьников на агрессивность, тревожность и зависимость;

-Тренинговый интерактивный метод.

-Повторное тестирование на уверенность для проверки действенности тренинга

-Анкетирование для проверки эффективности тренинга

## Понятие "ассертивность"

Итак, рассмотрим понятие "ассертивность". Ассертивность – термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола assert – настаивать на своем, отстаивать свои права. В лексикон российских психологов термин "ассертивность" проник в середине 90-х, после публикации популярной книжки чешских авторов В. Каппони и Т. Новака "Как делать все по-своему". Чешские авторы сами позаимствовали это слово из английских источников, а переводчик с чешского на русский завершил внедрение заокеанского термина на европейскую почву. В обыденной речи термин "ассертивнось" употребляется редко, но в психологическом жаргоне с недавних пор утвердился довольно прочно. В психологии он используется, как синоним уверенности.

Согласно психологическому словарю, "ассертивность – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других людей. Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений. Внешние признаки уверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения.

Ассертивность это способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить ссутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед любым давлением на него. При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенной форме, пассивен, не готов принять предложение партнера. Неуверенность может проявляться и в агрессии, человек кричит, оскорбляет, размахивает руками, смотрит с подозрением и т.п. проявляется требовательность и враждебность, человек "переходит на личности", пытается наказать другого человека, а не удовлетворить свои потребности. Агрессия это – 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". В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: "Я уважаю и тебя и себя, мы партнеры". Концепция ассертивности оформилась в конце 50-х – начале 60-х годов ХХ века в трудах американского психолога А. Солтера[52] и впитала в себя ключевые положения входившей в ту пору в моду гуманистической психологии (в частности, противопоставление самореализации и бездушного манипулирования людьми), а также трансактного анализа. При ближайшем рассмотрении становится очевидна ее вторичность по отношению к идеям Эверетта Шострома, автора знаменитой книги "Анти-Карнеги"[49], а также к теориям коммуникативных игр и жизненных сценариев Эрика Берна [5, с.92].Заметна также перекличка идей А. Солтера с некоторыми принципами гештальт-терапии (Я существую не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям; ты существуешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям...). В нашей стране основными источниками по психологии ассертивности выступают переведенные с чешского книги В. Каппони и Т. Новака – как уже упоминавшаяся, так и еще две, логически с нею связанные,- "Сам себе психолог" и "Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель".

## 1.3 Принципы ассертивного поведения

Как же должен вести себя человек, владеющий искусством ассертивного поведения? Для того, чтоб понимать, как, рассмотрим основные принципы ассертивности. Несмотря на их кажущуюся простоту и очевидность, они охватывают практически все возможные затруднения человека в его общении с другими и в отношении к самому себе.

1 Эффективное общение. Эффективное общение подразумевает честность, открытость и прямоту в разговоре, также оно подразумевает дипломатичность и тактичность, то есть принятие чувств другого человека.

2 Самоуважение и уважение к другим. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас? И если вы не уважаете других, о какой ассертивности может идти речь?

3 Уверенность и позитивная установка. Ассертивное поведение в принципе предполагает развитие уверенности и позитивной установки по отношению к себе и другим.

4 Умение слушать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека, не перебивая других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения.

5 Ответственность за собственное поведение.

То есть понимание того, что это мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить ни других людей ни обстоятельства в наших проблемах.

6 Стремление идти на компромисс. Стремление к достижению компромисса – очень полезное качество. Оно подразумевает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные, а не только свою, как это чаще всего происходит.

Мануэль Смит [40] разработал модель так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения. Ниже приведены так называемые ассертивные права, а также манипулятивные предубеждения, которые, по мнению авторов концепции ассертивности, блокируют эти права:

1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия. Манипулятивное предубеждение: Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и своё поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудрённый и авторитетный.

2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение. Манипулятивное предубеждение: Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей. Манипулятивное предубеждение: У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.

4. Я имею право изменить своё мнение. Манипулятивное предубеждение: В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.

5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки. Манипулятивное предубеждение: Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

6. Я имею право сказать: "я не знаю". Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.

7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне. Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

8. Я имею право принимать нелогичные решения. Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

9. Я имею право сказать: "я тебя не понимаю". Манипулятивное предубеждение: Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен "читать их мысли". В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

10. Я имею право сказать: "меня это не интересует". Манипулятивное предубеждение: Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.

В случае возникновения дисбаланса "мои права – чужие права" поведение становится пассивным (у меня прав меньше, чем у окружающих) или агрессивным (у меня прав больше, чем у окружающих). Манипуляция с точки зрения прав личности скорее агрессивна, так как объект манипуляции не использует часть своих прав по неосведомлённости, сознательно или "по забывчивости". Интересен случай "у меня нет прав, у окружающих нет прав" – предельный случай пассивности, похоже на смерть личности.

Если рассматривать стили поведения в терминах трансакционного анализа(Э. Берн[5]), то получается следующая картина.

Состояние "Родитель": человек рассуждает так же, как обычно рассуждал один из его родителей (воспитателей, руководителей), реагирует так, как прореагировал бы он. Благодаря Родителю, многие реакции давно стали автоматическими, что помогает сберечь массу времени и энергии. Люди многое делают только потому, что "так принято делать". Это освобождает Взрослого от необходимости принимать множество тривиальных решений, но затрудняет принятие точки зрения другого человека. Поведение Родителя описывается формулой "Так надо", "Знаю, как надо".

Состояние "Ребёнок": человек реагирует так же и с той же целью, как это сделал бы маленький ребёнок. Ребёнок не всегда задумывается о последствиях своих действий для себя и для других людей и руководствуется формулой "Я хочу".

Состояние "Взрослый": человек самостоятельно и объективно оценивает ситуацию, в непредвзятой манере излагает ход размышлений, формулирует свои проблемы и выводы, к которым пришёл. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Взрослый осознаёт свои цели, эмоции и побуждения и в состоянии управлять ими. Формула действия для взрослого: "Я выбираю", "Я предпочитаю".

Ассертивное поведение – это отношения на уровне Взрослый –Взрослый, то есть ассертивный человек воспринимает и ведёт себя как взрослый плюс точно так же относится к объекту взаимодействия.

Ассертивный стиль поведения хорошо подходит для применения в повседневной деятельности организаций. Этот стиль позволяет находить взаимоприемлемые решения и сохранять отношения даже в очень сложных ситуациях. Сложности с применением ассертивности связаны с тем, что навыки такого поведения требуют серьёзной подготовки и практики, поскольку для большинства людей более привычны другие стили общения.

Умелое и успешное применение этих принципов предполагает использование коммуникативных приемов, которым легко обучить как школьников, так и педагогов и родителей учеников. В основе всех приемов лежит взаимное уважение, доброжелательная настойчивость, вежливая требовательность. Оба собеседника должны вести себя достойно, не унижая ни себя, ни другого. И если один из них намного старше, то правила остаются теми же, но старший (учитель, родитель) неизбежно должен взять на себя большую ответственность, так как его поведение носит и обучающий характер. Разрешая конфликт, мы одновременно показываем младшим варианты поведения в подобной ситуации, следовательно, закладываем основы его поведения в будущем.

Отметим, что сформулированные правила частично присутствуют в традиционных работах по педагогической коммуникации, но, к сожалению, чаще всего мы встречаем их в работах, посвященных проблемам нарушения взаимодействия старшего поколения с младшим, нарушения поведения у подростков, а также проблемам снятия стресса, вызванного неправильным отношением человека к самому себе и к окружающим. То есть о независимости и достоинстве заботятся уже не педагоги, а врачи-психологи. Так не лучше ли заложить основы правильного и сбалансированного поведения с детства или хотя бы в подростковом возрасте?

Ассертивное поведение в коммуникативном процессе – это оптимальный вариант общения, приводящий к формированию самостоятельной и ответственной личности, способной успешно решать проблемы – психологические, образовательные, производственные, межличностные и др.

**Ассертивность** — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо [агрессии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). 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»*. В отличие от этих двух распространённых типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: *«я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнёры»*.

* **Принятие на себя ответственности за собственное поведение.** По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идёт о том, что мы ответственны за своё собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.
* **Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям.** Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то никто не будет уважать вас.
* **Эффективное общение.** В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идёт об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнёра по общению.
* **Демонстрация уверенности и позитивной установки.** Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.
* **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?
* **Переговоры и достижение рабочего компромисса.** Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право:

* выражать чувства;
* выражать мнения и убеждения;
* говорить «да» или «нет»;
* менять мнение;
* сказать «я не понимаю»;
* быть самим собой и не подстраиваться под других;
* не брать на себя чужую ответственность;
* просить о чем-либо;
* устанавливать собственные приоритеты;
* рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно;
* ошибаться;
* быть нелогичным, принимая решения;
* сказать «мне это безразлично».

Убеждения, мешающие развитию ассертивного поведения у человека, склонного к пассивной модели поведения

Мануэль Смит разработал [модель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C) так называемого ассертивного (самоутверждающего) поведения. Ниже приведены так называемые ассертивные права, а также манипулятивные предубеждения, которые, по мнению авторов концепции ассертивности, блокируют эти права:

1. **Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия**. *Манипулятивное предубеждение:* Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и своё [поведение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). В действительности оценивать и обсуждать мою [личность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) во всех случаях должен не я, а кто-то более умудрённый и авторитетный.
2. **Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение**. *Манипулятивное предубеждение:* Я отвечаю за своё поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.
3. **Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей**. *Манипулятивное предубеждение:* У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.
4. **Я имею право изменить своё мнение**. *Манипулятивное предубеждение:* В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо её никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.
5. **Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки**. *Манипулятивное предубеждение:* Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.
6. **Я имею право сказать: «я не знаю»**. *Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.
7. **Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне**. *Манипулятивное предубеждение:*Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.
8. **Я имею право принимать нелогичные решения**. *Манипулятивное предубеждение:* Желательно, чтобы я соблюдал логику, [разум](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D1%83%D0%BC), [рациональность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.
9. **Я имею право сказать: «я тебя не понимаю»**. *Манипулятивное предубеждение:* Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.
10. **Я имею право сказать: «меня это не интересует»**. *Манипулятивное предубеждение:* Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я чёрствый, безразличный.

Критика прав ассертивности заключается в указании на неправомерность описания прав личности некоторым количеством тезисов, невозможность существования человека без учёта им общественного мнения. В теории [социальной психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) показывается способ вызова эмоциональной зависимости от гуру путем профанации философского (лично-мировоззренческого) вопроса [прав и обязанностей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C) вкупе с мотивацией к отказу от личных рассуждений.

[Сергей Степанов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2,_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) в книге «Мифы и тупики поп-психологии» посвятил главу критике модели Мануэля Смита

...Квинтэссенцией этого подхода выступают так называемые «ассертивные права человека» [...] По сути дела, кодекс этих прав, составляющих ключевые положения любого тренинга ассертивности, является обоймой новых, ассертивных установок, которые предлагается усвоить взамен прежних, якобы негодных. [...] На первый взгляд, подкупает позитивная направленность этих принципов на освобождение человека от чуждых установок, навязанных корыстными манипуляторами, от ложных авторитетов, бессмысленных ритуалов и обременительных условностей. С другой стороны, не может не настораживать по-американски безыскусная проповедь индивидуализма, которая, будучи воспринята буквально, рискует привести к печальным последствиям. В самом деле, если более конкретно сформулировать эти замечательные права и довести их до логического завершения, они легко принимают примерно такую форму.

