

*Старостенко В.Г., магистр*

*учитель биологии*

*МБОУ «СОШ №23» г. Калуга*

*Россия, г. Калуга*

*Илюхина М.А.,*

*Учитель МХК, изо, музыки*

*МБОУ Вильская средняя школа*

*Россия, г. Выкса*

## **ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ АССЕРТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** Статья посвящена значению формирования асертивного мышления для школьников как основы становления взрослой гармоничной личности. Так же раскрывается суть понятия «асертивность» и возрастные особенности подростков. Приведены современные исследования асертивности в структуре межличностных отношений школьников. Описаны возможные инструменты, работающие на формирование асертивности у подростков в современной системе образования.*

***Ключевые слова:** асертивность, асертивное поведение, личность, школьник, учитель.*

***Abstract:** The article is devoted to the importance of the formation of assertive thinking for schoolchildren as the basis for the formation of an adult harmonious personality. The essence of the concept of "assertiveness" and the age characteristics of adolescents are also revealed. Modern studies of assertiveness in the structure of interpersonal relations of schoolchildren are presented. The possible tools that work on the formation of assertiveness in adolescents in the modern education system are described.*

**Keywords:** *assertiveness, assertive behavior, personality, student, teacher.*

В современном обществе для достижения успеха необходимо развивать soft-skills (мягкие навыки), которые не связаны с определенной предметной областью, но необходимы для успешного разрешения жизненных ситуаций. Они тесно связаны с личностными качествами и установками (ответственность, дисциплина, самоменеджмент), а также социальными навыками (скорость адаптации, коммуникация, в частности, слушание; работа в команде, эмоциональный интеллект) и менеджерскими способностями (управление временем, лидерство, решение проблем, критическое мышление). Навыки межличностного общения помогают строить гармоничные взаимоотношения с окружающими, как в профессиональной, так и в личной сфере жизни. Коммуникативная компетентность формируется в процессе социализации: с рождения в семье, а затем, в коллективах (дет.сад и школа) и напрямую зависят от принятой культуры общения в малых группах, в которые включен индивид. Совокупность навыков поведения, позволяющих человеку не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него, называется асертивностью. Согласно определению Э. Солтера, «асертивность — это способность человека конструктивно настаивать на своих правах, проявляя позитивное уважение к другим людям, при этом полностью являясь ответственным за свое поведение» [1]. В работах отечественных ученых (А.А. Леонтьев, А.А. Битько, В.И. Крючков, С.А. Степанов) «асертивность» понимается, как стабильная личностная характеристика, как сложное, многокомпонентное качество, включающее в себя эмпатию, ответственность за собственную жизнь, способность осознавать свои сильные и слабые стороны. Для ученика это выражается в ощущении самооценности, умении отстаивать свои убеждения, при этом признавая ценности и убеждения другого. [2]

Вести себя асертивно - это значит решать определенный вопрос или проблему, осознавая и понимая других людей, вовлеченных в нее, не ущемлять их интересы, разумно и умело защищать интересы своей стороны. Одна из проблем общения в ученической среде заключается в том, что конфликтные ситуации в межличностном взаимодействии со сверстниками в большинстве случаев решаются при помощи такой поведенческой стратегии, как агрессия.

Помимо отрицательного социального опыта и негативных ценностных установок взаимодействия, полученных в процессе социализации, причинами выступают также следующие возрастные особенности подростков: неустойчивая самооценка, недостаточная сформированность навыков эмпатии и рефлексии, сензитивность и эмоциональная неустойчивость, потребность в самоутверждении в группе сверстников, особенности функционирования психических процессов, связанных с половым созреванием.

Кроме того, выбор стратегии «соперничество», которая проявляется в агрессивном поведении, часто формируется в опыте взаимодействия с учителем. Таким образом, сущность проблемы заключается в отсутствии у обучающихся подросткового возраста навыков применения продуктивных стратегий разрешения конфликтных ситуаций и трудностей с соблюдением личностных границ из-за возрастных особенностей развития.

Развитие навыков асертивного поведения позволит ученикам повысить свою коммуникативную компетентность, что снизит количество проявлений агрессивного и конфликтного поведения не только в процессе взаимодействия со сверстниками, но и с учителями, что потенциально может привести к повышению уровня успеваемости, а также создаст базу для благоприятного решения подростками возрастных задач развития. В дальнейшем, навыки асертивного поведения увеличат шансы на академические и карьерные успехи.

Значимость данной проблемы подтверждает исследование Фериса о распределении ролей внутри группы, в котором пассивно-агрессивный стиль коммуникации в школьных коллективах был выявлен как предпочтительный. А также, согласно исследованию Кана Ж.И. “Ассертивность в структуре межличностных отношений подростков”, больше всех способность к конструктивным межличностным отношениям развита у подростков, имеющих высокий и средний уровень уверенности. В остальных группах мы наблюдаем конфликт между потребностями в установлении контактов, аффектом и властью. Наиболее и наименее ассертивные подростки выбирают неконструктивные стратегии самоутверждения: первые – стратегию превосходства любым способом; вторые – конформизм и самоотрицание. Подростки, имеющие высокий и средний уровень ассертивности, являются наиболее адаптированными в социальных взаимодействиях. Таким образом, развитие навыков ассертивности позволит ученикам научиться выстраивать гармоничные отношения с окружающими в зависимости от ситуации [3].

Ниже описаны возможные инструменты, работающие на формирование ассертивности у школьников.

