

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
РОСТОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Психолого-педагогический тренинг
по формированию у обучающихся колледжа
навыков асертивного (уверенного) поведения

«Навигатор уверенности»

Авторы:

Гусева А.В., заместитель директора по
воспитательной работе

Карцева С.С., заместитель директора по
инновационной и методической работе

Куксова М.С., педагог-психолог

РОСТОВ

2024

Пояснительная записка

Терроризм и экстремизм сегодня - одни из наиболее опасных явлений социальной жизни, дестабилизирующее нормальное функционирование нашего общества и угрожающее жизнедеятельности граждан. По своим направлениям экстремизм и терроризм разнообразны и могут осуществляться в отношении совершенно различных субъектов: органов власти, должностных лиц, общественных и религиозных объединений, социального строя или социальных групп, религиозных общин или религиозных деятелей, наций, народностей.

Терроризм и экстремизм – явления чрезвычайные, влекущие за собой серьезные последствия для государства, общества и личности. Главная их опасность – воздействие на сознание молодежи с целью формирования террористического мышления и вовлечения их в ряды радикально настроенных группировок. Наряду с позитивными характеристиками молодого поколения стали проявляться тревожные симптомы социально-политической инфантильности молодежи; утраты национальной культурной идентичности; проявления индивидуализма и эгоцентризма, авторитарной направленности в общении, требования согласия с собственной позицией при игнорировании чужой точки зрения, девиантного и делинквентного поведения, воинствующего национализма; диверсификация культурных и духовных ценностей, отсутствие у молодых людей жизненных перспектив и перспективы самоактуализации.

Наиболее опасным, с точки зрения вхождения в поле экстремистской и террористической активности, является возраст от 14 до 22 лет. В психологическом плане подростковый возраст и юность характеризуются развитием самосознания, обострением чувства справедливости, поиском смысла и ценности жизни. Именно в это время молодые люди озабочены желанием найти свою группу, поиском собственной идентичности. Зачастую опытные лидеры организаций террористов и экстремистов активно используют

в деструктивных целях психологические факторы, особенно агрессию, свойственную молодежной психологии, и лидерство, как атрибут власти.

Развитие молодежного терроризма и экстремизма – это свидетельство недостаточной социальной адаптации молодежи, развития асоциальных установок ее сознания, вызывающих противоправные образцы ее поведения, недостаточно сформированная модель асертивного (уверенного) поведения.

В работе с молодежной средой важно учитывать, что доминанта риска в поведенческих моделях является общей характеристикой современной российской молодежи. По отношению к таким явлениям, как терроризм и экстремизм, требуется постоянная профилактика и сдерживание.

Актуальность.

Формирование личности молодого поколения важно потому, что именно молодежь является тем звеном, через которое практически реализуется преемственность поколений, происходит накопление опыта и интеллектуального потенциала нашего общества.

Формирование модели асертивного поведения, умение противостоять внешнему давлению и манипулированию, установок толерантного бесконфликтного поведения, противодействие и конструктивная профилактика различных видов терроризма и экстремизма имеют особую актуальность.

Асертивное поведение – это конструктивный способ межличностного взаимодействия, являющийся альтернативой деструктивным способам – манипуляции и агрессии.

Концептуальность.

Научное обоснование асертивного поведения связано с исследованиями в области психологии личности, в частности в сфере поведенческой терапии.

Основоположником учения об асертивном поведении считают американского психолога А. Солтера. Он рассматривал асертивное поведение как противовес двум деструктивным стратегиям — манипуляции и агрессии. Солтер исходил из того, что традиционные механизмы социализации

формируют личность, уязвимую перед манипуляциями со стороны других людей.

Учёными, которые внесли вклад в научное обоснование асертивного поведения, являются:

Дж. Вольпе выделил личностные составляющие асертивности, имеющие отношение к возможностям взаимодействия в потенциально тревожных ситуациях.

И. В. Лебедева отметила, что асертивность ассоциируется с такими качествами личности, как целеустремлённость, уверенность в себе, самостоятельность, независимость, инициативность, самоконтроль, эмоциональная стабильность, настойчивость, напористость, решительность, требовательность к себе и другим, рефлексивность, умение доводить начатое дело до конца.

А. М. Прихожан утверждал, что асертивный человек имеет право на реализацию потребностей своего «Я» и реализует его, не ущемляя потребностей других людей.

В.П. Зинченко и Б.Г.Мещеряков утверждали, что в основе асертивности лежит уверенность в себе, то есть переживание человеком своих возможностей, адекватных тем задачам, которые стоят перед ним в жизни и которые он ставит сам себе.

Организации работы по профилактике терроризма и экстремизма среди молодежи в условиях ГПОУ ЯО Ростовского педагогического колледжа опирается на действующее законодательство Российской Федерации и Ярославской области:

- Федеральный закон от 06.03.2006 №35-ФЗ «О противодействии терроризму»;
- Федеральный закон от 25.07.2002 №114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности»;

- Федеральный закон 24.06.1999 №120-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024 - 2028 годы (утв. Президентом РФ В. Путиным 30 декабря 2023 г. № Пр-2610);

- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Ярославской области на 2024-2028 годы (приложение к протоколу № 5 заседания антитеррористической комиссии в Ярославской области от 22.04.2024), утвержденный председателем АТК ЯО, Губернатором ЯО М.Я. Евраевым.

Формирование асертивного (уверенного) поведения способствует профилактике терроризма и экстремизма, поскольку препятствует возникновению конфликтов и помогает находить верный выход из них.