1. Ничье мнение обо мне и моем поведении не имеет такого важного значения для меня, как мое собственное. Ничье мнение не должно поколебать мою самооценку. Иначе говоря, с мнением окружающих можно просто не считаться. Если мне нравится ковырять в носу и сморкаться в занавески, а другие люди это осуждают, то прав, разумеется, я, а не они. И я вправе это делать, не испытывая ни малейшей неловкости.
2. Поскольку я сам знаю что делаю, нет никакой нужды в том, чтобы окружающим мое поведение было понятно, а тем более ими одобрялось. Я поступаю правильно по определению.
3. Если мне удобнее считать, что ничьи проблемы меня не касаются, я могу с легким сердцем наплевать на всех и вся.
4. Твердые убеждения и незыблемые принципы — признак косности. Напротив, совершенно нормально сегодня хвалить то, что вчера ругал, и наоборот.
5. Не надо бояться ошибок. Нет ничего страшного в том, чтобы по ошибке вынести смертный приговор невиновному или, скажем, неловким нажатием кнопки нацелить зенитную ракету в пассажирский самолет. Как говаривал один мудрый вождь одного свободолюбивого народа: «Не надо из этого делать трагедию»
6. Замечательным оправданием собственного невежества выступает волшебная формула «Я не знаю». Ну, не знаю, и нет с меня никакого спроса! А если, скажем, какой-то придирчивый экзаменатор этим не удовлетворится, то значит он просто бессовестный манипулятор и агрессор.
7. Нет никакой необходимости заслуживать расположение других людей. Зачем оно вообще нужно, если в своей жизни я все решаю сам?
8. В своем поведении можно отказаться от здравого смысла и элементарной логики и следовать исключительно настроению.
9. Стремление понять другого — совершенно излишнее и напрасное усилие. Гораздо проще отрезать: «Я тебя не понимаю!»
10. На любой предмет, который не затрагивает моих личных интересов, я вправе плевать с высокой колокольни и заявлять об этом во всеуслышание.

### Формирование ассертивного поведения дошкольника

**как средства его социальной адаптации.**

Проходя сложный путь социализации, ребёнок подвергается частым воздействиям окружающей действительности, которая выступает как стрессор длительного действия, истощающий запас адаптационной энергии.

В условиях нестабильности социальных процессов, отражающихся на положении каждой семьи, нарастают, с одной стороны, тревожность и агрессивность детей, а с другой – пассивность и запуганность, которые оказывают влияние на их эмоциональное состояние и препятствуют нормальным адаптационным процессам в социуме.

Свободное выражение желаний малыша с самого раннего возраста подвергается различным ограничениям со стороны взрослых. Ребёнок вынужден приспосабливаться к воздействиям, препятствующим его естественному развитию, прибегая к психологическим механизмам защиты.

При этом основной функцией остаётся – сохранение позитивного образа «Я», снижение тревоги, преодоление застенчивости, приобретение чувства уверенности и повышение самооценки.

Выделяют четыре составляющие позитивного образа «Я»:

• Я – защищённый, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый;

• Я – самостоятельный, независимый, свободный, в чём-то превосходящий других;

• Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;

• Я – красивый, любимый, принимаемый, неотразимый.

В сложившихся социальных условиях технологии формирования ассертивного поведения дошкольников претендуют на право считаться оптимальными путями осуществления социальной адаптации.

«Ассертивность» означает «уверенность в себе», «настойчивость», «самоутверждение». Умение быть ассертивным представляется значимым для самоуважения и уважения других, для осознания такой же важности собственных мыслей, чувств и мнений, как и другого человека. Быть ассертивным означает также быть способным выражать себя прямо и ясно.

Ассертивность представляет собой социально желаемую альтернативу, которая стоит между двумя крайностями: агрессивностью, когда подавляются права других, и покорностью и пассивностью, когда свои права подавляет сам индивид. Для предупреждения ярости и ожесточённости при обучении детей ассертивности необходимо:

• предложить потенциальным агрессорам неагрессивный и социально ответственный путь к достижению своих целей;

• обеспечить потенциальным жертвам возможность избежать преследования;

• учить предотвращать такие ситуации, когда агрессивные действия могут быть положительно оценены наблюдателями.

Умение использовать и оценивать ассертивные поступки поможет предотвратить агрессию и жертвенность и в настоящем, и в будущем, когда у детей увеличится объём зрелых социальных поступков.

Дети чаще, чем взрослые оказываются в таких ситуациях, которые вызывают необходимость ассертивности (сверстники вторгаются в игру, забирают игрушки или дразнят). Навыки ассертивности особенно необходимы тогда, когда дети хотят войти в контакт, присоединиться к игре, получить помощь.

Агрессора, как правило, ругают за то, что он причинил кому-то боль, но не учат, что делать вместо этого (к примеру, как упросить другого ребёнка уступить свою очередь, вместо того, чтобы отталкивать его). Жертва в большинстве случаев остаётся удовлетворённой, оказавшись беспомощной и зависимой, и это вместо того, чтобы научиться противостоять агрессору. Когда жертва кричит или ябедничает, взрослый выражает ей своё сочувствие и решает её проблемы.

Обучение социальным навыкам формирует у дошкольников умение без агрессии постоять за себя: дети должны знать, что они имеют право сказать «нет», если что-то не соответствует их внутреннему состоянию в той или иной каждодневной ситуации.

Осваивая способы ассертивного поведения, дети начинают понимать и принимать собственные социальные цели. Например, ребёнок предпочитает занимать активную позицию в формировании игровой деятельности, особенно если он в состоянии понятно рассказать ровесникам об идее игры и о своих желаниях.

Присутствие взрослых, которые устанавливают порядок, не играет определяющей роли. Желаемые ответные реакции ровесников и успех в достижении собственных целей становятся наиболее значимыми побуждениями для использования ассертивных навыков.

Ребёнок с ассертивными навыками учится доверять своим собственным чувствам и суждениям, понимать собственное Я и избегать чрезмерной надежды на одобрение взрослых или ровесников. Обучение ассертивности – эффективный способ воспитания у детей стремления сопротивляться давлению сверстников, не выполнять те требования, которые они считают неправильными или опасными. Ассертивные навыки способны помочь сопротивляться при имитировании ровесниками проблематичных или агрессивных поступков, сопротивляться давлению ровесников, думать и делать так, как они сами хотят.

При обучении дошкольников навыкам ассертивности как значимому фактору социальной адаптации и развитию образа «Я», мною используются различные традиционные и нетрадиционные методики:

• игротерапия (позволяет научиться эффективному общению со сверстниками и взрослыми, налаживать контакт с группой) ;

• песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии (снимает психоэмоциональное напряжение, развивает эмоциональную сферу, воспитывает умение бесконфликтного взаимодействия) ;

• арттерапия (снимает проявления нестабильности настроения, тревоги, развивают талант и творческий подход к делу) ;

• сказкотерапия – один из видов арттерапии (способствует преодолению барьеров общения, развитию коммуникативных навыков, вниманию, мышлению, воображению) ;

• цветотерапия, в частности, «сухой дождь» (стимулирует тактильные ощущения, помогает восприятию своего тела в пространстве) .

• психогимнастика (позволяет отслеживать и различать эмоции, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности, помогает почувствовать состояние другого человека)

• проектная деятельность.

Обучение ассертивности – эффективный способ воспитания у детей стремления сопротивляться давлению окружающих, не выполнять те требования, которые они считают неправильными или опасными.

Правила ассертивного поведения дошкольников.

1. Учите детей говорить друг с другом, а не через педагога, зависимость от которого в решении проблем мешает формировать самоуважение.

2. Учите детей просить вежливо: ровесники настроены более охотно, если их просят любезно и предоставляют реальный выбор. Учите вежливо говорить «нет», дети должны уметь отклонить просьбу или предложение приемлемым путём и уважать право других сделать это.

3. Используйте демонстрирование и ролевое проигрывание, чтобы научить детей ассертивным навыкам (используйте кукол и игрушки) .

4. Используйте любую возможность научить навыкам ассертивности, в естественно складывающихся ситуациях мотивация детей очень высока.

5. Научите детей принимать непререкаемый авторитет взрослого и отстаивать свои права в общении со взрослым, зная, что они имеют право на справедливое обращение со стороны взрослых.

6. Учите использовать навыки ассертивности, чтобы не стать агрессивными или жертвами лидерства либо дискриминационных актов.

7. Необходимо избегать любой конфронтации, представляющей физическую опасность. Безопасность – главное условие!

8. Учите детей игнорировать провокационное поведение ровесников. Это помогает контролировать собственные эмоциональные реакции.

9. Учите использовать ассертивные навыки для достижения своих целей. Это поможет избежать агрессии или социальной изоляции.

10. Обучайте ассертивности девочек и мальчиков одинаково.

***Понятие толерантности.***

Это понятие известно с середины 18 века. Ещё французский философ Вольтер, являясь критиком религиозного фанатизма и защитником толерантности, говорил о том, что «верхом безумия следует считать убеждение о том, что все люди обязаны одинаково думать об отвлечённых предметах». Высказывания философов содержали критику религиозных столкновений. Результатом деятельности философов того времени явилось принятие Декларации прав человека и гражданина (1789), в которой провозглашалась свобода мысли и выражения. Эта декларация являлась предвестницей современных деклараций о правах человека, в которых прописаны принципы общества, основанные на мире, ненасилии и демократии.

*Понимание толерантности неоднозначно* в различных культурах и зависит от исторического опыта народа. *В английском языке* толерантность – это «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь»; *во французском*: «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, взглядов»; *в китайском:* «проявление великодушия в отношении других»; в персидском: «терпение, готовность к примирению». *В русском* *языке* существует 2 слова со сходным значением:*толерантность и терпимость.* Термин *«толерантность»* обычно используется в медицинских и гуманитарных науках и означает «отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию».*«Терпимость»* - это «способность терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

*В научной  литературе* этот термин рассматривается как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признания многообразия человеческой культуры, отказ от преобладания единственно возможной точки зрения. Толерантность предполагает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Но толерантность не должна сводиться к ущемлению собственных интересов. Таким образом, это качество является важным компонентом жизненной позиции каждой зрелой личности. Причём толерантный человек должен уметь защитить и обосновать свои позиции и одновременно с уважением относиться к позициям окружающих людей.

Проблема толерантности применительно к содержанию и условиям педагогической деятельности рассматривается двояко: **внешняя толерантность,** т.е. терпимость к другим, способность рассматривать конфликтную ситуацию с различных точек зрения и т.д. и **внутренняя толерантность,** т.е. устойчивость к неблагоприятным внешним и внутренним факторам деятельности, способность сохранять равновесие в конфликтных ситуациях, принимать решение и действовать в этих условиях.. *Первая форма толерантности* – социальная (социально-психологическая), *вторая* – психологическая (психофизиологическая).

Рассмотрим ***первую форму толерантности (внешнюю), которая рассматривается как социально – психологическая устойчивость к окружающему миру.***

 Процесс формирования толерантности идёт под воздействием множества факторов, решающими среди которых являются семья и образование. И если члены семьи не принимают толерантность как собственную установку, то и ребенок, попадая в школу, не будет готов принимать других людей такими, какие они есть. А ведь каждый год в школу приходит все больше детей разных национальностей, разного социального статуса семей, детей с разными материальными возможностями. И учителю начальных классов важно донести до каждого учащегося мысль о том, что разные индивидуальные качества людей лишь дополняют друг друга, составляя многообразный и поэтому прекрасный мир.

Толерантность нужно воспитывать с первых дней пребывания ребенка в школе. Воспитание этого качества происходит ежедневно – это осознание ребёнком неповторимости своей личности и личности каждого одноклассника, формирование чувства сплочённости классного коллектива. У учащихся формируется умение конструктивно вести себя во время конфликта, завершать его справедливо и без насилия. Следует отметить, что образцом толерантного поведения всегда должен оставаться учитель.

***Способы формирования установок толерантного поведения учащихся.***

Упражнение «Самый - самый».

Задачи: повышение самооценки; осознание собственной индивидуальности; осознание уникальности и многообразия окружающих; формирование умения позитивно оценивать других.

