

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №555
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 555
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 5 от 30.08.2019



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 555
«Белогорье» Приморского района
Санкт-Петербурга
Е.В. Андреева
Приказ № 140 от 30.08.2019

**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
«РАЗВИТИЕ АССЕРТИВНОСТИ (НАВЫКОВ
УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ) У УЧАЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»**

Автор-составитель:
Шавшаева Л. В.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2019

Обоснование программы. Известно, что для развития личности человека, в том числе для становления его «Я-концепции», «образа Я», важнейшее значение имеет то, как к нему относятся окружающие, каким его видят, как оценивают. Наиболее сензитивным для развития «Я-концепции» является подростковый возраст. Представление человека о себе в этот период совершенно особенное, не похожее ни на то, что думает о себе маленький ребенок, ни на то, что думает о себе взрослый. Характерным и продуктивным для развития личности является острота, аффективная заряженность этого образа, часто демонстративное противопоставление себя как миру взрослых, так и миру детей [4].

Наличие устойчивой негативной «Я-концепции» у подростка ведет к возникновению так называемого «дискомфорта успеха», когда ему бывает неуютно и даже неприятно, что его хвалят. Это объясняется тем, что подростку важнее сохранить привычное отношение к себе, пусть даже отрицательное, чем иметь неопределенное, спутанное представление о себе.

При работе с данной категорией отклонений эффективным методом остается тренинг ассертивности. Термин ассертивность в психологической литературе в России встречается в публикациях исследователей с середины 90-х годов (В. Капони, Т. Новак). Традиции проведения тренингов ассертивного поведения исходят от Дж. Вольпе, Р. Альберти, М. Эммонс. Тренинг уверенного поведения, на сегодняшний день может считаться одним из самых надежных стандартных методов терапии поведенца [9].

Исследователь В. Г. Казанская установила структуру ассертивности как интегративного свойства и выявила различия ассертивности подростков, живущих в благополучных семьях и школе-интернате. Ассертивность подростка зависит и от условий обучения. У ассертивного учителя ученики, подражая ему и выполняя задания на исследование каких-либо закономерностей, становятся ассертивными [3].

Ромек В. Г. продемонстрировал в своих исследованиях, что обучение ассертивности может способствовать повышению уровня уверенности поведения в межличностных отношениях [9].

По мнению В. П. Шейнова тренинг ассертивности усиливает чувства уверенности и собственного достоинства и уменьшает беспокойство, враждебность и агрессию [11].

Цель: создание условий для формирования у подростков позитивной «Я-концепции».

Задачи программы:

- 1) личностный рост участников программы;
- 2) развитие у подростков чувства взрослости, ответственности за себя и свои поступки, выработка чувства уверенности в себе;
- 3) выработка стратегий поведения в конкретных ситуациях;
- 4) ознакомление с новыми критериями оценки себя и окружающих;
- 5) формирование чувства ценности личности.

Адресат программы: программа рассчитана на подростков в возрасте 13-15 лет, обучающихся в образовательных учреждениях.

Сроки и этапы реализации программы

Диагностический этап. Отбор участников программы (индивидуальные беседы с педагогами, родителями, индивидуальные беседы с психологом).

Проведение предварительной беседы и тестирование:

1. Тест на ассертивность В. Каппони и Т. Новака.
2. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.
3. Тест-опросник коммуникативных умений Л. Михельсона (в адаптации Ю.З. Гильбуха).
4. Изучение: самооценки с использованием опросника Г.Н. Казанцевой.

Занятия проводятся в специальном помещении, с периодичностью 1 раз в неделю, группа состоит из 8-10 человек. Психологом составляется расписание занятий, обсуждается с классным руководителем цель, задачи, время и место поведения тренингов.

Структура занятий:

- Вводная часть (разминка).
- Рабочее время.
- Обсуждение (шеринг).

Подростки перед началом занятий заполняют «Карту наблюдения», в которой отмечают: «Этот тренинг мне поможет...».

Коррекционно-развивающий этап. Проведение тренинга асертивности. Встречи проводятся на протяжении 10 недель, периодичность – 1 раз в неделю. Коррекционно-развивающая работа строится в соответствии с принципами когнитивно-поведенческой психотерапии, основой которой является ориентация не на причины нарушенного поведения, а на само нарушенное поведение. Методы поведенческой терапии эффективны для обучения приспособительным умениям, необходимым в различных жизненных ситуациях для формирования нового адаптивного поведения и преодоления поведения, которое стало неадаптивным. Упражнения и приемы направлены на формирование первичной зоны контроля агрессии, неуверенности, асертивности; расширение ролевого репертуара; контроль над иррациональными убеждениями, лежащими в основе неуверенности; формирование навыков отстаивания прав личности.

Заключительный этап. Контрольная диагностика. Анализ работы. На заключительном этапе подростками повторно заполняется «Карта наблюдения», в которой оценивается достигнутый каждым воспитанником успех.

Таким образом, общий срок реализации программы – 14 недель.

Ожидаемые результаты реализации программы. В результате реализации программы у подростков произойдут следующие изменения в эмоционально-личностной сфере: укрепление чувства уверенности в себе, ответственности за себя и свои поступки, расширение стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, развитие чувства ценности личности.

