



SOCIAL MANAGEMENT

# Ассертивное поведение

Старостенко Валентина  
Мария Илюхина



# образовательные результаты ученика



1. ученик понимает, как устроены взаимоотношения между разными людьми
2. ученик умеет выстраивать гармоничные отношения с окружающими в зависимости от ситуации



# План



**Ассертивность как навык**

-

---



**Инструментарий**

-

---



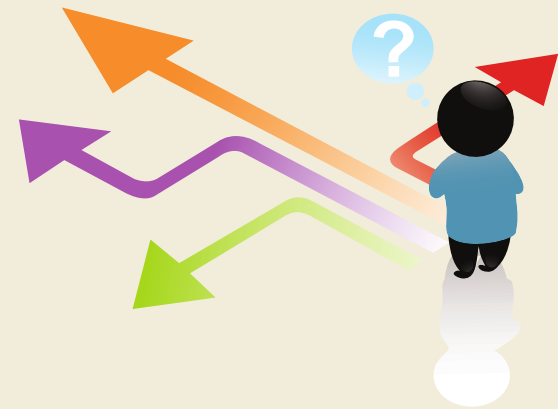
**Проекты**

-

# Почему мы делаем то, что мы делаем?

Тони Роббинс

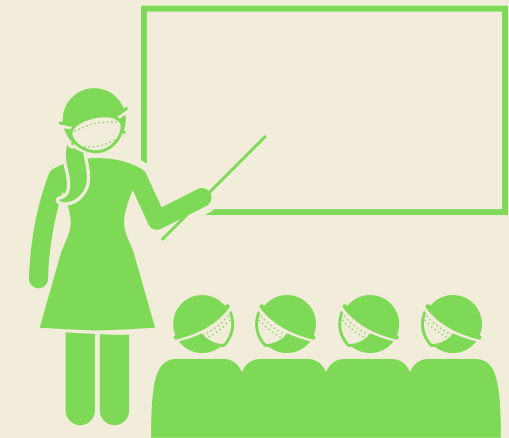
**Определенность**



**Разнообразие**



**Значимость**



**Любовь и единение**



**Рост**



**Вклад**



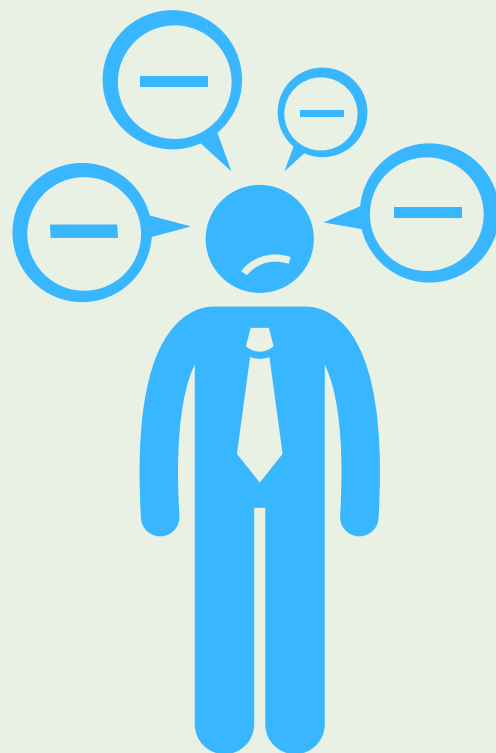
# Виды поведения

## Покорное

Умиротворить другого и избежать конфликта и неприятностей любой ценой.



**НЕУВЕРЕННОСТЬ**



## Ассертивное

Общаться ясно и прямо, как взрослый со взрослым.