Процедура проведения. Все участники встают со стульев. Водящий просит сесть участников игры по одному, называя их отличительные черты характера, признаки внешнего вида и т.д. Например, просит сесть «самого серьёзного – самого весёлого, самого спокойного – самого подвижного»…Если ведущий затрудняется в определении признака, то участники игры могут ему помогать. В конце игры делается вывод о том, что все участники игры – «самые-самые». В ходе обсуждения учащиеся соглашаются с мнением о том, что *у каждого человека можно отыскать качества или особенности, отличающие его от остальных.*

Упражнение «Некто средний».

Задачи: осознание баланса между общим и уникальным в человеческой личности; осознание собственной индивидуальности; формирование доброжелательной атмосферы в группе.

Процедура проведения. Целью этой работы будет создание общего портрета усреднённого члена группы, особенности которого являлись бы средним арифметическим всех участников группы. По определённым критериям (начиная с внешнего вида и заканчивая особенностями психологической сферы и умственного развития) учащиеся производят вычисления и сводят их в одном усреднённом образе. В ходе обсуждения учащиеся приходят к выводу о том, что *вряд ли хотели бы жить в обществе, состоящем только из таких людей.*

Упражнение «Мой народ».

Задачи: развитие межкультурной толерантности; развитие интереса к своей национальной культуре.

Процедура проведения. *Первый этап «Опиши свой народ».* Ведущий бросает мяч и называет свою национальность и типичное качество своего народа. Участник игры добавляет ещё одно типичное качество этого народа. Например, «русский - открытый», «русский - доброжелательный», «грузин - гостеприимный»…

*Второй этап «Покажи свой народ».* Один из участников должен представить свой народ жестами, движением, танцем или песней. Потом все участники повторяют эти действия.

*Третий этап «Нарисуй свой народ».*Участники игры изображают символы или пиктограммы, олицетворяющие их народ.

В ходе обсуждения упражнения учащиеся делают вывод о том, *какие качества своего народа они рассматривали в качестве приоритетных и почему.*

Упражнение «Орешки».

Задачи: осознание уникальности и неповторимости каждой личности; понимание механизма формирования стереотипов.

Процедура проведения. Ведущий говорит о том, что очень часто люди воспринимают целую группу людей (этническую, возрастную, социальную) как единое целое, наделяя всех представителей набором стереотипных характеристик. Например, думают, что все африканцы умеют играть в баскетбол и петь рэп.  В это время редко кто задумывается о том, что каждый представитель уникален в своём роде.

Далее ведущий просит рассмотреть подобную ситуацию с грецкими орехами. На первый взгляд орехи кажутся одинаковыми, но при рассмотрении каждого отдельного ореха можно увидеть и ощутить его «особые приметы». Задача учащихся: запомнить свой орех, а потом в течение 1 минуты отыскать его в общем мешочке. Обычно с этим заданием справляются быстро и правильно. В ходе обсуждения дети приходят к выводу о том, что стоит только повнимательней присмотреться к самому обычному грецкому ореху, то становится ясно, что каждый из них неповторим. То же самое происходит и в человеческом обществе.

Также важной задачей педагогики толерантности является развитие у учащихся умений ненасильственно разрешать конфликты посредством развития способности к терпению (выдержка, самообладание, самоконтроль) и принятию (понимание, эмпатия, ассертивность) при взаимодействии с «другими», «иными», «чуждыми».

Рассмотрим ***вторую форму толерантности (внутреннюю), которая рассматривается как  психологическая устойчивость в педагогической деятельности.***

Поскольку эта форма толерантности подразумевает психологическую устойчивость к неблагоприятным факторам деятельности, а также способность сохранять равновесие в конфликтных ситуациях, следует учесть тот факт, что по роду своей деятельности учителю часто приходится быть арбитром или посредником в возникающих конфликтных ситуациях (среди детей, родителей, педагогического коллектива). Поэтому умение владеть собой, быть стрессоустойчивой личностью – задача каждого преподавателя.

Для начала ответим на вопрос: **что такое стресс?** В переводе это слово означает давление, напряжение. В научной терминологии стресс – это неспецифическая реакция организма на физиологическом, психологическом и поведенческом уровне, которая возникает в ответ на ситуации, требующие напряжения.

Стрессовая реакция проходит 3 стадии.

1. Стадия тревоги характеризуется мобилизацией всех защитных механизмов организма (повышение энергетического потенциала организма, выброс адреналина, увеличение пульса и т.д.).
2. Стадия сопротивления наступает в том случае, если стрессор продолжает действовать. Организм, защищаясь от стресса, расходует «резервный запас» сил.
3. На стадии истощения резервы человека истощаются, противостояние стрессу уменьшается.

Говоря о стрессах в жизни педагога, следует отметить такое понятие как *«эмоциональное выгорание».* Этот термин применяется для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находятся в тесном общении с клиентами по роду своей профессиональной деятельности. *Эмоциональное выгорание* – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Важно понимать, что выгорание – не потеря творческого потенциала, а эмоциональное истощение на фоне стресса, возникающее в результате деятельности, связанной с интенсивным общением. Этот процесс имеет те же этапы, что и стресс.

Таким образом, стресс может оказывать положительное, мобилизующее влияние на организм, а может дезорганизовать его деятельность. По оценкам западных экспертов, 70% заболеваний связано с эмоциональным стрессом. Поэтому *важно понимать механизмы возникновения стресса, знать собственные стрессоры (факторы, вызывающие стресс) и уметь справляться с потоком стрессовых ситуаций.*

Упражнение «Оценка стрессоустойчивости».

Задачи: ознакомление с понятием «стрессоустойчивость»; оценка стрессоустойчивости у участников.

Процедура проведения. Стрессоустойчивость – способность личности сохранять определённую степень психологической стабильности в неблагоприятных условиях и самостоятельно возвращаться в состояние равновесия. Для определения собственного уровня стрессоустойчивости  проводится тест Коухена и Виллиансона (№ 1, С. 141). После проведения этого теста участники делают вывод о том, что им, возможно, *необходимо повысить собственную стрессоустойчивость.*

**Борьба со стрессом.**

**Первым шагом** **в борьбе со стрессом** и эмоциональным выгоранием считают осознание того, какие именно ситуации выбивают человека из колеи, вызывая стрессовую реакцию. Зная об этом, человек может позволить себе заранее подготовиться к этой ситуации, либо сделать что-то, чтобы избежать её. Недаром говорят, предупреждён – значит вооружён.

Следует отметить, что управление стрессом заключается не столько в том, чтобы исключить его из жизни (это невозможно в принципе), а в том, чтобы не допускать его чрезмерного уровня. Это и есть **второй шаг борьбы со стрессом.**Для этого важно уметь распознавать начавшийся стресс на самых ранних этапах, т.к. в это время контролировать его уровень намного легче.   Существует много признаков стресса, но большинство из них ярко проявляется на стадии истощения. Но наш организм подаёт сигналы о приближающемся стрессе на самых ранних этапах, поэтому нужно  научиться понимать язык своего тела и слышать эти сигналы.

Признаки стрессового напряжения.

* Невозможность сосредоточиться на чём – либо.
* Слишком частые ошибки в работе.
* Ухудшение памяти.
* Слишком часто возникающее чувство усталости.
* Очень быстрая речь.
* Потеря мысли.
* Часто появляющиеся боли.
* Повышенная возбудимость.
* Отсутствие радости от выполненной работы.
* Потеря чувства юмора.
* Частое курение.
* Пристрастие к алкоголю.
* Постоянное ощущение недоедания.
* Исчезновение аппетита.
* Невозможность вовремя закончить работу.

**Третьим шагом борьбы со стрессом** можно назвать умение снимать собственное напряжение и контролировать ситуацию.

Способы снятия стресса.

Поскольку существует прямая зависимость между напряжением мускулатуры и эмоциональным напряжением, можно влиять на уровень стресса, расслабляя определённые группы мышц. Чтобы лучше почувствовать релаксацию отдельной мышцы, нужно сначала эту мышцу напрячь, а потом уже расслабить.

Упражнение «Озеро спокойствия».

Задачи: знакомство участников с техниками индийской йоги; формирование нервно-психической устойчивости, знакомство с методами релаксации.

Процедура проведения. Ведущий даёт участникам упражнения инструкции, а те, в свою очередь, их выполняют (№ 1, С. 142).

Упражнение «Сила дыхания».

Задачи: осознание роли дыхания в изменении психоэмоционального состояния; обучение экспересс-методам дыхательной саморегуляции.

Процедура проведения. Ведущий говорит о том, что при столкновении со стрессогенным воздействием наше дыхание как-будто замирает. Через несколько мгновений оно возвращается, но становится поверхностным и неупорядоченным. Таким образом, *изменение дыхания – важный признак повышенного уровня стресса.* Если человек умеет управлять своим дыханием, значит, он может управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Выделяют успокаивающее и мобилизующее дыхание. Успокаивающее дыхание позволяет расслабиться, снять напряжение, уменьшить тревогу и волнение, снять раздражение. Мобилизующее дыхание позволяет взбодриться, преодолеть сонливость и усталость (№1, С. 149).

Упражнение «Покой – это…»

Задачи: обучение методам релаксации.

Процедура проведения. Участники должны задуматься о том, с каким визуальным образом у них ассоциируется состояние покоя, какие зрительные, звуковые, тактильные ощущения вызывает этот образ. Важно, чтобы этот образ мог быть с лёгкостью вызван в собственном воображении в стрессовой ситуации. В этот момент психика человека «вспомнит» состояние покоя, и уровень стресса уменьшится.

## Ассертивность, агрессивность и пассивность

Если бы мы всегда соблюдали принципы ассертивного поведения, это несомненно облегчило бы жизнь многим из нас, тем более, когда вокруг так много желающих навязать нам своё – будь то навязчивые продавцы в магазинах, ленивые коллеги по работе, вечно сующие во все свой нос соседи, раздражительные, навязывающие свою волю родственники, и т.д. и т.п. Ведь совсем не обязательно кому бы то ни было из них грубить! Гнуть свою линию можно и нужно не только жестко, но и изящно – по всем правилам психологии. Как мы уже успели разобрать, ассертивность- это демонстрация вежливой настойчивости, способность человека вести себя уверенно и доброжелательно; конструктивно отстаивать свои права, проявляя уважение к другим; при этом принимать на себя ответственность за свое поведение.

Многое в поведении человека формируется в детстве. А родители, зачастую не умеют уважать своих детей, и не считаются с их мнением. Они могут быть весьма заботливы, внимательны и чутки, но вот уважать своего ребенка не умеют. Любят, заботятся, опекают, а вот с уважением уже сложнее. А ведь они служат примером своим отпрыскам,, и та модель поведения, которую они будут демонстрировать своему чаду, скорее всего, останется с ним на всю жизнь. Вот таким образом, зачастую и формируется агрессивность или пассивность у детей. Освоив родительскую модель, ребенок начинает действовать в соответствии с её принципами, а ведь от того, какой стиль поведения мы выбираем зависит полученный результат. Мы можем вести себя пассивно – то есть не отстаивать свои права, избегать конфликтов, подчиняться решениям других и в результате терять и контроль над происходящим и самого себя, а можем вести себя агрессивно –требовать всего и сразу, навязывать собственное мнение, не учитывать интересы других, быть грубым, враждебным и непредсказуемым, тем самым теряя драгоценные доверительные отношения с близкими, разжигая бесполезные конфликты, и причиняя страдания себе и ближним. Нередко встречается и пассивно-агрессивное поведение. О таких говорят "в тихом омуте черти водятся". "Пассивные агрессоры" склонны копить обиды и втайне строить и осуществлять планы мести. Пассивная агрессия может выражаться в отказе выполнить просьбу, в бездействии или открытом саботаже. Обычно агрессивно или пассивно ведут себя люди с заниженной самооценкой, и обе эти позиции заведомо проигрышны.