**Примерный план школы формирования асертивной личности  
подростка**

Название	Формат (что?)	Инструкция (как делать?)	Ожидаемые результаты
“Assert- In”	Цикл внеурочных занятий (классных часов) направленных на развитие асертивности	Еженедельные тренинги на классном часе, которые будут включать в себя упражнения на развитие уверенности в себе, умение говорить “нет”, отработка навыков коммуникации с позиции “взрослый-взрослый”, упражнения по развитию навыков восприятия и решения проблем руководствуясь стратегией “win-win”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ученик знает, что такое “асертивность”, понимает ее значение в жизни</li> <li>- ученик понимает, как устроены взаимоотношения между разными людьми</li> <li>- ученик умеет выстраивать гармоничные отношения с окружающими в зависимости от ситуации</li> </ul>
Педагогический совет по способам развития асертивности на уроках	Пед.совет	<p>Теоретическая часть, с опорой на ФГОС + примеры</p> <p>Практическая часть - переложение примеров на свой предмет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учителя знают, что такое асертивность;</li> <li>- понимают ценность ее развития у школьников;</li> <li>- понимают, какие задания на развитие асертивности могут применить на уроках</li> </ul>

<p>Недельный курс “Формула успеха”</p>	<p>Лагерь на каникулах для учеников 5-11 классов, посвященный ассертивному поведению.</p>	<p>Проведение школьного лагеря Ассертивности состоит из нескольких блоков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продумать программу/цели/план подготовки</li> <li>2. Согласовать проведение лагеря с администрацией школы / найти место для проведения / финансирование</li> <li>3. Найти команду организаторов от взрослых и от детей (9-11 класс)/ продумать программу/ найти спикеров и тренеров (возможно)</li> <li>4. Промоакция: приглашение в лагерь. Сбор документов. Сбор лагеря (закупка канцелярки, проработка сценария, монтаж и т.д) / информирование всех участников и гостей</li> <li>5. Проведение лагеря</li> </ol>	<p>- ученики знают, что такое “ассертивность”, понимает ее значение в жизни</p> <p>- понимают различия пассивного, агрессивного и ассертивного поведения</p> <p>- на практике попробовали регулировать свое поведение в сложных ситуациях</p> <p>- стали более уверенными в себе</p> <p>- приобрели навык всестороннего изучения ситуации и способов выхода из конфликтов</p> <p>- приобрели навык межвозрастной коммуникации, умения находить консенсус</p> <p>- имели возможность занять активную творческую позицию</p>
--	---	---	--

Для оценки уровня ассертивности можно использовать различные способы, например, онлайн-тест <https://qvilon.ru/testy/na-assertivnost.html> и задавая вопросы и используя для оценки шкалу от 0 до 10, где 0 — с трудом в это верю, а 10 — это истина для меня. Вот эти вопросы:

1. Я могу поменять свое решение, изменить свое мнение, я имею на это право, я могу не объяснять свое решение.
2. Я имею право на ошибку, а также право на ее исправление.
3. Я могу спокойно признаться, что я чего-то не знаю. Да, я этого не знал или не знаю. Я могу вообще ничего не знать.
4. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.
5. Я имею право быть нелогичным в принятии своих решений. Я могу принять решение интуитивно и не объяснять это.
6. Я могу сказать: «Я не понимаю», если я чего-то не понимаю.
7. Я могу сказать: «Меня это не интересует», на то, что меня действительно не интересует, а также «Не волнует» или даже «Мне наплевать». Я имею на это право.

Важно отметить, что ассертивное поведение — это внутреннее состояние уверенности, вежливое, но твердое отстаивание своей позиции. Поэтому работа над развитием ассертивности у школьников должна идти комплексно. Этому способствует и комфортная атмосфера на уроках, где не обесценивают личность ребенка, и работа с родителями, которым важно объяснить, что ребенок может сам выбирать себе интересы. На данном этапе реализуется точечное исполнение проекта, использование различных инструментов на классных часах и в рамках предметных уроков. Из результатов можно отметить, что дети меньше боятся отстаивать свои границы, сказать “я не понимаю, объясните, пожалуйста”. Таким образом, мы приходим к выводу, что развитие ассертивности – важная часть не только развития личности ребенка, но и залог более успешного социального взаимодействия в будущем.

#### **Список использованных источников:**

1. Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. - СПб.: Питер, 2001. -208 с.

2. Леонтьев А.А. Ассертивность. Общение и деятельность общения / Р. Харре, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д.А. Грэхем. – СПб.: Питер, 2008. - С .160-215.
3. Кан, Ж.И. Ассертивность в структуре межличностных отношений подростков [Электронный ресурс] /Ж.И. Кан / - Костанай: Костанайский гос.пед.институт (Республика Казахстан). — Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/21\\_DSN\\_2012/Psihologia/5\\_114756.doc.htm](http://www.rusnauka.com/21_DSN_2012/Psihologia/5_114756.doc.htm)
4. Каппони В., Новака Т. Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель. /В. Каппони, Т. Новака/- СПб.: Питер, 1995 - 213 с.
5. Патрик Кинг. Ассертивность. Высказаться. Сказать «нет» Установить границы. Получить контроль. ООО «Библос», 2019. - 208 с.
6. Роберт Ферис Агрессия, эксклюзивность и статус в межличностных отношениях [Электронный ресурс] (Калифорнийский университет, Дэвис) - Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/254965040\\_Aggression\\_Exclusivity\\_and\\_Status\\_Attainment\\_in\\_Interpersonal\\_Networks](https://www.researchgate.net/publication/254965040_Aggression_Exclusivity_and_Status_Attainment_in_Interpersonal_Networks)