



*Программа формирования
ассертивности у студентов,
обучающихся на психолого-
педагогических факультетах*

Актуальность исследования

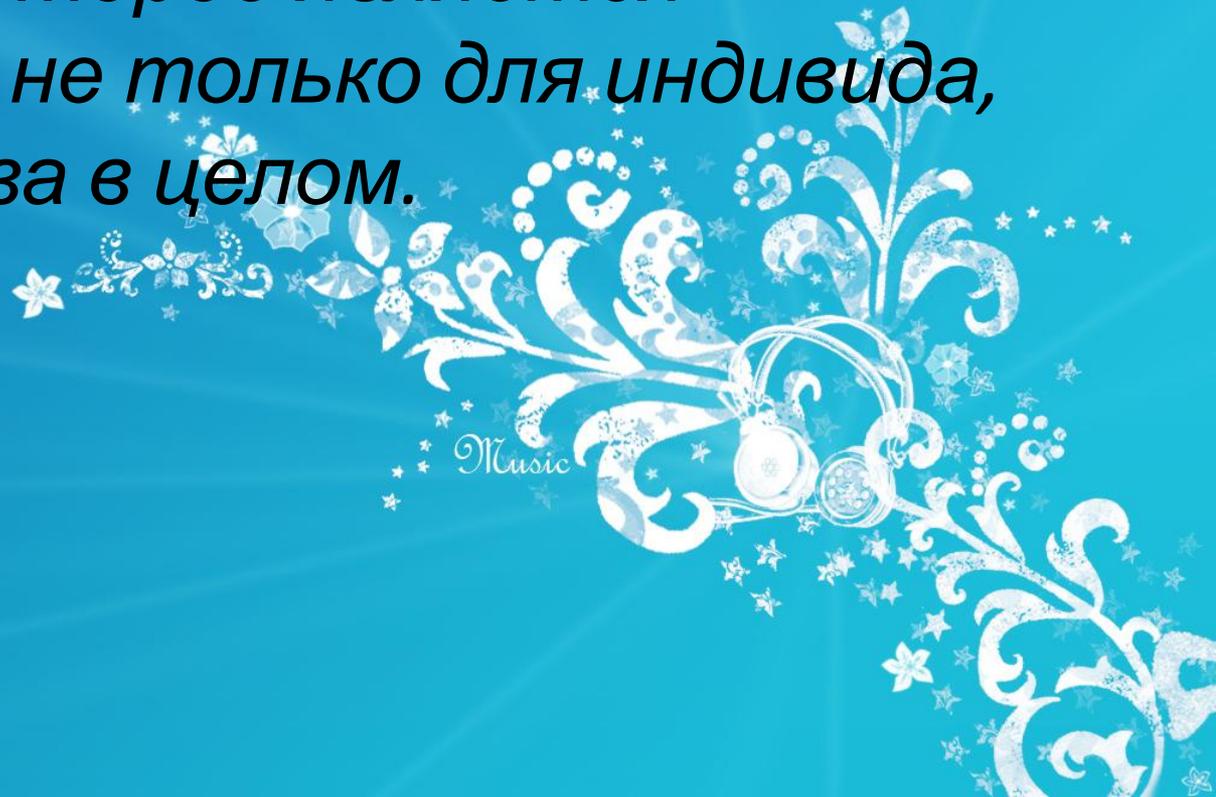
Человек в своей профессии не всегда от рождения обладает полным набором необходимых качеств для своей профессии. Профессия педагога психолога как одна из т.н. помогающих профессий предполагает наличие у специалиста такой базовой компетенции как уверенность в себе или ассертивность.

Целевая группа. Продолжительность программы

- Студенты, обучающиеся на психолого-педагогических факультетах высших учебных заведений
- Продолжительность программы – 4 занятия по 3 часа

Цель

овладение навыками уверенного поведения в межличностных отношениях, выработка такого поведения, которое является приемлемым не только для индивида, но и общества в целом.



Задачи

- отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;
- всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;
- овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я".

Ожидаемые результаты

- повышение профессиональной самооценки
- упрощение ведения двухстороннего общения

Теоретические положения

- **Ассертивность** – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других людей (Психологический словарь)
- **Саморегуляция** — 1) умение справляться с волнением в напряженных ситуациях (Пахальян В.Э. Психолого-педагогическая консультация в школе. 1987. №3. С. 103); 2) приемы управления своим внутренним состоянием (Рогов Е.И. Программа работы психолога в пионерском лагере. 1990. №3. С. 108).
- «**Образ Я**» (или **я** - концепция) - это относительно устойчивая, не всегда осознаваемая, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими.