**УВЕРЕННОСТЬ**



## Агрессивное

Доминировать, побеждать, заставить другого проигрывать и наказывать других



**АГРЕССИЯ**



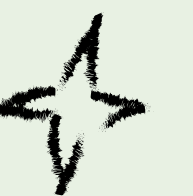
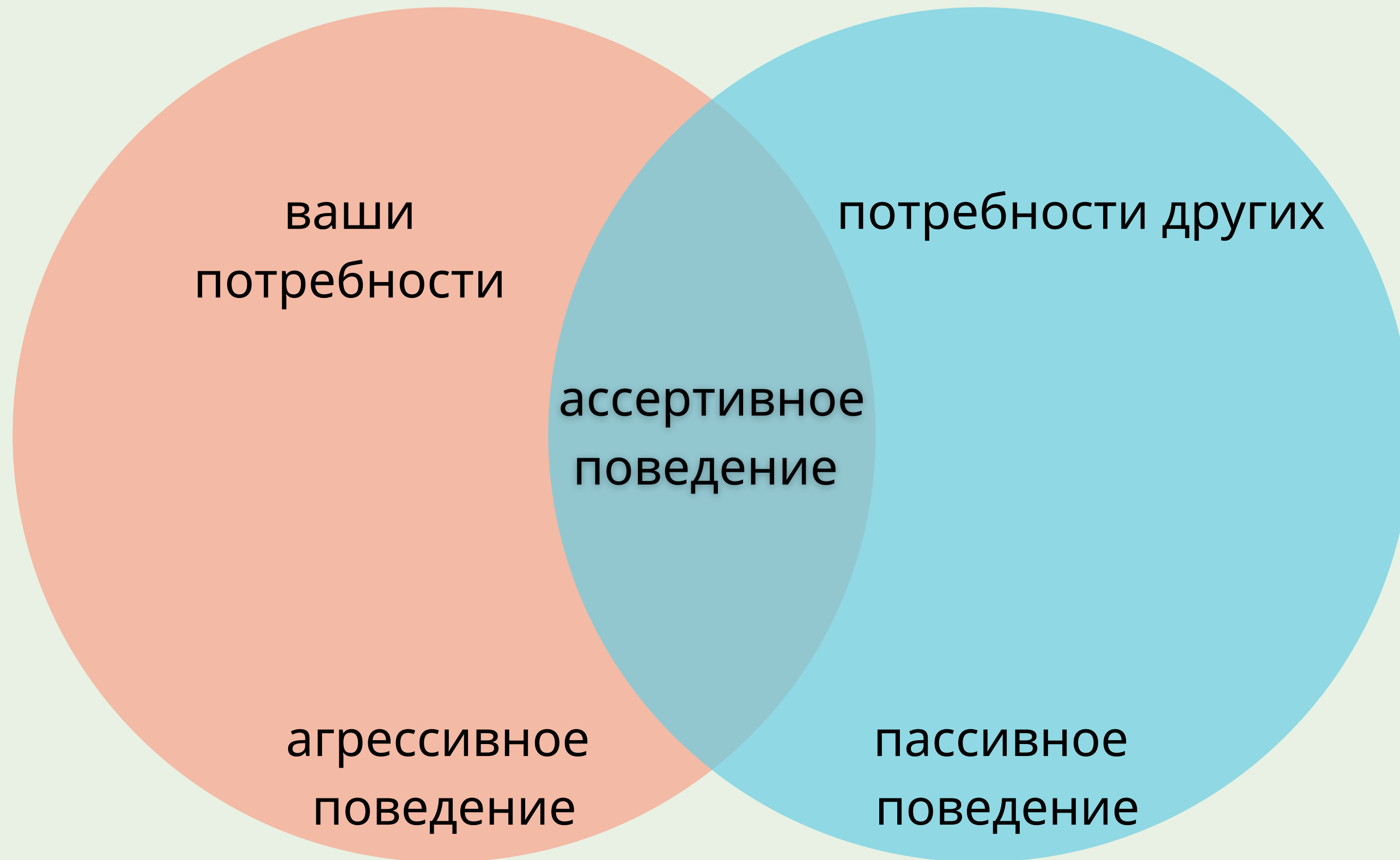
# Ассертивность

“to assert” – настаивать на своём, утверждать, заявлять, отстаивать свои права

умение чувствовать себя уверенно вне зависимости от мнения окружающих и при этом быть в гармонии с другими людьми.



