

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол № 3 от 29.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.В. Андреева  
Приказ № 124 от 02.09.2024

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

Автор-составитель:  
Шавшаева Л. В.,  
канд. филос. наук,  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024

## 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 повеления [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.Поллюбить 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.