

ШТОМЕСЯЧНЫ
НАВУКОВА-ПЕДАГАГІЧНЫ
ЧАСОПІС

Асвета

НАРОДНАЯ

СТРАТЭГІЯ РАЗВІЦЦЯ

КАМПЕТЭНТНАСНЫ ПАРТРЭТ
НАСТАЎНІКА-МЕТАДЫСТА

НАВУКОВА-МЕТАДЫЧНАЯ ПЛАТФОРМА

САЦЫЯЛЬНАЯ КАМПЕТЭНТНАСЦЬ
СТАРШАКЛАСНІКАЎ

ПЕДАГАГІЧНАЯ АСАМБЛЕЯ

АДУКАЦЫЙНАЯ ПРАСТОРА АШМЯНСКАГА
РАЁНА: ФЕСТИВАЛЬ МЕТАДЫЧНЫХ ІДЭЙ

ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ «ШКОЛЫ БЕЛАРУСІ»

МАЙСТЭРНЯ КЛАСНАГА КІРАЎНІКА

БАЦЬКОЎСКІ СХОД

САМАСЦВЯРДЖЭННЕ ПАДЛЕТКАЎ:
ЯК СФАРМІРАВАЦЬ АСЕРТЫЎНАСЦЬ

3
2020

НЯПРОСТАЕ МАЙСТЭРСТВА САМАСЦВЯРДЖЭННЯ

Андрэй быў адзіным дзіцём на шэсць дарослых – маму, тату дзвюх бабуль і двух дзядуль. Дома яму дазвалялася ўсё («хлопчык павінен мець магчымасць для самавыяўлення»), а ў сад ён не хадзіў («не варта заўчасна ўціскаць асобу ў сацыяльныя рамкі»). Стаўшы школьнікам, Андрэй не хацеў і не ўмеў прыняць новых умоў узаемадзеяння ні з настаўніцай, ні з аднакласнікамі. Ён мог прама на ўроку ўчыніць істэрыку з нагоды таго, што выклікалі расказаць верш не яго, а іншага вучня. Мог папрасіць настаўніцу, каб яна на прагулцы прымусіла аднакласнікаў Андрэя гуляць у тую гульню, у якую хацеў гуляць ён. Мог легчы на парту і дэманстратыўна рабіць выгляд нібыта спіць, пакуль астатнія вучні чытаюць па складах тэксты з падручніка, бо сам ужо ўмеў чытаць бегла і правільна.

Настаўніца разумела прычыну такіх паводзін свайго вучня, цярпліва тлумачыла яму, як павінен сябе паводзіць школьнік, і бацькам на сына ніколі не скардзілася. А вось аднакласнікі паводзін Андрэя не разумелі, зносілі з ім пазбягалі, сябраваць не хацелі. Спа-чатку хлопец нічога гэтага проста не заўважаў, але класе ў пятым неяк раптоўна адчуў патрэбу і ў сяброўстве з аднакласнікамі, і ў іх прызнанні. То ён на перапынку падыходзіў да групы хлопцаў і, перабіваючы астатніх, умешваўся ў размову. То, наадварот, мог увесць перапынак з пакрыўджаным выглядам «праседзец у тэлефоне». Ці варта тлумачыць, што ні сяброў, ні прызнання такімі спосабамі Андрэю набыць не ўдалося?

Аб тым, як дапамагчы падлетку канструктыўна будаваць свае зносіны з людзьмі, стымуляваць іх паспяховае самавыяўленне і самасцвярджэнне і, згодна з тэрміналогіяй псіхалагаў, сфарміраваць асертыўныя паводзіны, чытайце ў артыкуле кандыдата псіхалагічных навук Святланы Анатолеўны Месніковіч.

КАК СФОРМИРОВАТЬ АССЕРТИВНОСТЬ?

Тема для беседы с родителями

С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности
Института психологии БГУ им. Максима Танка,
кандидат психологических наук



Заявить миру о себе, быть самостоятельным, осознать свои реальные возможности, отстаивать собственное право быть взрослым – новые потребности, которые испытывает человек, переходя из детского возраста в подростковый. Однако как утвердить себя в социуме? Как определить границы дозволенного в проявлении своей напористости? Как конструктивно разрешать сложные, неоднозначные ситуации?