Тематический план занятий

Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов
1. Знакомство участников	3 часа
2. Уверенность в отношениях	3 часа
3. Преувеличение или полное изменения поведения	3 часа
4. Заключение	3 часа

Подготовительный

этап:

- диагностика индивидуально-психологических особенностей, влияющих на ассертивное поведение личности, используя, опросники в форме самоотчета: Вопросник разрешения конфликтов, Опросник ассертивности Вольпе - Лазаруса, Уровень уверенности в себе Ф.Зимбардо (модификация А.Г. Грецова).
- Диагностика дает информацию о начальном уровне ассертивности личности, выявляет особенности поведения, препятствующие эффективному общению, которые индивид сможет корректировать в процессе прохождения программы.

Занятие 1. Знакомство

- Упражнение «Имя»
- Упражнение «Рисовай-ка»
- Введение правил
- Упражнение «Сквозь кольцо»
- Упражнение «Считаем до...»
- Упражнение «Подарок»

Упражнение «Имя»

- Участники становятся в круг, называют свое имя и качество, которое начинается на первую букву имени, и бросают мяч любому из участников. После того как каждый участник представился, участники перебрасывают мяч, называя имя адресата. Затем игра усложняется: вводится второй и третий мяч.
- Если участник решил взять другое имя, то, представляясь, он называет и настоящее, а потом объясняет, почему решил его сменить. Может быть, те имена, которые были взяты, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем.

- Сейчас нарисуйте, пожалуйста, то чувство, которое мешает вам во время общения, которое вам не приятно, из-за которого вы чувствуете себя не уверенно. Сверху напишете название этого чувства. На задание отводится 15 минут.
- А теперь, нарисуйте то чувство, с помощью которого вы справляетесь с тем чувством, которое вы написали на первом рисунке, с помощью которого вам приятно и интересно общаться. Сверху также напишите название этого чувства.
- На это дается также максимум 15 минут.
- Когда вы закончите рисовать, возьмите первый листок, где нарисовано и написано чувство мешающее вам в общении, и к написанному слову сзади листа напишите по 5-10 прилагательных, поясняющих его. То же самое сделайте со вторым листом, на котором нарисовано и написано приятное вам чувство.

Введение правил

- Участникам будут предложены правила поведения на группе, которые распространяются как на участников группы, так и на руководителей. После каждого пункта проходит голосование за принятие (непринятие) данного правила. На обсуждение правил отводится максимум 20 минут. Когда правила приняты, ведущий достает листок с крупной надписью данных правил, которые после этого всегда лежат в середине круга. Дается обещание соблюдать правила. Ведущий произносит слово “обещаю”, участники группы – тоже.
- Правила группы: “Здесь и теперь”; “Каждый имеет право сказать “нет””; Искренность и открытость; Принцип Я; Безоценочность суждений; Активность; Конфиденциальность

Упражнение «Сквозь кольцо»

- Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него. После двух-трех раз участники замыкают шеренгу в кольцо. Психологический смысл упражнения. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.
- Обсуждение. Что помогало выполнить упражнение, а что мешало? Было ли решение групповым? Как можно усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение «Считаем до...»

- Участники должны по очереди называть числа от 1 до 20, если начинают говорить сразу два человека, нужно считать сначала. Затем счет ведется с закрытыми глазами.

Упражнение «Подарок»

- Каждый участник по очереди называет предмет, качество или явление, которое он хочет подарить группе. В заключение работы участники делятся впечатлениями, пожеланиями, новыми знаниями. Идет обратная связь с группой по оценке работы. Ведущий благодарит группу и прощается.

Занятие 2. Уверенность в отношениях

- Медитация-визуализация “Судно, на котором я плыву”
- Упражнение “Броуновское движение”
- Упражнение «Оправдай позу»
- Упражнение «Три способа поведения»

“Судно, на котором я плыву”.

- На это упражнение отводится приблизительно около 1 часа – 1 часа 20 минут.
- Далее необходимо нарисовать то, что видели и что хочется. Может это будет ваш корабль, может просто море, а может капитан или еще что-то, увиденное только вами. На рисунок дается максимум 20 минут. По окончании упражнения каждый по кругу может сказать в двух словах: кто как себя чувствует?

“Броуновское движение”.