При манипулировании человек действует, скрыто, не заявляя прямо о своей цели, но при этом провоцирует другого на совершение нужного ему поступка. Подобным образом маленький ребенок, который чувствует себя виноватым перед родителями за то, что "не оправдал ожиданий" становится печальным и несчастным, заставляя тем самым родителей заискивать перед ним. Но ведь есть и третий вариант поведения – это ассертивность, "золотая середина" между агрессией и пассивностью.

При ассертивеном поведении Вы защищаете Ваши собственные права, выражаете Ваши мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других. Ассертивный человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины. Ассертивные люди уважают себя и других людей и отвечают за свои действия и свой выбор. Они понимают свои потребности и просят открыто и прямо о том, что они хотят. При получении отказа они могут загрустить или быть разочарованными, но их самовосприятие не омрачается. Они не слишком полагаются на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе. Ассертивные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны. Напимер: Вот что я думаю, чувствую.,вот как я оцениваю ситуацию. А как насчет Вас? Если наши потребности конфликтуют, я, конечно же, готов рассмотреть различия, и, возможно, буду готов к компромиссу. Ассертивный человек не позволит себя использовать и не станет атаковать людей за то, что они такие, как они есть. Такой человек общается ясно и прямо, как взрослый со взрослым. Характеристиками такого поведения являются: активное слушание, твердый, спокойный голос, прямой контакт глаз, прямая, сбалансированная, открытая позиция тела, громкость голоса, подходящая к ситуации, использование "Я – сообщений": "Я люблю, хочу...", "Я не хочу...", фразы сотрудничества, например: "А что Вы думаете по этому поводу?",подчеркнутые утверждения заинтересованности: "Мне бы очень хотелось..." Такое поведение выгодно тем, что чем больше Вы отстаиваете себя и действуете в манере, которую Вы уважаете, тем выше Ваше самоуважение. Ваши шансы получить от жизни то, что Вы хотите, увеличиваются, если другие понимают, что Вы хотите и то, что Вы защищаете Ваши права и потребности. Если прямо выражать чувства негодования, то отрицательные эмоции не накапливаются. Не испытывая болезненного чувства застенчивости и тревоги и не тратя силы на самозащиту, можно видеть, слышать и любить более легко.

Единственый минус такой модели поведения в том, что друзья могут воспользоваться таким самоутверждением и могут саботировать вновь приобретенную ассертивность. То есть при переформулировке старых убеждений и переоценке ценностей, сформировавшихся с детства, может возникнуть сопротивление.

Пассивное поведение

При такой модели поведения человек нарушает собственные права, подавляет свои чувства, мысли и убеждения, а, следовательно, позволяет другим нарушать свои права. Пассивное или неассертивное поведение может также означать выражение мыслей и чувств в такой извиняющейся и скромной манере, что другие просто не обратят на них внимание. Пассивный человек позволяет другим топтаться по себе, как по коврику в коридоре. Неассертивные люди думают, что они не контролируют события, находятся под контролем и не имеют возможности действовать самостоятельно. Они не позволят своим потребностям иметь преимущество над потребностями других. Они позволяют другим принимать за них решения, даже если знают, что в последствии они будут об этом жалеть. Они чувствуют себя беспомощными и бесправными. Пример: "Со мной все равно не считаются, поэтому можете мной пользоваться. Мои чувства, потребности и мысли менее важны, чем Ваши". Цель такого поведения- умиротворить другого и избежать конфликта и неприятностей любой ценой.

Пассивный человек обычно позволяет событиям проходить мимо и ходить вокруг да около, не говоря о себе, о том, что в действительности имеет в виду, ни к месту извиняется мягким, неустойчивым голосом, избегает прямого взгляда и телесных контактов. Плечи такого человека сутулые, рот прикрыт рукой. Такой человек использует фразы, типа: "Если это не будет слишком затруднительно для Вас" и "Но все равно делайте, что хотите..." Плоды такого поведения в награде за беззаветность. Если что-то пойдет не так, то никто не станет обвинять пассивного наблюдателя. Другие будут такого защищать и проявлять заботу. Пассивный человек избегает, оттягивает или прячет конфликт, которого боится. Но если из-за недостатка ассертивности позволить отношениям развиваться не так, как хотелось бы, то изменить это очень сложно. Таким образом человек может ограничить себя, создав в глазах других представление о себе как о хорошем, мягком человеке, и не более того. Это ограничение себя в проявлении искренних негативных эмоций (гнева, презрения и др.). Пассивные люди страдают от этого, рисуя по ночам в своем воображении картинки собственной уверенности и искренности.

Агрессивное поведение.

Суть такого поведения в том, что вы защищаете свои личные права и выражения чувств, мыслей таким образом, что это становится неприемлемым и нарушает права другого человека. Превосходство достигается путем унижения других. То есть когда вам угрожают, вы атакуете. Агрессивное поведение создает врагов, которые могут развить страх и паранойю, делая жизнь трудной. Если человек контролирует то, что делают другие, это требует много усилий и энергии и не дает возможности расслабиться. Отношения обычно построены на негативных эмоциях и нестабильны. Рано или поздно обнаруживается, что индивид уже и не можете вести себя не агрессивно, Он причиняет боль небезразличным ему людям и сам страдает от этого. Кроме того, человеческий организм не может жить долго в состоянии стресса и начинает давать сбои. Такому человеку не важно, что чувствуют другие. То, что важно для других, совершенно безразлично для него. Таким человеком движет эго, при этом зачастую такие люди искренне думают, что борются за благо. Они бесцеремонно вторгаются в пространство других людей, имеют пронзительный, саркастический или снисходительный голос и взгляд, родительские жесты, сыпят угрозы, прерывают собеседника, не выслушав, выкидывают оценивающие комментарии. Выгода такого поведения в том, что другие будут делать то, что вы хотите. Все будет идти так, как вы хотите, и вам нравится чувство человека, который сам управляет своей жизнью. Такой человек менее уязвим в среде, отличающейся борьбой, враждебностью и конкуренцией. Подсознательно за агрессией всегда скрыта глубокая неуверенность в себе.

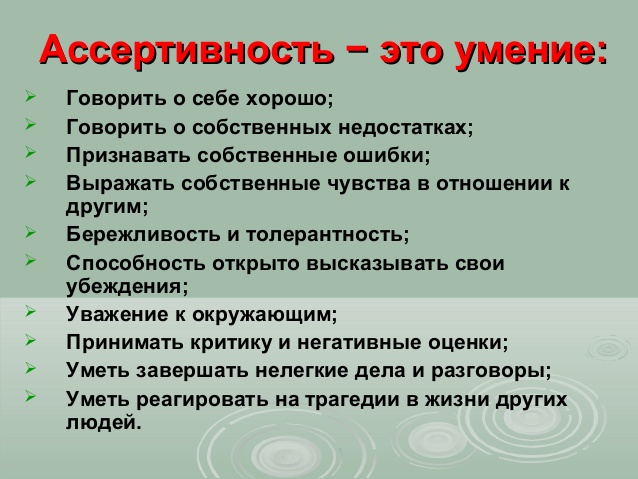
В таблице№ 1 приведены модели поведения, типичные для действующих лиц, чье поведение неуверенно, уверенно или агрессивно. В этой же таблице приведены наиболее очевидные последствия такого поведения для лица, по отношению к которому поступки направлены.

Таблица№ 1.

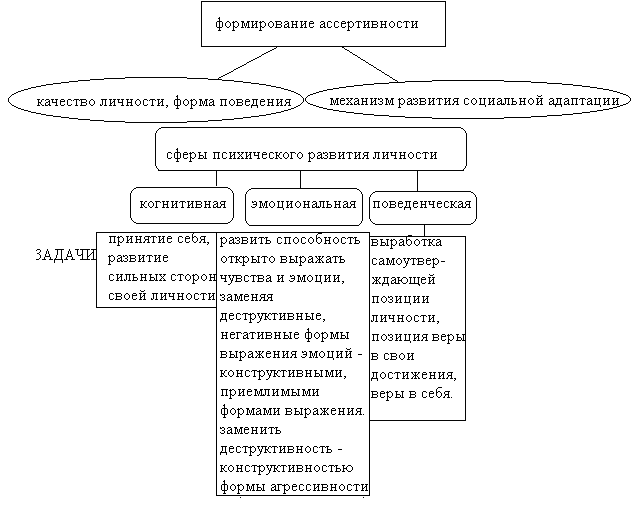
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пассивное поведение | Агрессивное поведение | Ассертивное поведение |
| Как действующее лицо | Как действующее лицо | Как действующее лицо |
| Ущемляет свои интересы;  Испытывает чувство душевной боли и беспокойства; | Ущемляет интересы других;  Выражает свои чувства, ущемляя чувства других; | Доволен собой;  Выражает свои чувства;  Испытывает чувство удовлетворения; |
| Испытывает чувства неловкости и недовольства собой;  Дает возможность другим решать за себя;  Не достигает желаемой цели. | Решает за других;  Достигает желаемой цели, ущемляя интересы других. | Может достичь желаемой цели;  Делает выбор для себя. |
| Как лицо, по отношению к которому поведение направлено | Как лицо, по отношению к которому поведение направлено | Как лицо, по отношению к которому поведение направлено |
| Испытывает чувства вины и гнева | Испытывает чувства обиды и унижения | Испытывает чувство удовлетворения |

Выводы

Итак, мы рассмотрели позиции уверенного, неуверенного, а также пассивного поведения. Проведя анализ нашей теоретической части становится ясно, что позиция ассертивности явно выигрывает, и следует работать в направлении развития уверенного поведения у подрастающего поколения, а у нашей группы школьников- тем более, так как они ещё и девиантные. Ведь у уверенной в себе личности вероятность впутаться в негативную компанию значительно уменьшается, так как такая личность прекрасно чувствует себя в любой среде, вместе с тем, с развитием уверенности понижается уровень тревожности, что свойственно данному возрасту. Плюс ко всему уверенность в себе понадобится при сдаче экзаменов, поступлении в институт и на работу, да и в жизни это очень пригодится. А у ассертивной личности всегда больше шансов преуспеть. Было бы очень здорово жить в мире, где многие владеют техникой ассертивного поведения. Однако, в педагогической и методической литературе, недостаточно внимания уделяют проблеме формировения у подростков ассертивного (уверенного) поведения и повышения коммуникативной компетентности. Тренинги и обучающие программы, направленные на повышение уровня уверенности, проводят, в большинстве случаев, в рабочих коллективах и на предприятиях. Таким образом, есть необходимость в разработке проблемы воспитания уверенного в себе поведения у подростков.







**Игра** – главное времяпровождение ребёнка любого возраста. Игра имеет познавательное и развлекательное значение. Подвижные игры дают выход жизненно необходимой двигательной активности. Движение является основой развития дошкольников и младших школьников. Малоподвижный ребёнок зачастую недополучает тактильных и зрительных ощущений. Подвижные игры для младших школьников способствуют физическому развитию и формированию коллективных навыков. Какие игры можно провести с классом детей на школьном дворе или в коридоре на перемене?

Примерная программа тренинговых занятий для детей

Программа содержит упражнения, направленные на повышение коммуникативной культуры в детской тренинговой группе; развитие эмоциональной сферы, развитие индивидуальности и взаимоуважения.

Программа рассчитана на 10 учебных часов. Продолжительность 1 занятия — 40 минут. Программа состоит из 3 частей.

Первая часть направлена на развитие сплоченности группы, развитие коммуникативной культуры;

Вторая часть — развитие взаимоуважения между участниками группы, особое внимание уделяется взаимодействию между мальчиками и девочками.

Третья часть — работа с отрицательными качествами. Зак­лючительная часть — сплочение коллектива.