# Баланс асертивности



# **Агрессия, эксклюзивность и статус в межличностных отношениях**

**Роберт Фарис, Калифорнийский университет в Дэвисе 2012г.**



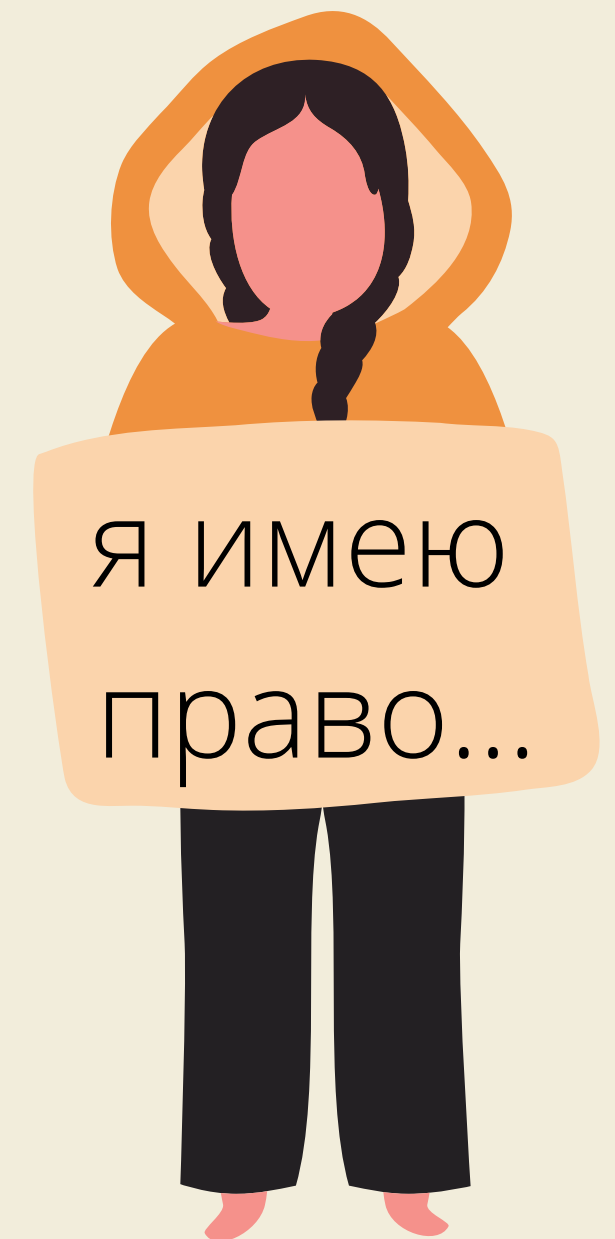


# Модель ассертивного поведения

Мануэль Смит

я имею  
право...

1. оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия
2. не извиняться и не объяснять свое поведение
3. самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще и если да, то до какой степени за решение проблем других людей
4. изменить своё мнение
5. ошибаться и отвечать за свои ошибки
6. сказать: «Я не знаю»
7. быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне
8. принимать нелогичные решения
9. сказать: «Я тебя не понимаю»
10. сказать: «Меня это не интересует»



# почему важно развивать ассертивность?

ОСОЗНАННОСТЬ

профессиональном самоопределении

Формирование концепции  
своего «Я»

твердость характера

экологичное  
поведение

мягкие навыки





## Упражнение «Насколько вы уверены в себе?»

Цель: Самооценка уверенности в себе.

Время проведения: 10 мин.

Рефлексия:

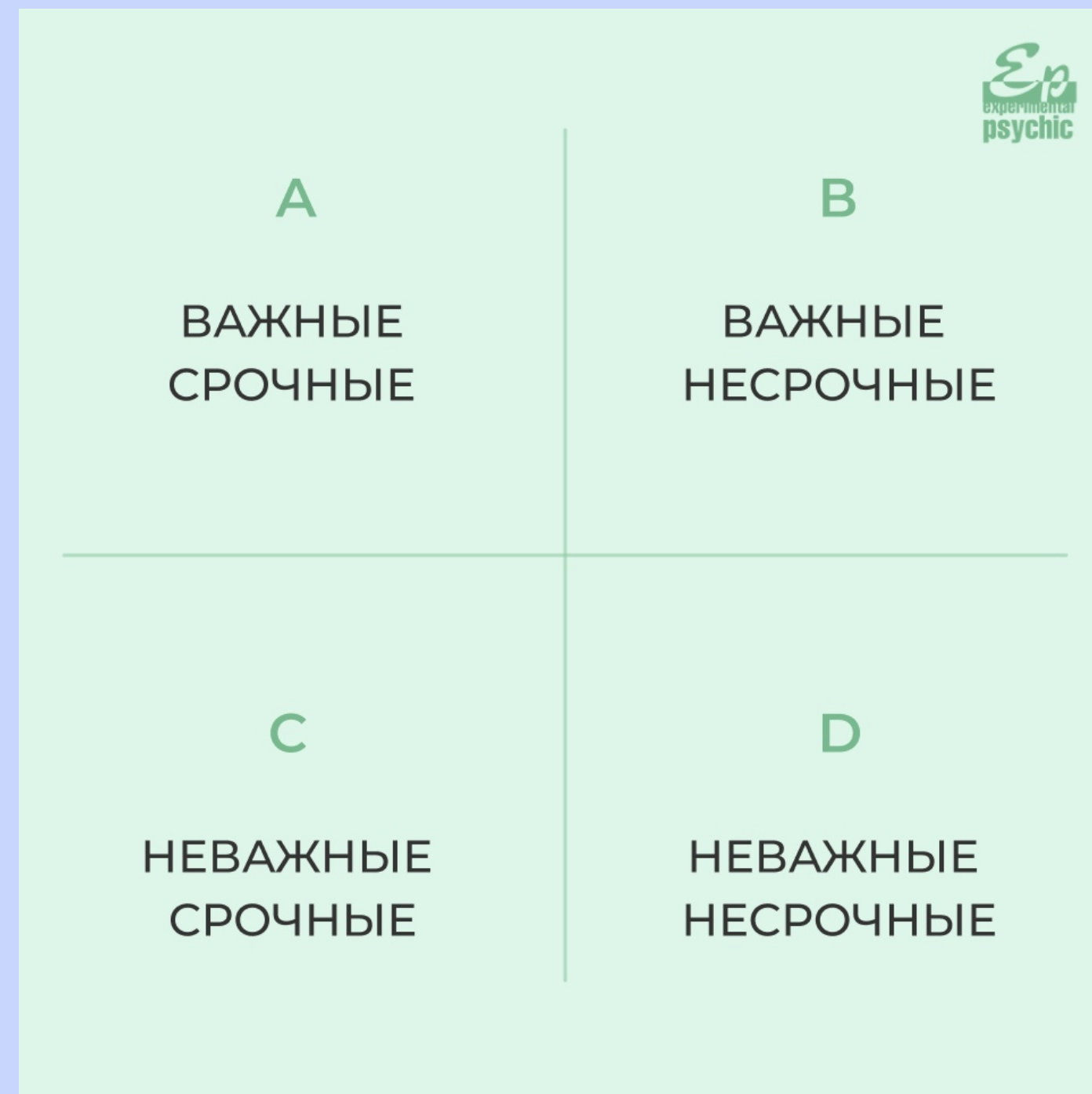
Подумайте о том, какой суммы баллов вы хотели бы достичь



№	Высказывание	Не согласен - полностью согласен
(1)	Я часто боюсь сделать что-нибудь неправильно	
(2)	Мне трудно сказать «нет»	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(3)	В большинстве случаев мне не удастся настоять на своих требованиях	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(4)	Я не знаю как себя вести на вечеринке, где я никого не знаю.	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
(5)	Если я отклоняю чью-то просьбу или не выполняю требования других, то меня мучает совесть	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
	Сумма баллов	

# Матрица Эйзенхауэра или метод "важно/срочно"

для краткосрочного планирования распределите список дел по ячейкам таблицы . Это поможет определить приоритеты



# Повышение самооценки



## Упражнение «Молодец»

Цель: Развитие уверенного поведения в ситуации самооценки.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться по два человека. Задача: вспомнить как можно больше своих достижений. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!»... По сигналу участники меняются.