Мы – педагоги, родители – не можем оставлять подростка наедине с этими жизненно важными для него вопросами. Именно наша задача – объяснить взрослому человеку: для того чтобы самоутвердиться, необходимо научиться объективно воспринимать себя и окружающих, слушать и слышать собеседника, решать собственные задачи, уважать цели и потребности других людей, сотрудничать – иными словами, научиться быть асертивным.

Что мешает подросткам самоутверждаться

Ассертивность – это способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

К базовым индивидуально-психологическим чертам личности, которые лежат в основе развития асертивности и асертивного поведения, относятся экстравертированность, открытость, чувствительность, уверенность в себе, настойчивость в достижении цели, независимость, ответственность, доминантность. Ассертивность

обусловлена находящимися в сложной взаимосвязи индивидуально-психологическими чертами и особенностями мотивационной и ценностно-смысловой сфер личности. Мотивационными и ценностно-смысловыми детерминантами асертивности являются стремление к успеху и осмысленность жизни, ценности, связанные с активной жизненной позицией, наличием друзей, интересной работой (учебой), свободой, общественным признанием, саморазвитием и познанием, честностью, взаимопониманием, сочувствием и сопротивлением насилью [1].

С целью изучения условий, помогающих (или мешающих) современным подросткам самоутверждаться, мы провели опрос девятиклассников в одной из школ Фрунзенского района г. Минска. Согласно полученным ответам, сегодня молодому человеку самоутверждаться, т. е. быть асертивным, мешают следующие обстоятельства:

- характер – 74%;
- страх, робость – 68%;
- вспыльчивость, агрессивность – 62%;
- слабоволие – 54%;
- трусость – 35%;
- неправильное воспитание – 30%;
- непонимание со стороны родителей и сверстников – 23%.

Спросили мы подростков и о том, как, на их взгляд, можно формировать в себе асертивность. Вот что они ответили:

- говорить другим о том, что тебя не устраивает;
- научиться уважать себя;
- уважать других людей;
- учиться отстаивать свою точку зрения;
- преодолевать страхи;
- воспринимать информацию адекватно;
- развивать смелость;
- избавляться от агрессивности;
- понять, чего хочешь, изучить собственные потребности;
- научиться распознавать агрессоров;
- выработать способность защитить себя и, если нужно, других людей.

Как следует из ответов, формирование асертивности подростки связывают с развитием определенных черт характера, наличием самоуважения и уважения к другим людям, умением отстаивать свою позицию и способностью преодолевать страхи. По мнению школьников, среди страхов, мешающих подросткам самоутверждаться, самыми распространенными являются: *страх испортить отношения с собеседником, страх получить осуждение со стороны других людей, страх вызвать гнев или насмешки партнера, страх показаться невоспитанным, страх позволить себе быть уверенным.*

Приведем типичные высказывания девятиклассников.

«С малознакомыми людьми мне легче отстаивать свою точку зрения, а вот с родителями и друзьями – сложно. Я боюсь их обидеть или разочаровать. Поэтому часто соглашаюсь с их мнением, хотя впоследствии испытываю дискомфорт».

«Мне бывает обидно, что мое мнение не принимают в расчет. Тогда я злюсь, доказываю свою правоту, могу нагрубить даже самым близким людям. Иногда эта тактика срывается, тогда ко мне прислушиваются. Хотя лично мне конфликты неприятны».

«У меня есть знакомая, которая постоянно меня критикует: говорит, что я не так одеваюсь, что я неправильно себя веду. Это сопровождается злыми шутками в мой адрес. Когда я пытаюсь ей возразить, она говорит, что желает мне добра. Я бы очень хотела научиться быть асертивной в такой ситуации».

«В нашем классе учится Н. Он робкий, спокойный, никогда не возражает никому. Некоторые ребята над ним смеются. На мой взгляд, излишняя «правильная воспитанность» мешает ему быть асертивным».

