

«Формирование навыков асертивного поведения как способ формирования функциональной грамотности школьников»

Социально-экономические преобразования, как в мире, так и в России влекут за собой и изменения в современном образовании. Гуманизация образования является одной из актуальных задач, которая требует создание условий для утверждения личности в социуме, социальной активности, самореализации личности и формирования нового типа отношений, главными составляющими которых являются ответственность, независимость, активность, адекватное взаимодействие в межличностных отношениях.

Вышеперечисленные факторы подталкивают нас к изучению социального развития личности подростка, так как именно личность в подростковом возрасте стремится быть максимально социально активной, смелой, осознавать свои реальные возможности, с одной стороны, а с другой стороны, заявить о себе, отстаивать свою точку зрения в соответствии с возникающими потребностями могут не все подростки, так как им сложно определить границы дозволенного в проявлении настойчивости и активности, таким образом, обладать навыками асертивного поведения.

Асертивность, как значимая характеристика зрелой личности в подростковом возрасте, не будучи целенаправленно формируема, существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и его социальную адаптацию в среде сверстников и социуме в целом. На сегодняшний день актуальность формирования асертивного поведения подростков обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и требованиями, которые предъявляются к подростку при его вступлении в мир самостоятельности.

В связи с чем, наиболее эффективным способом формирования асертивного поведения в подростковом возрасте стала разработка и реализация педагогической технологии в рамках образовательного учреждения. Под педагогической технологией мы понимаем научно-теоретическое структурирование воспитательного процесса образовательного учреждения, которое включает в себя цель, задачи. Также реализуется в рамках субъектно-деятельностного, личностно-ориентированного и технологического подхода, принципы и компоненты, диагностический инструментарий.

Описывая структуру педагогической технологии, стоит отметить, что для нас основными индикаторами асертивного поведения подростков являются: принятие на себя ответственности за собственное поведение; демонстрация самоуважения и уважения к другим людям; эффективное общение; демонстрация уверенности и позитивной установки; умение внимательно слушать и понимать; переговоры и достижение рабочего компромисса; поиск простых выходов из сложных ситуаций.

Учитывая кризис переходного возраста (Л.С. Выготский)[1], который связан с двумя факторами: возникновением новообразования в сознании подростка - социального сознания, и перестройка отношений между подростком и окружающей его средой, мы можем отметить, что у подростка нет опыта асертивного поведения, который требует и новая социальная среда, и вышедшие на новый уровень межличностные отношения. Ведущей деятельностью данного возраста является интимно-личностное общение, которое позволяет подростку выработать необходимые навыки социального взаимодействия. Таким образом, возраст сенситивен и личность подростка способна к адекватным изменениям в ответ на значимые изменения внешних факторов.

Одна из главных целей - формирование личности школьника с высокоразвитыми асертивными качествами.

В поставленные задачи входит:

1. Формирование высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.
2. Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятие информации, творческой атмосферы работы, направленное сознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

а) Я –концепции личности (И.С.Кон, Р.Мейли, В.В. Столин и др.), в структуру которой включены различные подструктуры или Я-образы. (самооценки, отношения к себе, к своим возможностям и недостатками):

- Образ тела (телесное Я) является основой для развития Я-концепции. Схема тела как относительно устойчивая подструктура Я-концепции и самочувствие как поток переживаний восприятия тела в настоящий момент времени включены в психическую структуру организма (В.В.Столин, И.С.Кон).

- Наличное Я (настоящее Я, актуальное Я) определяется как образ, каким человек кажется себе в действительности в данный момент (М. Розенберг, И.С. Кон). Система представлений человека о себе (каким он себя считает «здесь и теперь») не соответствует его реальным психическим и физическим качествам, так как многое человек может просто не осознавать, игнорировать или добавлять качества, которые реально у него отсутствуют. Функция настоящего Я состоит в адаптации личности в актуальных социальных ситуациях, так как при изменении ситуации этот образ также изменяется.

- Динамическое Я представляет собой тот тип личности, каким индивид поставил перед собой цель стать. Это уже относительно устойчивая подструктура Я-концепции.