Каждое занятие начинается с расслабляющих, снимающих на­пряжение и телесно ориентированных, упражнений и игр на кон­такт и соприкосновение. Это на бессознательном уровне снимает барьеры и снижает агрессивность. Постепенно, по мере роста доверительности, группа переходит к более сложным упражнениями, играм и беседам. Акцент смещается на обсуждение группой всего, что произошло на занятии, вербализации.

Занятие 1.

Цель: создание тренинговой группы;

Оборудование: магнитофон, клубок нити, изображение дерева на листе ватмана, карточки цветонастроения — листья.

Ритуал приветствия.

Все участники садятся в круг. Ведущий просит положить пра­вую ладонь на левую ладонь, сидящего справа. В результате окажется, что участники соединены между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа, полным, именем (в дальнейшем процедура усложняется, ребята дают положительную характеристику своему товарищу).

1. Упражнение «Здравствуйте». Звучит музыка, ребята двига­ются хаотично, здороваются друг с другом за руку. После игры проводится обсуждение, кто какие чувства испытывал во время упражнения?

2. Практическая игра «Встаньте те, кто...». Ребята сидят в кругу. В центре — Ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: «Встаньте, кто...» и называет какое- либо качество, например кто, считает себя добрым, умным, справедливым» и так далее. Те, у кою присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по новым признаком.

Игра служит для разогревания группы.

3 .Упражнение «Давайте говорить друг другу комплименты...». Ведущий рассказывает ребятам, о том, как важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Ведущий предлагает ребятам сказать каждому по комплименту своему другу, подруге, передавая при этом клубок нити. Таким образом, по окончании упражнения, вся группа оказывается «сшита» воедино. Это упражнение показывает единение группы.

После упражнение проходит обсуждение, какие чувства испытывали ребята, когда говорили комплименты, и воспринимали их.

Ритуал прощания. Все стают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

Рефлексия: «Одеть дерево» листьями. Цветонастроение груп­пы. Обсуждение — что «что я сегодня открыл нового».

Занятие 2.

Цель: способствовать развитию доверия между членами группы.

Оборудование: магнитофон, изображение дерева на листе ватмана, карточки цветонастроения — листья.

Ритуал приветствия — см. Занятие 1.

1. Упражнение «Цветы» — аналогия: упражнения «Броуновское движение». Подул ветер. Развеял семечки, выросли цветы с 5 лепестками....3 лепестками... 2 лепестками. Остаемся в парах.

3. Упражнение «Слепой и поводырь». Делимся на пары. Вста­ем один за другим. Тот, кто стоит впереди — слепой, сзади — поводырь. Поводырь берёт партнера за талию. Слепой закрывает гла­за, и не открывает их, пока играет музыка. Поводырь быстро, но очень аккуратно водит слепого по комнате. Затем меняемся места ми. Обсуждение — что чувствовал, когда был слепым, поводырем. Подчеркивается чувство доверия и ответственности за своего товарища.

4. Упражнение «Восковая палочка» Участники встают плотным кругом. Один из нас «восковая палочка» стоит в центре круга. Глаза закрыты, тело расслаблено, руки прижаты вдоль туловища, ноги вместе зафиксированы в одном месте в центре круга и не сдвигаются. Аккуратно за плечи подталкиваем «восковую палочку», она начинает падать на кого-либо, а ноги остаются на месте. Обсужде­ние.

Ритуал прощания — см. Занятие 1.

Рефлексия: «Одеть дерево» листьями. Цветонастроение группы. Обсуждение — что «что я сегодня открыл нового».

Занятие 3.

Цель: способствовать развитию личностных качеств.

Оборудование: небо, нарисованное на листе ватмана, разноцветные звезды — цветонастроение, листы бумаги, карандаши.

Ритуал приветствия.

1. Упражнение «Здравствуйте». Дети сидят в кругу, Ведущий выбирает двух игроков. Звучит музыка, игроки идут вдоль круга с закрытыми глазами и здороваются с ребятами. Затем выбираются 4 .человека, и так далее, пока не проиграет вся группа. Обсуждение, какие они были, какие чувства испытали?

2. Упражнение «Новый знакомый». Ребята делятся на пары, закрыв глаза, не говоря ни слова, ребята знакомятся, затем борются и мирятся. Действия меняются соответственно музыке. В ходе упражнения происходит развитие аудиального восприятия. (Упражнение заимствовано у Н. Самоукиной)

3. Практическая игра «Встаньте тот, кто...»

4.Упражнение «За что мы любим».

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обна­руживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Ребята высказывают свои мнения. (Упражнение заимствовано у Н. Самоукиной)

5.Упражнение «Я уважаю этого человека, потому, что...» (ребятам предлагается подчеркивать внутреннее качества человека). Пишем письма друг другу. Затем эти письма выкладываются на изображении глобуса, ребята читают письма.

6. Ритуал прощания.

Рефлексия: на глобусе ребята выкладывают разноцветные звезды. Обсуждение.

Представленные три занятия способствуют развитию сплоченности группы, а также открывают новые положительные качества самим ребятам. Развивают взаимоуважение друг к другу.

Занятие 4.

Цель: способствовать развитию взаимоуважения;

Оборудование: листы бумаги, простые карандаши, цветные. лепестки.

Ритуал приветствия.

1. Практическая игра «Здравствуйте». Звучит музыка, ребята двигаются в хаотичном порядке и здороваются друг с другом. Ведущий ведут игру. На первом этапе ребята приветствуют друг друга «по-английски», на втором этапе — «по-японски», на третьем этапе, так, «как будто не виделись 100 лет». (Игра заимствована у К. Фопеля).

2. Упражнение «Новый знакомый», (см. занятие 3.).

3. Упражнение. «Какие качества мы ценим в себе». Ребята делятся на 4 группы. На каждую группу выдаются цветные лепестки. Ребята обсуждают качества, которые ценят в себе, советуются друг с другом, записывают эти качества на лепестках. Из полученных лепестков составляют цветок. Получается 4 цветка. Затем ведущий предлагает ребятам из каждого цветка выбрать 2 наиболее важных качества, которые они ценят в себе и в других людях. Каждая группа выбирает только два лепестка, и ребята выкладывают один общий цветок.

Рефлексия. Ребята обсуждают, что нового они сегодня узнали о себе и других людях.

Ритуал прощания.

На данном этапе работы необходимо провести практическую игру, которая поможет ребятам познакомиться с человеческими качествами и эмоциями.

Занятие 5.

Цель: определить, что знают учащиеся об эмоциях, чувствах, как понимают их смысл. Выяснить, как ребята объясняют свои и чужие поступки, умеют ли давать им качественную оценку.

Оборудование: глобус, нарисованный на листе ватмана, корабли с разноцветными парусами — цветонастроение.

Ритуал приветствия.

Практическая игра «Что я знаю об эмоциях и чувствах человека.

Оборудование: игровое поле, кубик, карточки с заданием, «Маршрутные листы», картинки с изображением животных, природы, и т.д.

Игровое поле содержит 15 ходов, стороны кубика содержат нумерацию от 1 до 3 (можно использовать кубик из настольной игры), каждая карточке содержит задание, например, Как ты по­нимаешь, что такое «Взаимовыручка?»

В основной игровой комнате Ведущий прячет карточки в потайные места.

I этап. Открытие.

Участников игры приглашают в основную игровую комнату. При помощи разноцветных жетонов Ведущий делит участников игры на группы по 6-7 человек. На каждую группу выдается «Маршрутный лист». Проводится жеребьевка групп.

II этап. Ход игры.

Первая группа подходит к игровому полю и делает первый ход. Группе необходимо отыскать карточку с соответствующим номером, прочитать задание и вернуть карточку на место. Далее в маршрутном листе дать объяснение понятию, которое было указано в карточке. Объяснить понятие можно путем перефразирования, т.е. личностного понимания, подобрать стихотворение, подобрать рисунок. Далее группа следует в «Экзаменаторскую» и представляет работу экспертам. Эксперты оценивают работу. Группа возвращается в основную игровую комнату и делает следующий ход. Игры окончена, когда одна из групп дойдет до «Финиша» (после 15 хода).

Обсуждение результатов игры.

Рефлексия. На карте мира ребята выкладывают кораблики с разноцветными парусами. Обсуждают, какие новые качества открыли в себе, в своих друзьях. Акцентируются положительные качества.

Занятие 6.

Цель: способствовать развитию взаимоуважения;

Оборудование: листы бумаги, простые карандаши, дерево, нарисованное на ватмане, разноцветные листья.

Ритуал приветствия.

1.Практическая игра «Здравствуйте».

2. Практическая игра «Подарок».

Ведущий раздает ребятам по два листа бумаги, и просит на каждом листе написать только одно качество, которое он ценит в людях, и скатать эти листы в отдельные трубочки. Затем Ведущий собирает «трубочки» и складывает их в корзину, затем ребята по одному выходят и, выбрав одну «трубочку», прочитав, что в ней написано, «дарит» это качество тому в ком оно есть. Этот подарок подчеркивает, что другие замечают данное качество в этом чело­веке. (Игра заимствована у Н. Самоукиной)

Рефлексия. «Одеть дерево» разноцветными листьями, обсу­дить полученную «картину».

Ритуал прощания.

Занятие 7.

Цель: способствовать развитию уважения к противоположному полу.

Задачи: определить какими характерологическими качествами отличаются девушки и юноши.

Оборудование: глобус, нарисованный на листе ватмана, корабли с разноцветными парусами — цветонастроение, доска, имитирующая мостик.

Ритуал приветствия.

1. Игра «Здравствуйте» — играет музыка. Ребята здороваются друг с другом. Обсуждение.

2. Игра «Восковая палочка» « ребята самостоятельно организуют круг, и решают, кто будет «войсковой палочкой». (Следует обратить внимание, как происходит выбор восковой палочки.) Необходимо дать проиграть роль каждому ребенку.

3. Размышления. «За какие качества, мы уважаем юношей (девушек)», подчеркиваются наиболее значимые характеристики.

4.Игра «Горная тропа». С помощью картинок ребята делятся на пары (мальчик и девочка.). Ребята «выстраивают» отвесную скалу; моделируют из стульев большой камень, мостик (из доски), необходимо девушку провести по горной тропе. Ведущий фиксирует действия ребят.

5. Обсуждение проявленных мужских и женских качеств.

6. Рефлексия. На карте мира ребята, выкладывают кораблики с разноцветными парусами. Обсуждают, какие новые качества открыли. В себе, в своих друзьях. Акцентируются положительные качества.

Ритуал прощания.

Занятие 8.

Цель: способствовать развитию уважения к противоположному полу.

Оборудование: глобус, нарисованный на листе ватмана, корабли с разноцветными парусами

Ритуал приветствия.

1. Упражнение «Здравствуйте».

2. Упражнение «Слепой и поводырь». С помощью картинок ребята делятся на пары (мальчик и девочка.). Далее упражнение проходит в обычном режиме.

3. Упражнение «Скульптура». Участники делятся на несколько групп. Каждая группа обсуждает проблему взаимоотношений мальчиков и девочек, и сооружает скульптуру, отражающую предложенную тему. Каждая группа защищает свою скульптуру.

Рефлексия (см. занятие 9).

Ритуал прощания.

Занятие 9.

Цель: оценка результативности работы.

Оборудование: магнитофон, склеенный из газеты остров.

Ритуал приветствия.

1. Упражнение «Здравствуйте» (см. занятие 1).

2. Практическая игра «Необитаемый остров» - ребята попадают на необитаемый остров. Их главная задача: выжить, сохранить человечество качества, оказать помощь раненым, спастись. В ходе игры ребята решают различные проблемы. Ведущий фиксирует ход игры. Выбор лидера, направленность работы. При необходимости ведущий направляет работу группы.

3. Рефлексия. Ребята пишут письма самому себе. Тема: «Что нового я открыл для себя».

