

## Активная работа «Получаю то, чего хочу»

**Тема:** Самоутверждающее поведение

**Подтема:** Передача самоутверждающего сообщения, различные способы

**Результаты обучения.** Ученик:

- демонстрирует в учебной ситуации эффективные способы разрешения конфликтов\*;
- распознает ситуации, в которых необходимо самоутвердиться;
- обладает навыками вербального самоутверждения и применяет их на практике;
- обладает навыками невербального самоутверждения и применяет их на практике.

**Необходимые материалы.** Рабочие листы, лист с описаниями случаев.

**Проблематика урока.** Навыки самоутверждающего поведения необходимы в ситуациях, когда нужно а) отказываться от неподходящих предложений, б) высказывать свои пожелания или с) выражать свои чувства. Самоутверждающее поведение заключается в том, чтобы высказывать свои желания, оставаясь при этом спокойным и уверенным в себе, выражая при этом свои мысли и чувства таким образом, чтобы это не унижало оппонента. Часто люди не осмеливаются вести себя самоутверждающе, потому что боятся выглядеть глупо, поссориться с близкими или впасть в немилость. Есть ситуации, когда нужно знать, как сказать «нет» даже любимому человеку или другу, например, чтобы отказаться от встречи, сексуального контакта или подвергания своей жизни опасности. Самоутверждающее поведение является эффективным способом общения, который помогает повысить удовлетворенность собой и самооценку, поднять самооценку, а также упростить достижение своих целей. Данный урок помогает ученикам распознавать как связанные с психоактивными веществами, так и другие рискованные ситуации, которые требуют действовать самоутверждающим образом. После урока ученики будут чувствовать себя в подобных ситуациях увереннее.

**Введение.** Попросите учеников вспомнить, что они знают о самоутверждающем поведении на основе ранее пройденного материала. Затем попросите их вспомнить какую-нибудь недавно случившуюся ситуацию, которая требовала самоутверждения. Для облегчения обсуждения используйте следующие вопросы.

- Как вы думаете, почему многие люди испытывают трудности с самоутверждающим поведением?
- В чем разница между самоутверждающим и агрессивным поведением?
- Каковы преимущества самоутверждающего поведения?

Пояснения слов

\* Самоутверждение – умение решительно и уверенно выразить свою позицию.

\* Агрессивность – враждебный стиль поведения.

\* Покорность – принятие ситуации без сопротивления.

### Основная деятельность

Познакомьте учеников с **вербальными навыками** самоутверждающего поведения (отказ, выражение своего желания или потребности и выражение чувств).

1. Опишите **процесс отказа**, который заключаются в следующем.  
 Первый шаг: вырази свою отрицательную позицию (например, «Нет, сегодня я в кино не пойду»)  
 Второй шаг: обоснуй свой отказ (например, «Мне нужно позаниматься на пианино»)  
 Третий шаг: дай другому человеку знать, что ты его понимаешь (например, «Я понимаю, что ты хочешь посмотреть этот фильм»). Делать третий шаг не всегда необходимо.
2. Попросите учеников назвать ситуации, в которых надо выражать отказ. Напишите три из них на доске. Затем попросите учеников записать на рабочих листах три шага отказа в каждой ситуации. После завершения этой части работы обсудите с учениками ответы.
3. Затем опишите процесс **выражения желания или потребности**, который состоит в следующем.  
 Первый шаг: объясните другому человеку ситуацию, которую необходимо изменить (например, «Я оставил свою ручку дома и мне нечем писать»)  
 Второй шаг: выразите свое желание, которое решило бы проблему или изменило бы ситуацию (например, «Ты не одолжил бы мне какую-нибудь свою ручку?»)
4. Попросите учеников назвать ситуации, где необходимо выражать свое желание. Напишите три из них на доске. Затем попросите учеников записать на рабочих листах шаги выражения своего желания в каждой ситуации. После завершения этой части работы обсудите с учениками ответы.
5. Затем опишите **процесс выражения чувств**, который состоит в следующем.  
 Первый шаг: обдумайте, что вы чувствуете, и сформулируйте свое чувство как можно точнее (например, «Я чувствую себя плохо»)  
 Второй шаг: выясните, из-за чего возникло это чувство, и скажите, как уладить эту ситуацию (например, «Я чувствую себя плохо из-за того, что ты сказал мне раньше. Пожалуйста, не разговаривай со мной таким образом»).
6. Попросите учеников назвать ситуации, где необходимо выражать свои чувства. Напишите три из них на доске. Попросите учеников записать на рабочих листах шаги выражения своих чувств в каждой ситуации. После завершения этой части работы обсудите с учениками ответы.
7. Опишите и продемонстрируйте приведенные ниже невербальные навыки.