- Фальшивое Я, по определению В.В. Столина, это искаженное актуальное Я, хотя в принципе искаженным может быть любая подструктура Я-концепции. Фальшивое (но желательное) Я выполняет защитно-адаптивные функции, для поддержания которых личность использует такие механизмы, как самообман, дискредитация и вытеснение.

- Фантастическое Я – это представление о том, каким хотел бы стать человек, если бы все было возможно, т.е. если бы можно было отвлекаться от реальных условий жизнедеятельности и развития.

- Идеальное Я - подструктура личности, включающая представление человека о том типе личности, каким он должен был бы стать, исходя из усвоенных моральных норм, идентификаций и образцов. Это подструктура является целью, к которой человек стремится.

- Вероятное (будущее или возможное) Я М.Розенберг определил как представление индивида о том типе личности, каким он может стать. Эта подструктура может значительно отличаться от идеального Я. Иначе говоря, к своему будущему Я человек в определенной мере идет непроизвольно, помимо своего желания и идеального Я.

- Представляемые Я - это такие образы или маски, которые личность создает, чтобы скрыть слабости, болезненные черты своего реального Я. Представляемые Я создаются для окружающих маски, как и фальшивое Я к защитно-адаптивным подструктурам самосознания.

б) собственной системы ценностей, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение в жизни, оценивать ситуацию, по возможности контролировать её;

в) умение обращаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

г) сознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

3.Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию высокоэффективного поведения:

а) формирование самопринятия и позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;

б) формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации, разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

в) формирование умения ставить перед собой кратковременные и перспективные цели и достигать их;

г) формирование умения контролировать и анализировать своё поведение, изменять свою жизнь;

д) формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения.

4. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущих к здоровому образу жизни.
5. Снизить уровень агрессивности у школьников.
6. Формирование успешной в жизни личности.

Формирование асертивности подростков как профилактика интернет – зависимого поведения.

Чем больше времени ребенок или подросток проводит в Сети, тем больше вероятность, что у него разовьется интернет-зависимость. Зависимое поведение сопровождается социальной дезадаптацией, что приводит к нарушению коммуникаций ребенка с социумом. Интернет-зависимость может проявляться как:

Игровая зависимость (ребята играют и общаются между собой по Сети);

Коммуникационная зависимость – зависимость от общения в интернете, социальных сетей;

Навязчивый web-серфинг – бесконечный, зачастую бесцельный поиск информации в интернете;

Азартные интернет-игры – это виртуальные игры, за которые вносят реальные деньги, например, покер и т.п.

Подростки страдают от зависимостей сложнее, потому что их неустоявшаяся психика, в силу возрастных особенностей, очень подвержена внешнему влиянию и у них быстрее вырабатываются различного рода зависимости. Главные виды интернет-зависимости у подростков это игровая и коммуникационная (или, как ее еще называют, зависимость от социальных сетей) зависимости.

Профилактика интернет-зависимости у подростков бывает первичная и вторичная. Первичная профилактика включает в себя:

Классные часы, внеклассные мероприятия, викторины, квесты, посвященные проблеме кибер-безопасности;

Различного рода плакаты, информационные стенды, памятки, рассказывающие об интернет-зависимости.

Вторичная профилактика направлена на восстановление самооценки подростков. Именно этой цели служит задача формирования у детей и подростков навыков асертивного поведения. Термин «асертивное поведение» ввел американский психотерапевт Мануэль Смит, и означает оно «способность самостоятельно регулировать свое поведение, сохранять личные границы и не нарушать чужие, брать ответственность за свою жизнь на себя и проговаривать проблемы вслух». Также специалисты утверждают, что асертивное поведение это поведение уверенного в себе человека, способного отвечать за свои поступки. Социальный интеллект во многом перекликается с понятием асертивности и подразумевает способность строить конструктивные отношения, управлять своим эмоциональным состоянием, что предопределяет будущий успех. В связи с вышеизложенным можно предположить, что люди с хорошо развитым эмоциональным интеллектом обладают асертивным поведением. Асертивное поведение это навык, которому можно научиться, в том числе, и на занятиях школьного психолога с группой детей. В результате обучения навыкам асертивного поведения и повышению социального интеллекта ребята учатся:

осознавать, чего они хотят и что ощущают в конкретный момент;

принимать решения, абстрагировавшись от эмоций;

просчитывать реакцию окружающих на свое поведение, стараться заботиться о чувствах других людей;

реагировать так, как им кажется наиболее разумным и осмысленным;

проговаривать свои проблемы, решать вопросы «здесь-и-сейчас».