Рефлексия:

Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»

Чему вы научились у своего партнера?



 Упражнение «Диалог в парах: все хорошее за 100 секунд»

Инструкция.

Группа разбивается на пары



1. В парах нужно рассказать друг другу о себе самое лучшее, самое интересное. Задача слушающего — узнать о партнере как можно больше хорошего, задача говорящего — как можно больше хорошего о себе рассказать.  
Через 100 секунд вы поменяетесь ролями.
2. Собираемся в круг, и каждый рассказывает, что хорошего он узнал о другом. Если ваши слова будут переданы неверно, можно вмешаться и поправить.
3. Рефлексия: Что вы чувствовали в момент, когда ваш партнер рассказывал о том, какой вы хороший человек? Трудно ли вам было удержаться и не начать критиковать себя?



## **Упражнение «Пять приятных моментов»**

**Цель: Формирование способности видеть доброе и прекрасное в самых обычных жизненных событиях.**

**Ход упражнения. Каждый по порядку называет произошедшие за последние сутки пять позитивных моментов.**

**Время проведения: 15 минут.**

**Рефлексия:**

**Легко ли вам было замечать и запоминать приятные моменты?**

**Какие эмоции у вас вызывают рассказы участников?**

---

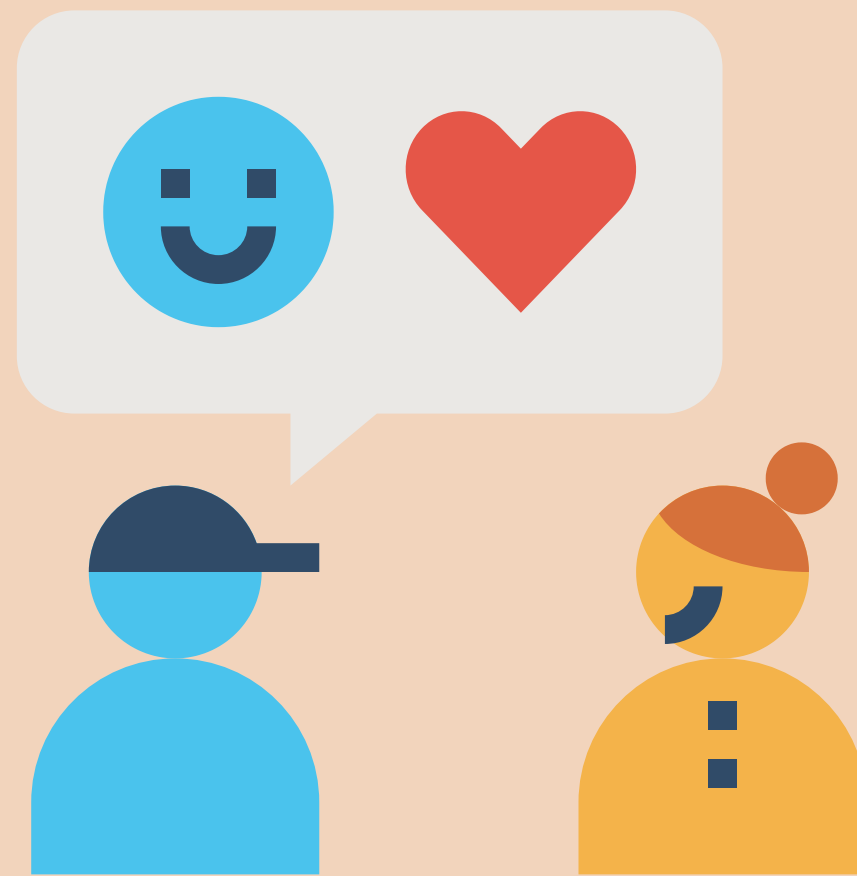
## **Упражнение «Учет похвалы».**

**Заведите отдельный блокнот и каждый день записывайте туда три вещи, за которые можете себя похвалить.**



## Упражнение «Комплименты».

**Группа делится на пары и в течение 1 минуты задача одного из пары сказать как можно больше комплиментов партнеру. Затем роли в паре меняются**