Ритуал прощания

Все стают в круг, кладут руки на плечи друг другу и мысленно произносят добрые пожелания кому-либо из группы или группе в целом.

#### Пионер, дай смену

Игра организовывается для детей в коридоре школы. Класс условно делят на две команды. В каждой команде школьники берут друг друга за руки и растягиваются в шеренгу. Шеренги детей стоят лицом друг к другу. Одна из команд (определяется жребием) хором произносит: «Пионер, пионер, дай смену!» Вторая отвечает: «Кого?» Далее первая команда школьников называет имя человека из состава второй команды, которого они приглашают к себе. Выбранный ученик бежит к первой шеренге и пытается прорваться между руками детей из первой команды. Если у него получилось и дети отпустили руки – он забирает одного из детей первой команды, и они вдвоём возвращаются во вторую шеренгу. Если же первая шеренга удержала школьника, не разорвав руки, он остается в новой команде.

#### Третий лишний

Игра для младшего школьного возраста годится и для детей среднего возраста, и даже для старшеклассников. Одноклассники становятся в круг по два человека (выбор пары произвольный). Дети в парах стоят один сзади другого, первый и второй. Выбирают того, кто будет убегать (первый), и того, кто будет догонять (второй). Первый убегает от ловца и может в любой момент встать перед какой-либо парой (с внутренней стороны круга). В это время последний человек из этой пары должен быстро выбежать со своего места и начать бег по кругу от догоняющего. Если он зазевался и его догнали, роли меняются и он сам становится ловцом.

Убегая, каждый участник занимает место перед любым играющим, при этом он становится первым в паре, а тот, кто был первым, становится вторым.

#### Платочек

Эта детская игра популярна в детском саду. Но приносит массу удовольствия играющим младшего школьного возраста. Дети становятся в круг и присаживаются на корточки (при желании, можно стоять). Ведущий берёт предмет (кубик, платок, небольшой портфель) и идёт с ним по кругу, повторяя песенку: «Я несу, несу платочек под малиновый кусточек». При этом он старается незаметно оставить предмет сзади чьей-то спины. Если ему удалось, и он, оставив «платочек» на полу сзади ребёнка, прошёл круг и опять пришёл к оставленному предмету, то зевака становится водящим. Каждый ребёнок в круге старается быть внимательным и заметить, когда за спиной появится предмет. Если он заметил, он встаёт, берёт «платочек» в руки и догоняет водящего.

#### Панас

Игра организовывается на переменах в коридоре. Водящему завязывают глаза шарфом или платком, несколько раз оборачивают его вокруг себя и оставляют. Все играющие дети хлопают в ладоши и зовут «Панас! Панас!» Водящий ловит игроков, ориентируясь на звук хлопков.

### Подвижные игры в классе

Подвижные игры для небольшого пространства востребованы в тех случаях, когда коридор небольшой и разгуляться в нём негде. Наиболее интересные игры имеют глубокую историю, и часто использовались в качестве обрядовых танцев во время народных гуляний.

#### Ручеёк

Популярная игра на перемене, поскольку не организовывает активного движения и не является травматичной. Интересна детям разного возраста.

Дети строятся парами друг за другом. Каждая пара соединяет руки, поднимает их вверх. Образуется коридор. По живому коридору проходит ученик и выбирает себе пару. Тот, кого он выбрал, идёт за ним, они выходят их коридора и становятся первой парой. Оставшийся без пары идёт к последней паре и входит в живой коридор, выбирая себе нового партнёра.

#### Ниточка с иголочкой

Игра может быть организована даже в помещении небольшого класса. Дети строятся в шеренгу друг за другом. Первый ученик – иголочка, все остальные - ниточка. Иголочка передвигается по классу, все остальные играющие повторяют за ним передвижения: проходят между партами, переступают стулья, обходят вокруг стола учителя.

#### Путаница

Также представляет подвижные игры для детей на минимальном пространстве. Водящий выходит из класса, дети становятся в круг и берутся за руки. Дальше они запутывают свой круг, переступают друг через друга или пролазят под соединёнными руками соседей. Единственное важное условие – руки не должны расцепляться. Образуется путаница. Когда запутываться дальше некуда, зовут водящего. «Бабка, бабка, нитки рвутся. Скоро-скоро разорвутся». Водящий возвращается в класс и пытается разобрать путаницу, указывает играющим, куда им переступать и как поворачиваться. Если нитка разорвалась, игра начинается заново.

#### Петушки

Эта игра требует ловкости. Для игры выбираются два ребенка. На полу рисуют окружность. Играющие становятся внутрь линии, каждый сгибает в колене любую ногу и удерживают её рукой. В таком положении (на одной ноге) дети пытаются грудью вытолкнуть друг друга из круга. Побеждает тот, кто остался внутри нарисованной окружности.

Самые популярные подвижные уличные игры для младших школьников, в которые можно играть на перемене – это прыжки на скакалке, на резиночке и в классики (обычно прыгают девочки).

Старинная игра в городки больше популярна у мальчиков. В «городках» из деревянных чурбачков складывают фигуры (ворота, пушка, колодец, стрела). Фигуры размещают в нарисованном на земле квадрате. На расстоянии нескольких метров обозначают линию кона, с которой сбивают фигуры деревянной битой. Соревноваться в меткости можно индивидуально или командами.

**Для чего необходимы подвижные игры?**

Современное школьное образование с младших классов ограничивает потребность детей в движении. Это чревато развитием хронических заболеваний опорно-двигательной системы и внутренних органов. Знаменитое выражение «движение – это жизнь» не просто красивая фраза. Оно выражает суть детского развития: без движения невозможно полноценное формирование тела и мозга.

Что дают подвижные игры на переменах:

* восполняют необходимую двигательную нагрузку;
* активизируют кровоток по всему организму, предупреждая застойные явления и развитие заболеваний;
* дают отдых мыслительной деятельности мозга, переключают внимание;
* стимулируют развитие ловкости и физической силы;
* дают заряд положительных эмоций и создают хорошее настроение.

**Список используемой литературы:**

* 1. Альберти Р. Самоутверждающее поведение / Р. Альберти, М. Эммонс; пер. с англ. СПб.: Академический проект, 1998.- 190 с.
* 2. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с
* 3. Беличева С.А. Основы превентивной психологии./С.А. Беличева – 2-е изд. – М.: Норма, 2003. – 160с.
* 4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений/А.С.Белкин – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 192 с.
* 5. Берн. Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы Текст. / Э.Берн / пер. с англ. М., 2000. – С. 194.
* 6. Бишоп С. Тренинг ассертивности./С. Бишоп – СПб.: Питер, 2001. – 11с.
* 7. Бишоп, С. Как делать все по-своему Текст. / С. Бишоп- СПб.: Питер принт ООО, 2003.- 155 с.
* 8. Бэрон Р. Агрессия./Р.Бэрон, Д. Ричардсон – СПб.: Питер, 1997. С. 93.
* Бэрон Р. Ричардсон Д. Агрессия Текст. / Бэрон Р., Ричардсон Д. -СПб.: Питер, 2001. 352с.
* 9. Бэрон Р. Указ. соч./ Бэрон Р., Ричардсон Д С. 124..
* 10. Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории /Ф.Е.Василюк- М.: Московский психотер. журнал. 1992. № 1-240с.
* 11. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога Текст.: учебно-методическое пособие / И.В. Вачков. М.: Ось-89, 2002. – 224 с.
* 12. Возрастная и педагогическая психология Текст. / под ред. A.B. Петровского. -М.: Просвещение, 1973. -288 с.
* 13. Вольпе Дж. Анализ индивидуальной динамики при лечении депрессии. / Дж.Вольпе // Эволюция психотерапии в 4 т., вып.43.: изд-во Независимая фирма "Класс". 1998. Т. 2.– 416 с.
* 14. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти томах/ Гл. ред. А.В. Запорожец. Т. 4. Детская психология/ Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 433 с.
* 15. Выготский, JI.C. Педология подростка: проблемы возраста Текст. / JI.C. Выготский / Собрание сочинений: в 6 т.: т. 4. М.: Педагогика, 1983.-С. 5-220.
* 16. Горностай П.Психология личности: словарь-справочник/П. Горностай, Т. Титаренко. К.: "Рута", 2001. – 320 с.- Библиогр.: – 293 с.
* 17. Дубровина, И.В.Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, A.M. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. М.: Академия, 1999. – 464 с.
* 18. Зимбардо, Ф. Застенчивость Текст. / Ф. Зимбардо; пер. с англ. Е. Долинской. М.: Педагогика, 1991. – 208 с.
* 19. Каппони В. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь/ В.Каппони, Т.Новак – СПб.: Питер, 1995. – 186с.
* 20. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостат-ков характера у детей и подростков. Книга для учителя../В.П. Кащенко – М.: Просвещение,1994 -223с.
* 21. Ковалева Т.В. Подростки смутного времени" (к проблеме социализации старшеклассников) /Т.В. Ковалева,О.К. Степанова -М.: Социс. 1998. № 8. -325С.
* 22. Кривцова С.В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками/С.В. Кривцова, Е.А. Мухаматулина – М.: Генезис, 1997. – 192с.
* 23. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия. – М.: Академический проект/ Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2000- 406 стр.
* 24. Маргарет Мид "Культура и мир детства"/М. Мид; М; 1988- 429с
* 25. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу; пер. с англ. A.M. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
* 26. Никитин, Е.П., Харламенкова, Н.Е. Феномен человеческого самоутверждения / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова. СПб.: Алетейя, 2000. – 224 с.
* 27. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие/Л.Ф. Обухова – М.: Педагогическое общество России. -1999 -442 с.
* 28. Панкратов Р.И. Дети, лишенные свободы./Р.И. Панкратов, Е.Г. Тарло, В.Д. Ермаков – М.: Норма, 2003. – С. 56.
* 29. Петрунек В.П. Нелегкий шаг к юности: Родителям о нервно-психологическом здоровье подростков./ В.П.Петрунек,Л.Н. Таран – М.: Педагогика, 2001. -160 с.
* 30. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. /Ю.П.Платонов– СПб.: Речь, 2003, с. 383-385.
* 31. Прихожан А.М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте Психологические проблемы повышения качества обучения и воспитания. /А М. Прихожан, 1984. – 489 с.
* 32. Психологический словарь / ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. -2-е изд., перераб. и доп. – М.: Астрель: АСТ:Транзиткнига, 2006. -479с.
* 33. Реан А.А. Психология изучения личности: Учеб. пособие./ Михайлова В. А., – СПб.: 1999. – 288 с.
* 34. Роджерс, K.P. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение / K.P. Роджерс; пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с.
* 35. Ромек В. Г. Психотерапия неуверенности в себе // Вопросы ментальной медицины и экологиb. /В.Г. Ромек Т. 6. № 2. 2000. С-84.
* 36. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии./Л.С. Рубенштейн – СПб.: Питер, 2005. – 713с.
* 37. Рудестам К. Групповая психотерапия Текст. / К.Рудестам. Питер, 1999-С. 117.
* 38. Сидоров Н.Р. Девиации поведения у школьников – определение и предупреждение /Н.Р. Сидоров/ Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 23.
* 39. Смит М.развития уверенности /М. Смит; пер. с англ. В. Путяты. 2002. –224с.
* 40. Смит, М.Д. Тренинг уверенности в себе. / М.Д. Смит. СПб.: Речь, 2001.-254 с.
* 41. Солдатова Е. Л. Возрастная психология. Учебное пособие./Е.Л Солдатова- Челябинск Изд. ЮУрГУ.1998. -486 с.
* 42. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И.В. Стишенок. СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
* 43. Уильям Джеймс и психология сознания/Роберт Фрейджер, Джон Фейдимен – Москва, Прайм-Еврознак, 2007 г.- 128 с.
* 44. Ульрих P.P. Уверенность в себе / Рита и Роджер Ульрих Электронный ресурс.; М.: РГБ, 1999
* 45. Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. Пер. с англ./Р.Уолтерс- М.: БЕК, 1999. С. 354.
* 46. Фопель К. Технология ведения тренинга./К. Фопель – М.: Генезис, 2004. -267 с
* 47. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх// Тревога и тревожность/ В.М. Астапов. СПб.: Питер, 2001.
* 48. Хохлова Е.В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков ассертивного поведения студентов вуза: Автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. – Нижний Новгород, 2008.
* 49. Шостром Э. "Анти – Карнеги"/Э.Шостром- г. Минск, 1999г.-49 с.
* 50. Эриксон М, Мой голос останется с вами./М.Эриксон- СПб., 1995. –256 с
* 51. Sabini, J. Emotion, Character and Responbiliti/ J. Sabini, M. Silver. -Oxford University Press, 1998. –512p.
* 52. Solter, A. Conditioned reflex therapy/ A. Solter. New-York: Capricorn, 1949/ -543p.
* 53. Wolpe, J. The practice of behavior therapy/ J. Wolpe.- New-York, 1969.-512p.