Тематический план

Тема занятия	Количество часов	Используемые игры и упражнения
1. Самопознание	2 часа	«Приветствие без слов», «Мой образ», «Кто Я?» «Судно, на котором я плыву», «Мои суждения».

2. Достижение целей	2 часа	«Слепой и поводырь», «Мое будущее», «Выйди из круга», «Что я хочу на самом деле?», «Успех».
3. Моя проблема.	2 часа	«Цвет моей проблемы», «Активное слушание», «Какой Я?», «Мои желания, потребности и притязания», «Мои страхи»
4. Я и другие	2 часа	«Только о хорошем...», « У меня есть..», «У тебя есть..», «Мои достижения», «Комплименты»
5. Чувства, эмоции ...	2 часа	«Чувства бывают разные», «Позитивные и негативные чувство. Отгадай.», «Посуда», «Как ты меня порадовал», « Чья проблема больше?».
6. Конфликты и моя уверенность.	2 часа	«Выражение эмоций», «Конфликтный разговор», «Нет», «Ласковые ладошки», «Диалог».
7. Полюбить себя	2 часа	«Пожелания», «Улыбка», «Утро завтрашнего дня», «Взаимодействие», «Посмотри на себя глазами любимого человека», «Имя», «Здравствуй Я-любимый».
8. Позитивное мышление	2 часа	«Солнце», «Образ меня», «Мои цели», Зона прочности», «Мудрец».
9-10. Уверенность в себе	4 часа	«Внимание», «Психогимнастика», «Походка», «Улыбка», «Разговор», «Поведение», «Саморегуляция».

Литература

1. Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб : Питер, 2001. – 208с.
2. Вачков, В.И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / В. И. Вачков. – М. : Ось-89, 2001. – 224с.
3. Казанская, В. Г. Ассертивность учащихся-подростков и их педагогов / В. Г. Казанская // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 4. – С.62-72.

4. Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь / В. Каппони, Т. Новак. – СПб : Питер, 1995. – 186 с.
5. Кривцова, С. В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина. – М.: Генезис, 1997. – 192 с.
6. Павлова, Н. Н. Педагогические условия коррекции агрессивного поведения детей / Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н. Н. Павлова. – Якутск, 2001. – 18 с.
7. Рай, Л. Оценивая ценность вашего тренинга / Л. Рай. – СПб : Питер, 2002. – 288 с.
8. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб : Речь, 2008. – 175 с.
9. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – СПб : Речь, 2008. – 230 с.
10. Шейнов, В. П. Ассертивное поведение: преимущества и восприятие / В. П. Шейнов // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 2. – С.107–120.

Содержание программы

Занятие 1. «Самопознание»

Цель: расширить представление участников о самих себе.

I. Вводная часть.

1. Упражнение «Приветствие без слов».

Цель: развитие эмпатии, умения передавать с помощью мимики и пантомимы свои чувства.

Инструкция» Сейчас мы попробуем поприветствовать в течение трех минут как можно большее количество членов группы – но без слов, используя лишь возможности вашего тела, взгляда, мимики и жестикуляции. Можно приветствовать одного участника несколько раз. Постарайтесь попробовать как можно больше возможностей для приветствия. Не забывайте об улыбке. Я буду следить за временем».

Психолог обсуждает правила работы в группе.

Воспитанники заполняют карту наблюдения.

II. Основная часть.

2. «Мой образ».

Цель: формирование интереса к работе в группе, создание настроения на работу по теме занятия, повышение активности участников.

3. «Кто Я?».

Цель: актуализация представлений о себе, выделение среди них того, что участники хотят знать о себе и что прячут от себя.

4.«Судно, на котором я плыву».

Упражнение медитация-визуализация.

Цель: осознание каждым участником группы своего жизненного опыта в изменчивом мире, способов преодоления возникающих трудностей и препятствий.

5. «Мои суждения».

Цель: обнаружение иррациональных суждений у членов группы.

III. Обсуждение занятия.

IV. Домашнее задание.

Написание сочинения на тему: «Что такое удача»

Занятие 2. Достижение целей.

Цель: Развитие умения ставить и достигать цели.

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: определение степени доверия участников тренинга другим людям, готовности брать ответственность на себя за другого.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Мое будущее».

Цель: формирование взгляда на свое настоящее путем перенесения в будущее, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение.

3. Упражнение «Выйди из круга».

Цель: определение участниками тренинга своей способности достигать поставленной цели, находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях.

4. Упражнение «Что я хочу на самом деле?»

Выявление участниками своих желаний, которые послужат основой для программы изменений.

5. Упражнение «Успех».

Цель: формирование оптимизма, укрепление уверенности участников в том, что они способны достичь успеха.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Составить план достижения одной своей цели.

Занятие 3. Моя проблема.

Цель: развитие умения осознавать свое эмоциональное состояние и вести «внутренний диалог».

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка

1. Упражнение «Цвет моей проблемы».

Цель: развитие способности осознавать и вербализовывать свое состояние, находить слова для его обозначения.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Активное слушание».