# Упражнение 5 «Мой портрет в лучах солнца»

**Цель:** Формирование позитивного отношения к себе. Самопрезентация.

**Время проведения:** 15 минут

**Инструкция:** Каждому из вас необходимо в своей тетради нарисовать круг диаметром не менее 5 см. Красиво вписать в круг местоимение «Я», записать свое имя или нарисовать свой портрет. Представьте себе, что это солнечный диск. Каждый знает, что у солнца есть лучи. Предлагаем вам нарисовать свое солнце, пририсовывая к своему солнечному диску лучи. Вдоль каждого луча запишите свои достоинства, причем лучей должно быть как можно больше.

После выполнения упражнения предлагается желающим зачитать свои достоинства.

**Рефлексия:**

- Легко ли вам было выполнить упражнение?
- Много ли у вас получилось лучей?



# **Упражнение “Представьте, что...”**

**Цель : Определить поведенческие модели, обсудить альтернативные варианты реагирования на сложные ситуации**

**Примерные ситуации :**

**Ты узнаёшь, что твой друг рассказал про тебя информацию, которой ты не хотел бы ни с кем делиться?**

**Твоя девушка беременна.**

**Ты беременна и тебя бросил парень**

**У тебя украли дорогостоящую вещь, которая тебе не принадлежит.**

**Ты очень хочешь вещь, на которую у тебя не хватает денег.**

**В интернет выложили фото, которое тебе не нравится и которое ты не хотел, чтобы видели окружающие.**

**Ты поссорился с близким тебе человеком.**

**Погиб твой родной человек**

**Выгнали с урока, Потерял iPhone 8, Безответная любовь.**

**Вывод : Безвыходных ситуаций не бывает, со всем можно справиться, главное не делать поспешных, необдуманных поступков!**

**(можно поставить сценки с реакцией на события людей с разными типами поведения)**

## Упражнение 6 «Скульптура»

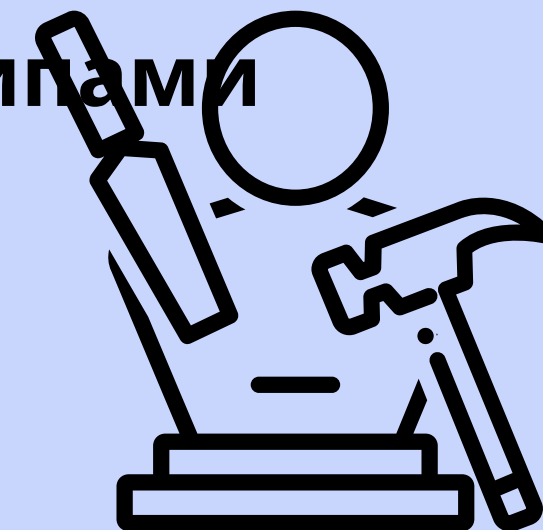
**Цель: Формирование способности диагностировать по внешним признакам стиль поведения.**

**Время проведения : 20 минут**

**Ход упражнения. Все участники делятся на три равные по численности группы. Каждой группе предлагается сделать «скульптуру»: уверенного человека, неуверенного человека, агрессивного человека, пассивного человека. После того, как скульптуры будут готовы, необходимо их представить на суд зрителей, характеризуя признаки заданного поведения, демонстрируя их на «скульптуре».**

**Рефлексия:**

- Какие внешние признаки указывают на тот или иной стиль поведения? что вы чувствовали в момент когда были скульптурой с разными типами поведения?**



# Схема «Отказ в просьбе»

Шаг 1: вы обнаруживаете неудовольствие, раздражение по поводу просьбы партнера. Это — безусловная предпосылка для мягкого отказа. Вы, собственно, и не отказываетесь, а только сообщаете о своем раздражении партнеру.

Шаг 2: скажите «нет», говорите о своих чувствах.