Приложения.

Приложение №1 Описания шкал тестов.

* Тест "Уверенность" В.Г. Ромека
* Тест "Уверенность" В.Г. Ромека
* Назначение данного теста – дать представление об уверенности в себе как социально-психологической характеристики человека. Оценка представлена в виде трех шкал: шкалы общей уверенности в себе, шкалы социальной смелости и шкалы инициативы. Каждый блок имеет по 10 вопросов. Основу для экспериментальной формы данного теста составили вопросы из уже существующих тестов, стабильно группирующиеся в одни и те же факторы в разных культурах, на выборках мужчин и женщин
* (РОМЕК В.Г. Проблема диагностики уверенности в зарубежной психологии (методом стандартизированного наблюдения) // Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 2, Часть 1, Изд-во РГУ, 1997, с.419-434.)
* Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина:
* Шкалы: Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 – для оценки уровня личностной тревожности.
* Назначение теста: Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).
* Описание теста:Разработан Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным (Россия).Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта.
* Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.
* Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.
* Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать
* угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, и особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.
* Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)
* Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.
* Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.
* Описание теста:
* Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.
* Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному. Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.
* Тест скрининг проблем подростков CRAFT 2000.
* Тест скрининг состоит из пяти утверждений, на который испытуемые должны ответить "да" либо "нет". Уже два положительных ответа свидетельствуют о риске алкогольной и/или наркологической проблематики
* Назначение теста: Для выявления степени сформированности зависимости.
* Описание: В США такое интервьюирование (тесты скрининга) в практике психолого-социальной работы рассматривается как экспресс-метод определения уровня алкогольных проблем клиента. Этот метод могут применять специалисты, не имеющие специального медицинского образования. Такое интервью представляет собой краткую, структурированную беседу. Поскольку такое интервью менее субъективно, чем традиционная беседа; стандартизация обеспечивают единство терминологии и эффективность взаимодействия специалистов.
* Приложение №2. Тренинговый интерактивный метод
* Исходя из результатов теста мы выявили группу школьников с пониженной уверенностью в себе – 8 человек и провели с ними тренинг уверенного поведения. Проводить тренинг мне помогала психолог агенства занятости населения красносельского района Соколова Светлана Владимировна.
* Предложенный и проведенный нами тренинг проводился в течение двух дней в одном из кабинетов учебного заведения после занятий. Примерно каждый час делался десятиминутный перерыв, а перерыв на обед – в середине тренингового занятия.
* Материалы: белые листы формата А4, ручки, ватманы, заранее заготовленные карточки с заданиями.
* Общий план тренинга:
* I. День первый. Начало: 10:00, окончание: 17:00
* 1. Упражнение 1. Общие правила тренинга. 10 мин.
* 2. Упражнение 2. Игра "Снежный ком". 15 мин.
* 3. Упражнение 3. "Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если…". 60 мин.
* 4. Перерыв 10 мин.
* 5. Упражнение 4. "Самопрезентация". 60 мин.
* 6. Упражнение 5. "Я боюсь, я не боюсь". 70 мин.
* 7. Перерыв на 30 минут.
* 8. Упражнение 6. "Как ты научился этого не бояться?". 20 мин.
* 9. Упражнение 7. "Долг". 120 мин.
* 10. Перерыв на 10 мин.
* 11. Мини-лекция на тему: "Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Отличительные особенности". 15 мин.
* II. День второй. Начало: 10:00, окончание: 17:00.
* 1. Обсуждение домашнего задания. 30 мин.
* 2. Упражнение 1. "Контакт". 30 мин.
* 3. Перерыв на 10 мин.
* 4. Упражнение 2. "Ассертивная просьба". 60 мин.
* 5. Перерыв на 10 мин.
* 6. Упражнение 3. "Всеобщее внимание". 60 мин.
* 7. Перерыв на 30 мин.
* 8. Упражнение 4. "Я возвращаюсь домой". 70 мин.
* 9. Упражнение 5. "Новая Золушка". 70 мин.
* 10. Перерыв на 10 мин.
* 11. Упражнение 6. "Дискуссия". 30 мин.
* 12. Упражнение 7. "Последний час". 10 мин.
* 13. Упражнение 8. "Отзывы". 15 мин.
* День первый.
* Упражнение 1. Общие правила тренинга.
* Материалы: Не требуются.
* Время: 10 мин.
* Цель: Ознакомить группу с общими правилами проведения тренинга.
* Инструкция: В начале тренинга всем участникам были представлены и объяснены общие правила тренинга:
* 1. Единая форма обращения друг к другу на "ты" (по имени). Для создания климата доверия в группе, было предложено обращаться друг к другу на "ты", включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.
* 2. Общение по принципу "здесь и сейчас". Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
* 3. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.
* 4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа "Большинство людей считают, что...", "Некоторые из нас думают..." заменяем на: "Я считаю, что...", "Я думаю...". То есть, говорим только от своего имени и только лично кому-то.
* 5. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.
* 6. Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.
* 7. Приходить вовремя! Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники "разрежают" его.
* 8. Активность и добровольность участников являются одним из самых необходимых условий проведения тренинга.
* 9. Правило "Стоп" введено для вашей безопасности; вы имеете право не говорить о чем-то, что слишком лично для вас, или не участвовать в упражнении, которое кажется вам опасным. И при этом помните, что, как правило, субъективно наиболее трудные для вас упражнения как раз являются той зоной, где вам стоит расти и развиваться.
* 10. Правило отключения мобильных телефонов.
* Упражнение 2. Игра "Снежный ком".
* Материалы: Не требуются.
* Время: 15 мин.
* Цель: Знакомство с группой, тренировка памяти.
* Инструкция: Все участники тренинга вместе с тренером садятся в круг. Желающий (или тренер) называют своё имя, следующий человек называет имя предыдущего и своё, и так по кругу. Последний человек должен назвать всех.
* Комментарий: Разрешается подсказывать, если кто-то из участников тренинга не может справиться с заданием.
* Упражнение 3. "Этот тренинг будет иметь для меня смысл…"
* Материалы: Карточки по числу участников, на которых с одной стороны написано: "Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если...".
* Время: Упражнение – 60 мин.
* Цель: Перевод ожиданий участников тренинга в реалистичные задачи, снятие опасений от тренинга.
* Инструкция: "У каждого из вас есть свои цели и ожидания от тренинга, может быть, опасения. Их очень важно сейчас сформулировать для того, чтобы я, как тренер, могла учесть ваши пожелания, уделить больше внимания интересным для вас темам. Кроме того, четко сформулированные ожидания помогут вам целенаправленно работать и отслеживать для себя результативность тренинга. Сейчас подумайте и сформулируйте ваши ожидания от тренинга. Потом нужно будет выйти по очереди, сказать о своих ожиданиях и записать их. В конце мы обсудим, какие из них будет возможно осуществить на нашем тренинге, чему мы уделим больше внимания и какие, может быть, нужно скорректировать".
* Комментарий: Карточки сохраняются у инструктора до конца тренинга.
* Упражнение 4. "Самопрезентация".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 60 мин.
* Цель: Упражнение из серии "Ледокол", задача которого в снятии напряжения между участниками тренинга.
* Инструкция: "Ваша задача состоит в том, чтобы обратиться ко всем здесь присутствующим с коротким сообщением о себе, начав его со слова: "Я…", произнеся его громко. В этом сообщении вы расскажете о том, что вы любите, охотно делаете, о своем хобби, актуальных интересах и занятиях. Для начала поздоровайтесь, можете сделать группе один общий комплимент, а затем начинайте говорить. Постарайтесь вести себя так, как ведет себя человек с близкими знакомыми. Улыбайтесь и иногда смотрите в глаза кому-нибудь из членов группы".
* Комментарии: приветствуются вопросы к выступающему со стороны группы.
* Упражнение 5. "Я боюсь, я не боюсь".
* Материалы: листы формата А4 и ручки/карандаши по количеству участников.
* Время: Упражнение – 70 мин.
* Цель: Упражнения № 5 – 6 помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов, часто тесно связанных с проблемами в отношениях.
* 1. Инструкции: "Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе "зоны страха" и найти такие вещи, которых вы боитесь, хотя многие люди этого не боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: "Я боюсь чего-то, хотя этого не боятся" и записать их на бумаге. Задача каждого – найти в себе минимум 3 страха. Бывают вещи, которых действительно стоит бояться, например, оголенных электрических проводов, диких хищных животных, автомобилей на большой скорости. Но бывают и страхи менее рациональные, например, страх критики, страх успеха, страх задать вопрос преподавателю". После того, как все участники выполнили упражнение, начинается обсуждение.
* Упражнения этого блока помогают лучше разобраться с эмоциональным компонентом неуверенности в себе и определить уровень социальных страхов, часто тесно связанных с проблемами в отношениях.
* Комментарии: Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает с себя, открыто сообщая о том, чего он лично боится. Тренер активно подкрепляет высказывания каждого участника невербально или фразами: "Да, действительно, это бывает страшно, этого можно опасаться" и т. п. Обычно формулирование собственных страхов не вызывает у участников особых трудностей.
* 2. Инструкции: "Ваша задача будет состоять в том, чтобы обнаружить в себе "зоны смелости" и найти такие действия, совершать которые вы не боитесь, хотя многие люди этого боятся. Пожалуйста, попробуйте выстроить применительно к себе самим фразы по следующему шаблону: "Я не боюсь чего-то, хотя этого боятся и (или) не могут многие люди" и записать их на бумаге. Задача каждого – произнести 3 подобные фразы". После того, как все участники выполнили упражнение, начинается обсуждение.
* "Возможно, кто-то из вас заметил, что он боится того, чего не боятся другие участники группы. Скажите, пожалуйста, им об этом".
* Комментарии: Если группа долго молчит и не находится участника, который бы начал говорить, тренер начинает сам такой, например, фразой: "Я не боюсь проводить тренинги, хотя этого боятся и не умеют многие люди". В случае если группа надолго замолкает, тренер может произносить страховочные фразы:
* "Я не боюсь критики, хотя ее боятся многие люди".
* "Я не боюсь выступать публично, хотя этого боятся или не могут многие люди".
* После выполнения этих двух упражнений часто можно обнаружить пары участников, один из которых не боится того, чего очень боится другой. В этом случае можно использовать следующее упражнение "Как же ты научился этого не бояться?". Если таковых пар не обнаруживается, то упражнение не проводится.
* Упражнение 6. "Как ты научился этого не боятся?".
* Материалы: листы формата А4 и ручки/карандаши по количеству участников.
* Время: Упражнение – 20 мин.
* Инструкции: "Наша задача будет состоять в том, чтобы выяснить, каким образом другой участник группы научился не бояться того, чего боимся мы. Для этого нам потребуется сформировать пары, и это мы сделаем следующим образом. Сначала просто найдите того, кто в предыдущих упражнениях говорил, что он боится чего-либо, чего вы сами не боитесь. Те, для кого не нашлось пары, просто поговорите друг с другом, чтобы найти такие вещи. Теперь, пожалуйста, постарайтесь выяснить у партнера, что ему помогло или помогает не бояться".
* Комментарии: Часто такие разговоры наталкиваются на то, что один из участников заявляет, что он никогда этого не боялся. В этом случае ему дается задание убедить партнера (лучше – на конкретных примерах), что бояться данного объекта или действия не имеет смысла.
* Обычно проведение этого упражнения приводит к тому, что "смелому" участнику удается достаточно четко и емко сформулировать те фразы, которые помогли ему справиться со страшной ситуацией.