Цель: развитие умения слушать других, определение своих ошибок, причин их возникновения.

3. Упражнение «Какой Я?»

Цель: развитие самопознания, самопонимания, выявления собственных проблем и индивидуальных особенностей.

4. Упражнение «Мои желания, потребности и притязания»

Цель: анализ участниками собственных желаний, потребностей и притязаний.

5. Упражнение «Мои страхи»

Цель: осознание участниками собственной модели поведения в ситуации взаимодействия со своим страхом.

6. Упражнение «Мой успех»

Цель: проектирование новых форм своего поведения, которые помогут достичь желаемого.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Сочинить сказку о преодолении героем трудностей.

Ежедневно составлять список своих достижений и удач.

Занятие 4. Я и другие.

Цель: расширение эмоциональной и коммуникативной компетентности.

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Только о хорошем...»

Цель: развитие умения уверенно выражать свои мысли и желания.

III. Основная часть.

2. Упражнение « У меня есть...»

Цель: осознание участниками своих позитивных характеристик личности.

3. Упражнение «У тебя есть...»

Цель: осознание участниками своих позитивных характеристик личности и умения принять другого.

4. Упражнение « Мои достижения»

Цель: осознание позитивных событий своей жизни.

5. Упражнение «Комплименты»

Цель: развитие позитивного мышления, принятие себя.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Говорить окружающим о своих чувствах, используя «Я-высказывание».

Занятие 5. Чувства и эмоции.

Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

I. Вводная часть.

Приветствие.

Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Чувства бывают разные».

Цель: развитие умения исследовать и анализировать свои чувства.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Позитивные и негативные чувства. Отгадай.»

Цель: развитие умения распознавать свои эмоциональные состояния.

3. Упражнение «Посуда».

Цель: развитие умения вербализовать свои чувства.

4. Упражнение «Как ты меня порадовал»

Цель: развитие умения передавать и актуализировать свои чувства.

5. Упражнение « Чья проблема больше?»

Цель: способствовать развитию эмпатии и навыка решения актуальной проблемы.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Вести дневник наблюдения за своими эмоциональными состояниями.

Занятие 6. Конфликты и моя уверенность.

Цель: расширение навыков уверенного поведения.

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Выражение эмоций».

Цель: развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Конфликтный разговор».

Цель: осознание своих чувств, освобождение от негативных эмоций.

3. Упражнение «Нет».

Цель: установление личной зоны комфорта при общении с конкретными людьми.

4. Упражнение «Ласковые ладошки».

Цель: совершенствование навыков расслабления и снятия напряжения, оказание поддержки другому человеку.

5. Упражнение «Диалог».

Цель: развитие навыка конструктивного ведения диалога.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Выполнение упражнения на расширение собственного внутреннего пространства.

Занятие 7. Полюбить себя.

Цель: развитие уверенности в себе через обращение к своим чувствам и переживаниям.

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Пожелания»

Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Улыбка».

Цель: изменение своего отношения к конфликтному событию, другому его участнику.

3. Упражнение «Утро завтрашнего дня»

Цель: осознание позитивных событий своей жизни.

4. Упражнение «Взаимодействие»

Цель: осознание и проверка собственных невербальных средств взаимодействия в различных ситуациях.

5. Упражнение «Посмотри на себя глазами любимого человека»

Цель: воссоздание адекватной самооценки, позитивного отношения к себе.

6. Упражнение «Имя».

Цель: осознание участниками отношения к своему имени, расширение представления о себе и других.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

«Здравствуй Я-любимый».

Занятие 8. Позитивное мышление.

Цель: осознание собственной ценности, развитие позитивного отношения к себе.

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Солнце».

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Образ меня».

Цель: создание своего желаемого «Я-образа».

3. Упражнение «Мои цели».

Цель: осознание собственных притязаний.

4. Упражнение «Зона прочности».

Цель: расширение круга личных притязаний.

5. Упражнение «Мудрец».

Цель: получение доступа к ресурсам собственного бессознательного.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Записать по 5 утверждений со словами « Я чувствую ..»

Занятие 9 - 10. Уверенность в себе.

Цель: продолжать формировать адекватную самооценку.

I. Вводная часть.

Приветствие. Проверка домашнего задания.

II. Разминка.

1. Упражнение «Внимание».

Цель: развитие зрительного канала восприятия, тренировка наблюдательности.

III. Основная часть.

2. Упражнение «Психогимнастика».

Цель: актуализация эмоциональных состояний через их мимическое выражение и телесные переживания.

3. Упражнение «Походка».

Цель: отработка различных моделей поведения.

4. Упражнение «Улыбка».

Цель: расширение знаний участников о различных видах улыбок, формирование умения управлять выражением своих чувств.

5. Упражнение «Разговор»

Цель: усиление выразительности речи с помощью интонации.

6. Упражнение «Поведение».

Цель: развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного.

7. Упражнение

«Саморегуляция»

Цель: ознакомление с приемами саморегуляции.

IV. Обсуждение занятия.

V. Домашнее задание.

Заполнение карты наблюдения. Поведение итогов работы группы.