**Сила голоса:** говори твердым голосом, не шепчи и не бормочи.

**Плавность и скорость речи:** говори четко и достаточно медленно, чтобы твоя уверенность в себе была видна.

**Зрительный контакт:** смотри человеку, с которым ты разговариваешь, прямо в глаза и не отводи взгляд в сторону.

**Выражение лица:** сохраняй серьезный вид, это передает решительность и уверенность в себе.

**Поза:** стой прямо, расположив тело прямо по направлению к человеку, с которым говоришь.

- Расстояние:** стой от человека на таком расстоянии, которое удобно, то есть не слишком далеко, но и не прямо перед носом, что создает неловкость.
8. Скопируйте рабочий лист со случаями и вырежьте описания ситуаций по одной. Разделите учеников на пары и дайте каждой паре один случай. Попросите учеников в качестве ролевой игры попрактиковать утверждающее поведение в данной ситуации. Для помощи также можно использовать таблицу на рабочем листе.
  9. Попросите добровольцев продемонстрировать утверждающее поведение. Подчеркните, что в ролевой игре важно использовать также и язык тела. Предоставьте эту возможность как можно большему количеству учеников.
  10. Дайте ученикам обратную связь о ролевой игре, а также об использованном в ней языке тела. Особенно важно подчеркнуть положительные стороны, чтобы поведение закрепилось.

**Основная идея.** Отметьте для учеников, что самоутверждающее поведение и смелость постоять за себя показывают силу и помогают достигать своих целей.

**Возможности интеграции.** Работа предлагает возможности интеграции с обществоведением (существующие в обществе правила), а также русским и эстонским языком (правильное составление предложений).



#### Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teachers Manual 3.

## Рабочий лист

**Задание 1.** Вербальные навыки самоутверждающего поведения.

### I Отказ

1. Вырази свою позицию.
2. Сформулируй причину отказа.
3. Будь понимающим (по возможности).

**Ситуация №1** \_\_\_\_\_

Скажи «нет»: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обоснуй: \_\_\_\_\_

Будь понимающим: \_\_\_\_\_

**Ситуация №2** \_\_\_\_\_

Скажи «нет»: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обоснуй \_\_\_\_\_

Будь понимающим: \_\_\_\_\_

### II Выражение своего желания или потребности

1. Разъясни проблемную ситуацию, которую ты хочешь изменить
2. Скажи, что необходимо сделать для разрешения этой ситуации

**Ситуация №1** \_\_\_\_\_

Разъясни проблему: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выскажи свое желание: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ситуация №2** \_\_\_\_\_

Разъясни проблему: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выскажи свое желание: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### III Выражение своих чувств

1. Сформулируй свои чувства как можно точнее.
2. Опиши, откуда возникло это чувство и как разрешить ситуацию.

**Ситуация №1** \_\_\_\_\_

Сформулируй свои чувства: \_\_\_\_\_

Опиши, почему они возникли и как разрешить ситуацию: \_\_\_\_\_

**Ситуация №2** \_\_\_\_\_

Сформулируй свои чувства: \_\_\_\_\_

Опиши, почему возникло это чувство и как разрешить ситуацию: \_\_\_\_\_

**Задание 2.** Невербальные навыки самоутверждающего поведения. Как звучит и выглядит утверждающее поведение.

	<b>Агрессивное поведение</b>	<b>Покорное поведение</b>	<b>Самоутверждающее поведение</b>
<b>Тон и сила голоса</b>	Громкий	Тихий	Уверенный
<b>Зрительный контакт</b>	Направлен прямо	Направлен вниз	Направлен прямо
<b>Дистанция от человека</b>	Очень близко к лицу	Далеко	Скорее близко, но без дискомфорта
<b>Скорость и четкость речи</b>	Быстрая и порой нечеткая	Быстрая или медленная, неуверенная, сомневающаяся, бормочущая	Медленная, ясная и уверенная
<b>Выражение лица</b>	Гневное и напряженное	Ничего не говорящее	Открытое и спокойное
<b>Поза</b>	Плечи направлены вперед, человек размахивает руками или пальцами	Голова склонена вниз, плечи опущены	Прямая осанка, человек держит голову прямо, плечи не напряжены

## Рабочий лист

Описания ситуаций

✂-----

1. У тебя в гостях друзья. Время позднее, ты устал и хочешь, чтобы они уже ушли.

✂-----

2. Ты стоишь в столовой в очереди за пищей, а кто-то влезает без очереди.

✂-----

3. Ты убежден, что учитель неправильно оценил твою домашнюю работу.

✂-----

4. Ты ждешь в павильоне автобус, на улице льет дождь, а рядом с тобой кто-то курит сигарету. Тебе это противно.

✂-----

5. Друг хочет одолжить твой планшетный компьютер, но он нужен тебе самому.

✂-----

6. Одноклассник хочет, чтобы ты дал ему свою рабочую тетрадь, чтобы списать у тебя домашнее задание..

✂-----

7. Тебе в кафе приносят остывшее жаркое.

✂-----

8. Тебе на празднике приносят стакан сока, в котором ты чувствуешь вкус алкоголя. Ты не хочешь его пить.

✂-----

9. Твоих родителей нет дома, и к тебе приходят друзья смотреть фильмы. У них с собой спичечный коробок, полный порошка конопли, и они предлагают ее покурить.

✂-----

10. Отец одноклассника предлагает отвезти тебя домой на машине. Ты знаешь, что он до этого пил пиво.

✂-----