Используйте местоимение «Я»: «Мне это будет неприятно»; «Меня это немного злит»; «Мне это не нужно»; «Меня это не интересует»; «Я это могу сделать только при крайней необходимости». Кратко и четко поясните, почему это именно так, дайте обоснование отказу. Обоснованием отказа могут служить только ваши чувства или изменения в ваших отношениях с партнером в случае выполнения просьбы.

Шаг 3: пауза для выслушивания партнера.

Вы делаете паузу (то есть молчите), спокойно выслушиваете партнера, пока он не договорит.

Шаги 4–6: повторы.

Повторите свою мысль, но обязательно — с учетом слов партнера и только в том случае, если ваше решение отказать не изменилось.

# Как развивать ассертивность на уроках?

## Атмосфера в классе

- Правила класса
- пример учителя
- установка на рост
- постановка целей
- рефлексия

## Формы организации учебной деятельности

- дискуссии
- Проектная работа
- Харкнесс-семинар
- дифференциация



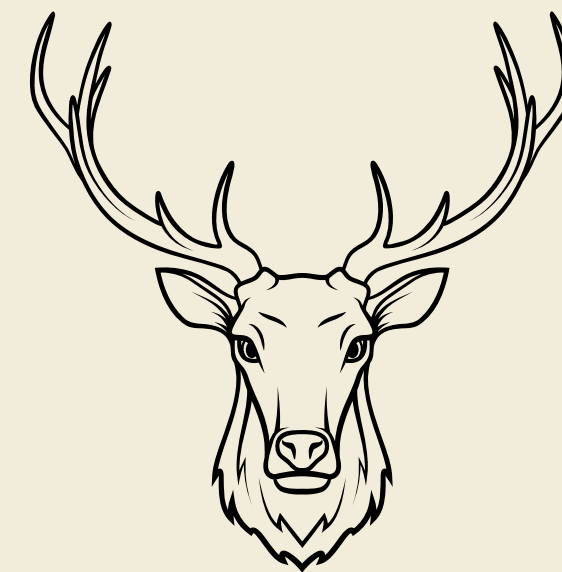
# из опыта работы



**Ошибаться можно!**



**Развивайся!  
Используй время с  
пользой!**





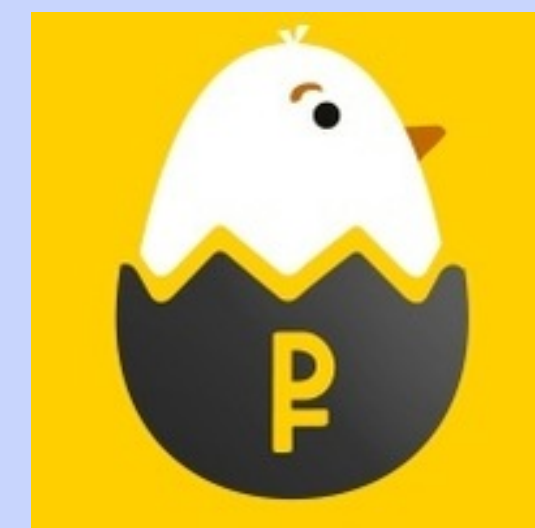
★ Проекты  
SELF CARIST  
SPACE



smart course



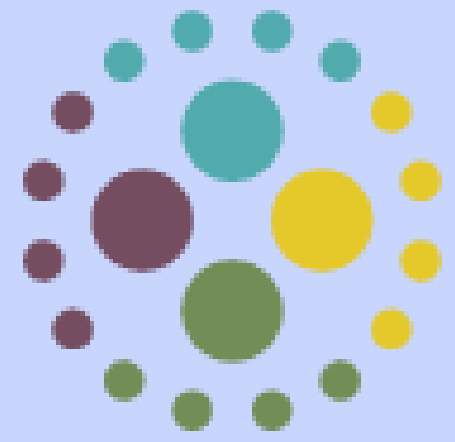
ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка  
В БУДУЩЕЕ



бизнес ферма







# 16 Personalities

<https://www.16personalities.com/ru/test-lichnosti>

<https://qvilon.ru/testy/na-assertivnost.html>