- Цель: помочь каждому участнику выяснить, чего хочет его тело. Группа изображает броуновское движение: участники ходят по помещению, не вступая ни в какие контакты. Потом, по сигналу, они могут вступать в любые невербальные контакты друг с другом. При этом они должны прислушиваться к своим ощущениям: что с ними происходит, когда другие пытаются идти на контакт с ними, и что происходит, когда они пытаются идти на контакт, а им идут или не идут навстречу. После этого задача усложняется: участники должны передвигаться с закрытыми глазами и, столкнувшись с другим участником, пытаться опознать друг друга.

«Оправдай позу»

- Участники двигаются по комнате. По хлопку все замирают в какой-то позе (как в детской игре «Море волнуется»).
Затем каждый по очереди, «оживая», должен оправдать свою позу, т.е. выполнить действие, объясняющее положение его тела.

Психологический смысл: формирование навыков контроля напряжения мышц, раскрепощение, создание доверительно атмосферы для дальнейшей работы.

«Три способа поведения»

- Цель упражнения: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации посредством сравнения с другими стилями. Тренировка уверенного поведения. Обсуждение и осознание плюсов и минусов каждого из стилей поведения.
- Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из стилей поведения: застенчиво (говорить виноватым тоном, тихим голосом, соглашаться возражениями собеседника), уверенно (говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам), агрессивно (говорить громко, энергично жестикулировать, требовать, приказывать, угрожать). Каждая сценка проигрывается трижды (1-2 минуты на повтор), в парах. Один из партнеров ведет себя согласно какому-либо стилю, другой – так, как считает нужным.

Занятие № 3

- Упражнение «Преувеличение или полное изменения поведения»
- Обсуждение рисунков.

«Преувеличение или полное изменение поведения»

- Цель: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.
- Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.
- Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.
- Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. Например, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Обсуждение рисунков

- Итак, перед вами лежат рисунки, на которых изображены ваши чувства: на одном листке то, которое мешает вам во время общения, на другом, которое помогает вам.
- Данное обсуждение направлено на улучшение понимания друг друга через более глубокое понимание себя. В обсуждение рисунков должны принять участие все участники группы, при необходимости в данной процедуре применяются элементы психотерапии.
- На обсуждение уделяется максимум 1 час – 1 час 30 минут

Занятие 4.

Заключение

- Упражнение “Хвосты”.
- Упражнение «Купе поезда»
- Упражнение «Рекламный ролик»
- Проводится обсуждение всей работы, идет обратная связь тренеру от группы по результатам всей программы, пожелания, впечатления. Ведущий благодарит участников группы за работу и прощается с ними.

Упражнение “Хвосты”.

- Длительность – 40 минут
- Цель: выявление неразрешенных проблем, невысказанных участниками чувств и мыслей, т.е. на выявление важных “хвостов” групповой истории и их проработку.
- Здесь обсуждаются ответы на вопросы. На это упражнение отводится максимум 30 минут.
- А теперь, подумайте, пожалуйста, пару минут над следующим: в чем состоит наиболее важный опыт, который вы приобрели в этой группе и который поможет вам лучше справляться с трудностями повседневной жизни? Запишите, пожалуйста, это на листочке.
- После записи на листах по кругу, по желанию участников, зачитываются ответы. На это задание отводится максимум 10 минут.

Упражнение «Купе поезда»

- Участники делятся на группы по четыре человека. Им предлагается ситуация: «Вы оказались в одном купе поезда. Никто не знаком друг с другом. Необходимо познакомиться и завязать разговор». Участники заранее не продумывают диалог, а лишь оговаривают, в каком направлении они едут. Каждая группа по очереди проигрывает свой этюд, после чего проводится совместное обсуждение. Вначале сами участники анализируют свои действия: легко ли было устанавливать контакт, с кем из участников легче, с кем труднее, что этому способствовало, кто был наиболее активным, открытым, кто шел на контакт и почему и т.д. Затем анализ проводят наблюдатели, высказывая свое мнение, делая замечания.
- Данное упражнение направлено на формирование навыков установления контактов, учитывая индивидуальные особенности собеседника и условия общения.

«Рекламный ролик»

- Психологический смысл: акцент на самоутверждении каждого из участников.
- Участникам предлагается прорекламирровать самих себя. каждый в течение 2-3 минут придумать рекламу, представляющую его самого как «лучший мир продукт». Если необходимо, к рекламе привлекаются другие участники. Представление должно соответствовать стилю коммерческого рекламного ролика и длиться не более 30 секунд.

Список литературы:

1. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с
2. Шевлекова В.И., А.А. Абросимова. Ассертивное поведение и его роль в педагогическом взаимодействии
3. Программа тренинга позитивного самовоспитания и уверенного поведения
<http://azps.ru/training>
4. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с