В приведенных цитатах отразились наиболее характерные для подростков реакции при столкновении с несправедливым обращением. Большинство ребят либо затаивают обиду, которая все равно рано или поздно проявится, либо сразу же устраивают «разборки», приводящие в итоге к ухудшению межличностных отношений или возникновению чувства вины. Из слов респондентов видно, что данные стратегии не устраивают их самих, однако подросткам все-таки сложно не грубить, не обижаться в ответ на несправедливое отношение, а тактично и при этом четко и без агрессии отстаивать свою позицию.

✂ Искусство оставаться собой

С. Хэдфилд и Дж. Хэссон считают, что искусство утверждать свой авторитет, но не переступать черту приличий и сохранять гуманные отношения с другими людьми, базируется на осознании человеком ответственности за выбор линии собственного поведения. «Даже если отношение со стороны окружающих не меняется, мы можем изменить свою реакцию на него, задав себе вопросы: «Устраивает ли меня тот образ себя, который я демонстрирую миру? Это настоящий я? Если нет, почему я боюсь показать себя таким, какой я есть?» [4].

К сожалению, подростки далеко не всегда умеют отличить эмоцию гнева от проявления агрессии. Также сложно для них разграничивать слабоволие, податливость чужому мнению и осознанное

принятие ситуации, разумное смирение. Иногда субординационное послушание (в общении с родителями и учителями) школьники воспринимают как слабость, т. е. негативное явление.

Согласно утверждению психологов, «в гневе нет ничего дурного, главное – как и когда его адекватно выразить. Нет ничего плохого и в спокойном, осознанном подчинении приказани-ям других людей, если этого требует определенная ситуация. Ассертивные люди защищаются от чьих-либо попыток доминировать над ними. Они используют гнев для защиты, но никогда – для оскорбления. Уверенный в себе человек может выбрать и пассивный ответ, признав: «Я не собираюсь реагировать на это или что-либо предпринимать» [4]. Подростку важно пробовать разные варианты поведения, при этом регулярно спрашивая себя: устраивает ли меня то, как я общаюсь с другими людьми, уважительно ли я отношусь к себе и к партнеру?»

Ассертивность – это осознанная нравственная позиция человека, которая проявляется в смелости говорить «нет» или «да» без агрессии, в умении утверждать собственное мнение, принимая при этом конструктивную критику и сохраняя способность изменять свое поведение при необходимости. По мнению Г. Линденфилд, ассертивный человек прекрасно знает свои сильные и слабые стороны, не боится неприятностей и в сложных обстоятельствах готов к столкновению с множеством вероятных ошибок, просчетов, заблуждений. «Ассертивность – мудрое согласие с тем, что не каждый человек будет по отношению к тебе милым, доброжелательным, внимательным и заботливым. Ассертивность предполагает развитие умения замечать ситуации, когда тебя кто-то использует или игнорирует, сформировать алгоритм конструктивного реагирования на нечестную, недоброжелательную критику или попытки «загрести жар твоими руками», различать ситуации, когда разумнее отступить или вовсе отказаться от решения задачи, а в каких случаях необходимо бороться за свои права и права других людей» [2].

Для того чтобы адекватно отреагировать на попытку другого человека нечестно доминировать и скрыто управлять чувствами и поступками подростка в собственных целях, он, подросток, должен уметь видеть и признавать факты манипуляции. Для этого нужно учить школьников анализировать доводы, поступки, влияние на их поведение тех, кто вступает с ними во взаимодействие.

Зачастую родители и воспитатели позиционируют перед детьми какую-то одну определенную стратегию реагирования на жизненные обстоятельства («всегда уступай» или «борись до конца»). В подростковом возрасте человеку

важно на некоторый период дистанцироваться от старых схем поведения, принять многообразие, противоречивость, неоднозначность разных жизненных обстоятельств и по-новому – избирательно и критично – использовать как старые, так и новые стратегии.

М. Смит сформулировал самоутверждающие права личности, а также манипулятивные предубеждения, которые, по мнению автора, блокируют эти права и мешают человеку быть ассертивным.

1. Право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия.