* Упражнение 7. "Долг".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 120 мин.
* Цель: Данное упражнение поможет участникам тренинга научиться отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.
* Инструкции: Проигрывание ситуаций на заданную тему. Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в данной гипотетической ситуации неуверенное, агрессивное и уверенное поведение. Например, представьте, что друг "забыл" вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: "Черт возьми! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги! Я хочу получить свои деньги!" Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: "Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?" Уверенный ответ может быть таким: "Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги самое позднее в пятницу".
* Комментарий: Постарайтесь вовлечь всех членов группы, даже если при этом каждый участник предложит только один из трех ответов. Используйте одну ситуацию на каждого участника. Помните, что невербальное поведение говорит столько же о вашем состоянии, сколько вербальное. Старайтесь, чтобы тон голоса, позы, выражение лица соответствовали словам.
* Тренер или группа могут создать дополнительные ситуации, подобные перечисленным ниже, или использовать эти ситуации:
* 1. Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти. Вы говорите...
* 2. В ресторане вам подается недоваренная картошка. Вы говорите официанту...
* 3. Вы ловите взгляд привлекательного мужчины (женщины). Знаете, что он (она), может быть, интересуется вами. Вы подходите и говорите...
* 4. Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему...
* 5. Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...
* 6. Вы пришли в модный ресторан, однако вам не нравится предложенный стол. Вы говорите официанту...
* 7. Друг просит вас одолжить ему вашу машину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...
* 8. Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории о вас. Вы заявляете ему...
* По очереди просите обратной связи у группы относительно уверенного, неуверенного или агрессивного ответа участника. Помните, что правильных ответов не существует и что хорошее обсуждение может быть очень информативным.
* Вне зависимости насколько быстро и легко группа выполнила это задание, тренером проводится мини-лекция на тему: "Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Отличительные особенности". Продолжительность лекции: 15 мин.
* В завершении первого дня тренинга проводится обсуждение эмоционального состояния участников тренинга.
* Домашнее задание: до следующего занятия сделать что-нибудь, чего Вы боитесь. Например: заговорить с понравившимся незнакомцем(кой) на улице, выступить перед аудиторией с докладом, и т.д.
* День второй.
* Второй день тренинга начинается с обсуждения домашнего задания. На это отводится 3-4 мин. на каждого участника тренинга.
* Упражнение 1. "Контакт".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 30 мин.
* Цель: Формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счёт различных невербальных средств общения.
* Инструкции: Все участники располагаются большим полукругом. "Пусть каждый из нас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только не вербальными, установить контакт с каждым участником занятия". После того как все выполнят это задание, тренер предлагает участникам обсудить: "Какие впечатления возникли в процессе выполнения упражнения? Какие средства помогали устанавливать контакт? Какие признаки свидетельствовали об установлении контакта?"
* Упражнение 2. "Ассертивная просьба".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 60 мин.
* Цель: Освоение навыка ассертивной просьбы.
* Инструкции: Вспомните ситуацию, в которой вам было необходимо получить что-то для вас важное от другого человека. Представьте, что этот человек сидит на стуле в центре круга (стул на самом деле остается пустым во время упражнения). Сформулируйте вашу просьбу и попросите его о любезности. Остальные члены группы делятся с говорящим своими впечатлениями: была ли просьба ассертивной, не присутствовало ли в ней агрессивность или робость. В роли "просящего" должны побывать все участники тренинга.
* Упражнение 3. "Всеобщее внимание".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 60 мин.
* Цель: Развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения для привлечения внимания окружающих.
* Инструкции: Так как у многих присутствует страх показаться "белой вороной" и сделать что-то "не так", всем участникам предлагается выполнить одну и ту же задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно её выполняют все участники. После завершения упражнения следует обсуждение ("Кому удалось привлечь внимание других и за счёт чего?").
* Цель: развитие умения соединять вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих.
* Упражнение 4. "Я возвращаюсь домой".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 70 мин.
* Цель: Развитие умений перевоплощения и вхождения в необычную роль; тренировка гибкости поведения; эмоциональная поддержка; развитие эмпатических способностей.
* Инструкции: "Когда каждый из нас возвращается после работы домой, то, наверное, не ожидает застать дома ничего необычного. Но давайте представим, что настал такой волшебный день, когда вы, войдя в свою квартиру, не увидели никого из своих близких, зато обнаружили неожиданных гостей. Гости эти – необычные. Назовем их "гости-сюрпризы". Они могут быть людьми или животными, явлениями, чувствами, качествами, временами года, фантазиями, чем угодно! С ними можно поговорить, напоить чаем или – если возникнет такое желание – выставить за дверь".
* Один из участников тренинга становиться учителем, вернувшимся домой после работы. Остальные распределяют между собой роли "гостей-сюрпризов". Пока будет проходить это распределение, учителю следует подождать за дверью. Зайдя в "квартиру", он должен поздороваться и пообщаться с каждым "гостем". Они имеют право отвечать на вопросы, рассказывать о себе. Их задача – в максимальной степени отыграть своего персонажа. Единственное, что им нельзя делать – прямо называть себя. Задача учителя – догадаться о том, что за гости собрались у него дома. Среди "гостей-сюрпризов" можно встретить едва ли не любую вещь – от конкретного материального предмета до высокоабстрактных материй. Вот примеры некоторых из них: любовь, мобильный телефон, хорошее настроение, потерявшийся котёнок, вкусный ужин, букет цветов, уверенность в себе, третья комната в двухкомнатной квартире, и т.д.После завершения упражнения следует обсуждение ("Кого учителю было легче всего отгадать, кого сложнее и почему? Какие особенности поведения "гостей" помогали, а какие мешали отгадыванию? Как чувствовали себя "гости" в своих ролях?").
* Упражнение 5. "Новая Золушка".
* Материалы: Заготовленные заранее карточки для участников.
* Время: Упражнение – 70 мин.
* Цель: Развитие навыков преодоления ситуаций, связанных с нагнетанием напряжения; развитие коммуникабельности, умения расположить к себе, умения корректно сворачивать "контакт".
* Инструкции: "Мы прекрасно знаем сказку про Золушку. Но послушайте новую историю, которая более подробно рассказывает о событиях, происходящих на сказочном балу. Золушка, получив инструкции от своей крестной феи, прекрасно знала, что должна вернутся в полночь. Иначе ее прекрасное платье превратиться в лохмотья, карета в тыкву, лошади – в мышей, а кучер – в крысу. Беседуя с принцем, она поглядывала на часы и видела, что у нее в запасе осталось лишь 10 минут. Золушка вежливо попросила принца принести ей мороженное, а сама быстро направилась к выходу. Но по дороге ее ожидали непредвиденные обстоятельства. На ее пути возникли: Король, Придворный балетмейстер, Мачеха, Сводная сестра, представитель местной прессы, который освещает придворную жизнь. При этом задача Золушки – успеть за 10 минут пройти через этих людей, успев к назначенному времени выскочить из дворца".
* Тренер раздаёт участникам тренинга карточки с инструкциями для персонажей:
* Золушка: интеллигентная особа, которая не может себе позволить невежливо общаться с окружающими. Она понимает, что возможно ей еще придутся вернуться во дворец.
* Король: преклонного возраста ловелас, который увидел на балу прекрасную незнакомку. Он понимает, что такая красивая, молодая дама украсит королевскую свиту. Ему не терпится познакомиться с ней поближе.
* Придворный балетмейстер: Он – веселый балагур, массовик-затейник, который хочет с помощью Золушки расшевелить скучную жизнь во дворце.
* Сводная сестра: Она – известная модница и умирает от зависти, увидев прекрасный наряд Золушки. Ей не терпится узнать, где все это можно достать.
* Мачеха: Она – хитрая интриганка, которая увидела опасную конкурентку для своей дочери.
* Представитель местной прессы: Он периодически появляется во дворце, на балах для освещения светской жизни. Он понимает, что Золушка может произвести фурор.
* По завершении игры организуется обсуждение поведения Золушки, анализируются стратегии ее поведения в сложных ситуациях и те способы, благодаря которым разрешались (или не разрешались) конфликты в общении.
* Упражнение 6. "Дискуссия".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 30 мин.
* Цель: Формирование паралингвистических навыков общения; совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.
* Инструкции: Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и паралитика": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. После завершения упражнения проводится обсуждение.
* Упражнение 7. "Последний час".
* Материалы: Не требуются.
* Время: Упражнение – 10 мин.
* Цель: Напомнить участникам группы о ценности настоящего момента; предложить им задуматься о расстановке приоритетов.
* Инструкции: Оглянитесь на только что прошедший час, как если бы он был для вас последним часом на земле, и вы только что осознали, что умерли. Спросите себя, довольны ли вы последним часом своей жизни?
* А теперь оживите себя вновь и поставьте перед собой цель в течение следующего часа (если вам посчастливится его прожить) извлечь из жизни немного больше, чем вам удалось в предыдущий час. Определите, где и когда Вам следовало действовать более разумно, а где проявлять спонтанность. Попробуйте посмотреть на себя как бы со стороны, постепенно избавляясь от всего второстепенного, "наносного". Например, от репутации, престижа, межличностных хитросплетений, бессмысленных страстей и т.п. Упражнение удалось, если Вы начинаете ощущать потребность получать как можно больше ценного от жизни.
* Комментарии: постепенно Вы можете довести быстроту данной техники до буквально нескольких мгновений. Ощущения во время проведения техники должны быть ощущениями игры. Ведь во время игры нам позволено вообще всё на свете: и умирать самому, и убивать других, и быть другого пола, видеть и слышать несуществующее, – такова суть игры. Поэтому нет ничего страшного, если Вы будете "умирать" каждый день по нескольку раз. И эффект от данной техники равен основному эффекту от других игр – жажда жизни, азарт и увлеченность.
* Упражнение 8. "Отзывы".
* Материалы: Листы А4 и ручки по количеству участников тренинга.
* Время: Упражнение – 15 мин.
* Цель: Подведение итогов тренинга.
* Инструкции: В завершении тренер просит участников написать отзывы-рецензии о проведенном тренинге. В них может входить:
* 1. Оценка тренинга в целом.
* 2. Помог ли Вам данный тренинг вести себя более уверенно, чем раньше?
* 3. Были ли достигнуты цели, поставленные Вами в начале тренинга?
* 4. Пожелания по совершенствованию тренинговой программы.
* 5. Описание сложностей, возникших при выполнении какого-либо упражнения.
* Приложение №3 Оценка эффективности тренинга.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 исп. | 2 исп. | 3исп. | 4исп. | 5исп. | 6исп. | 7исп. | 8исп. |
| Мое настроение до тренинга | 9 | 8 | 5 | 4 | 7 | 6 | 7 | 3 |
| Мое настроение после тренинга | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 |
| Насколько мне все было ясно и понятно | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| Насколько мне было интересно | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 |
| Насколько уверенней я стал после тренинга | 5 | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Сможете ли вы применить полученные знания на практике | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Насколько комфортно мне было во время проведения тренинга | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

* (Оценка от 0-10)