В целях профилактики коммуникативной интернет-зависимости можно использовать методы формирования асертивного поведения и повышения социального интеллекта, поскольку зависимое поведение, как правило, сопровождается заниженной самооценкой и неуверенным поведением. На занятии с элементами тренинга полезно обсудить проблемы тревожного, неуверенного поведения, рассмотреть тревожащие подростков ситуации с разных сторон, сместить фокус внимания на позитивные стороны проблемы; подумать, каким образом можно повысить самооценку, осознать, за что нас ценят окружающие люди; отработать признаки уверенного поведения (осанка, речь, взгляд), снять мышечные зажимы, проработать способы самовнушения, саморегуляции (в том числе дыхательной гимнастики), обсудить, чем отличается пассивное, агрессивное и асертивное поведение.

Мануэль Смит выделяет следующие базовые техники асертивности:

Метод «Заезженной пластики» или техника «попугая». Суть ее в том, что вы не принимаете отказ со стороны своего оппонента, но продолжаете спокойно, вежливо и настойчиво добиваться своего.

Разумный компромисс. Перед тем, как что-либо просить или отстаивать свою точку зрения, нужно объективно оценить ситуацию и если добиться своего не получается, надо договориться о частичном выполнении ваших условий.

Техника «Игра в туман». Это безразличная реакция на критику, которая помогает оставаться спокойным и не дает манипулятору необходимой реакции, которой он хотел достичь.

Негативные заявления. Вы быстро соглашаетесь с любой критикой, иногда можно добавить немного юмора. Таким образом вы гасите зарождающуюся перепалку и не даете возможности критику продолжить неинтересным вам разговор.

Негативные расспросы. Эта техника позволяет обезоружить потенциальную манипуляцию и вывести собеседника на конкретику, на его истинные желания и потребности. Негативные расспросы помогают выявить подлинные намерения собеседника, тем самым помогая ему быть более асертивным и спокойно выяснить, что его не устраивает, таким образом, это оздоравливает отношения.

Умение свободно вести диалог – состоит из двух приемов – выяснение свободной информации и самораскрытие. Эти техники помогают постепенно выстраивать диалог, узнавать что-то о собеседнике и делиться информацией о себе: своих мыслях, чувствах, отношениях. Это способствует повышению уровня доверия и улучшению отношений. Также эти приемы позволяют избежать недопонимание, снизить уровень тревоги и беспокойства в беседе.

Таким образом, как мы видим, навыки асертивного поведения позволяют подросткам:

- правильно реагировать на манипулятивное поведение, которое очень часто встречается в Сети;
- эффективно выстраивать отношения с окружающими;
- учиться уверенному поведению, потому что «если мы производим вид уверенного человека, значит, мы рано или поздно станем уверенными».

Памятка для педагога

1. Учите детей говорить друг с другом, а не через педагога, зависимость от которого в решении проблем мешает формировать самоуважение.
2. Учите детей просить вежливо: ровесники настроены более охотно, если их просят любезно и предоставляют реальный выбор. Учите вежливо говорить «нет», дети должны уметь отклонить просьбу или предложение приемлемым путём и уважать право других сделать это.

3. Используйте демонстрирование и ролевое проигрывание, чтобы научить детей ассертивным навыкам.
4. Используйте любую возможность научить навыкам ассертивности, в естественно складывающихся ситуациях мотивация детей очень высока.
5. Научите детей принимать непререкаемый авторитет взрослого и отстаивать свои права в общении со взрослым, зная, что они имеют право на справедливое обращение со стороны взрослых.
6. Учите использовать навыки ассертивности, чтобы не стать агрессивными или жертвами лидерства либо дискриминационных актов.
7. Необходимо избегать любой конфронтации, представляющей физическую опасность. Безопасность – главное условие!
8. Учите детей игнорировать провокационное поведение ровесников. Это помогает контролировать собственные эмоциональные реакции.
9. Учите использовать ассертивные навыки для достижения своих целей. Это поможет избежать агрессии или социальной изоляции.
10. Обучайте ассертивности девочек и мальчиков одинаково.