Манипулятивное предубеждение. Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более мудрый и авторитетный.

2. Право не извиняться и не объяснять свое поведение.

Манипулятивное предубеждение. Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

3. Право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я и до какой-то степени за решение проблем других людей.

Манипулятивное предубеждение. У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим достоинством и приспособиться.

4. Право изменить свое мнение.

Манипулятивное предубеждение. В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я должен извиниться или признать, что ошибался. Это означает, что я некомпетентен в этом вопросе и неспособен решать эти проблемы.

5. Право ошибаться и отвечать за свои ошибки.

Манипулятивное предубеждение. Мне не положено ошибаться, а если я допущу какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

6. Право сказать: «Я не знаю».

Манипулятивное предубеждение. Желательно, чтобы я мог ответить на любой вопрос.

7. Право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне.

Манипулятивное предубеждение. Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили; я в них нуждаюсь.

8. Право принимать нелогичные решения.

Манипулятивное предубеждение. Желательно, чтобы я соблюдал логику, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

9. Право сказать: «Я тебя не понимаю».

Манипулятивное предубеждение. Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». Если я этого делать не буду, значит, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

10. Право сказать: «Меня это не интересует».

Манипулятивное предубеждение. Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что происходит в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться изо всех сил этого достичь. В противном случае я черствый, безразличный [3].

Рекомендации учителям и родителям

- Демонстрируйте школьнику собственное ассертивное поведение.
- Учитесь сами и учите подростка подбирать слова (и интонации), которые точно отражают мнение человека. Используйте технику «Я-высказывание».
- Доводите до сведения подростка тот факт, что, отказывая в чем-то другим людям либо соглашаясь с ними, мы предъявляем свое представление о том, что для нас приемлемо, а что нет, показываем, как мы заботимся о собственных интересах, о том, что нам важно.

- На личном примере учите подростка мыслить позитивно и воспринимать конструктивную критику. Это будет способствовать осознанию молодым человеком факта, что ассертивные люди не боятся совершать ошибки, рассматривая их как возможность чему-то научиться.

- Порекомендуйте учащимся познакомиться с книгами психологов по проблеме ассертивности.

Рекомендации подросткам

- Признайте за собой право просить (но не требовать), иметь свое мнение, принимать решения, действовать самостоятельно и при этом нести ответственность за свои взгляды, решения, поступки.

- Помните о своей ценности в ситуации, когда кто-то к вам плохо относится и нарушает ваши границы. Сохраняйте спокойствие и дайте «нарушителю» достойный ответ.

- Научитесь видеть разницу между неуверенным, уверенным и самоуверенным поведением. В сложных ситуациях демонстрируйте уверенное поведение.

- Формируйте способность видеть себя и ситуацию со стороны при достижении собственной цели, проявляйте сочувствие к людям, оттачивайте умение ставить себя на место другого человека, а также творчески подходить к решению конфликтов.

- Обращайтесь за помощью к психологу в затруднительной для вас ситуации.

Резюме автора

Ассертивное поведение включает уверенность человека в себе, честность в общении с другими, признание собственных прав и прав партнеров, отказ от манипулирования людьми и превосходства над ними, открытость мнению другого, даже если оно отлично от вашего, принятие самостоятельных решений, ответственность за свои слова и поступки, а также умение делать и принимать комплименты и спокойно воспринимать критику. Целенаправленное формирование ассертивности у подростков способствует разностороннему развитию личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебедева, И. В. Психологические детерминанты ассертивности личности: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / И. В. Лебедева. – М., 2015. – 205 л.
2. Линденфилд, Г. Теория и практика ассертивности: как быть открытым, деятельным и естественным / Г. Линденфилд; пер. с англ. А. Ф. Зиновьева. – Минск: Попурри, 2003. – 144 с.
3. Смит, М. Дж. Тренинг уверенности в себе / М. Дж. Смит. – СПб.: Речь, 2000. – 242 с.
4. Хэдфилд, С. Обрести уверенность в себе. Что означает быть ассертивным / С. Хэдфилд, Дж. Хэссон. – М.: Претекст, 2011. – 238 с.