Асертивное поведение предполагает способность отстаивать свои интересы и добиваться целей, не ущемляя интересов других людей. В контексте конфликта асертивность позволяет выступать за себя, защищать свои интересы и искать компромиссы, не прибегая к агрессии, пассивности или манипуляциям.

Кроме того, формирование асертивного поведения, помогает сформировать у молодёжи стойкое негативное отношение к любым проявлениям экстремизма и терроризма, а также предотвратить вовлечение представителей подрастающего поколения в различные организации и сообщества террористической и экстремистской направленности.

Для достижения целей профилактики вовлечения молодежи в террористическую и экстремистскую деятельность в ГПОУ ЯО Ростовском педагогическом колледже разработан и реализован психолого-педагогический тренинг по формированию у обучающихся колледжа навыков асертивного (уверенного) поведения «Навигатор уверенности».

Цель тренинга: способствовать предупреждению вовлечения обучающихся ГПОУ ЯО Ростовского педагогического колледжа в террористическую и экстремистскую деятельность через формирование у них навыков асертивного поведения.

Задачи тренинга:

- познакомить участников с понятием асертивности, асертивными принципами и правами;
- способствовать развитию эмоционального интеллекта участников;
- формировать у участников навыки уверенного бесконфликтного общения и поведения.

Целевая группа: обучающиеся 1 и 2 курсов ГПОУ ЯО Ростовского педагогического колледжа (210 человек).

Сроки реализации: январь 2025 г. – март 2025 г.

Механизм реализации: 4 тренинговых занятия длительностью по 45 минут проводятся педагогом-психологом колледжа с группами обучающихся 1 и 2 курсов в течение учебного семестра в соответствии с планом профилактической работы, рассмотренном и утвержденном на заседании Штаба по воспитательной работе. Периодичность проведения 1 занятие для каждой группы в неделю.

Результаты реализации:

- у обучающихся колледжа сформировано представление об асертивном поведении;
- участниками освоены навыки уверенного бесконфликтного общения и поведения;
- участники приобрели опыт отстаивания своих личных границ и противодействия внешним манипуляциям.

Информационное сопровождение реализации мероприятия: ход проведения тренинговых занятий освещается в госпаблике колледжа:

Занятие 1. «Знакомство с понятием асертивности» - https://vk.com/wall-117637468_15240

Занятие 2. «Знакомство с эмоциями» - https://vk.com/wall-117637468_15976

Занятие 3. «Личные границы» - https://vk.com/wall-117637468_16563

Занятие 4. «Конфликт» - https://vk.com/wall-117637468_18608

Ожидаемый социальный эффект от реализации тренинга - у молодёжи сформировано стойкое негативное отношение к любым проявлениям экстремизма и терроризма.

Практическая значимость тренинга заключается в том, что он является частью системы воспитательной работы колледжа и психологического сопровождения молодежи, целью которой является развитие у молодых людей умения в области социального взаимодействия, рефлексии, приемов саморегуляции, формирование навыков асертивного (уверенного) поведения, умения выходить из поля, в котором имеют место такие деструктивные явления, как терроризм и экстремизм.

Содержание тренинга «Навигатор ассертивности»

Занятие 1. «Знакомство с понятием ассертивности»

Цель: знакомство с понятием ассертивности, ассертивными принципами и правами.

Задачи:

1. Познакомить участников и сформировать контакт между ними;
2. Выработать правила группы;
3. Ознакомить участников с понятием ассертивности, с правами и принципами ассертивного человека;
4. Собрать обратную связь о занятии.

Требования к пространству и оборудованию помещения:

- флипчарт (доска, мел)

Необходимый реквизит:

- маркеры
- листы А-4
- набор пишущих средств (ручки, карандаши, фломастеры)
- комплект карточек «права»
- тест-опросник
- набор пишущих средств (ручки, карандаши, фломастеры)
- комплект цветных карточек для получения обратной связи.

Технологическая карта занятия

Блок	Цели	Вид работы	Ресурсы	Время
Упражнение	- самопрезентация;	Индивидуальна	Нет	20 минут

«История о...»	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с участниками; - выступление перед всеми участниками. 	я		
«Контракт»	<ul style="list-style-type: none"> - выработка и согласование правил, которых будут придерживаться все члены группы и тренер во время программы тренинга; - тренировка навыков уверенного поведения (позитивного и конструктивного заявления своих желаний, мнений, сомнений). 	Групповая	Флип-чарт и маркер, листы	20 минут
Информационный блок	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство участников с понятием асертивного поведения. 	Групповая	Нет	10 минут
Упражнение «Асертивные права»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с асертивными правами; - поиск возможностей применения данных прав в своей жизни. 	Групповая	Листы бумаги, ручки	15-20 минут
Тест-опросник «Исследование уровня асертивности»	<ul style="list-style-type: none"> - определение уровня асертивности. 	Индивидуальная	Тест-опросник	15 минут
Упражнение «Радуга мнений»	<ul style="list-style-type: none"> - получение анонимной обратной связи; - подведение участниками итогов работы на занятии. 	Индивидуальная	Листки цветной бумаги, ручки	15 минут

Домашнее задание «Мои наблюдения и истории»	- закрепление полученных знаний на практике, их использование в реальной жизни.	Индивидуальная	Нет	5 минут
---	---	----------------	-----	---------

Подробное содержание занятия представлено в Приложении 1.

Занятие 2. «Знакомство с эмоциями»

Цель: развитие навыка распознавания эмоций.

Задачи:

1. Ознакомить участников с разновидностями эмоций;
2. Отработать навык распознавания эмоций;
3. Обучить способам саморегуляции.

Требования к пространству и оборудованию помещения:

- флипчарт

Необходимый реквизит:

- маркеры
- листы А-4
- набор пишущих средств (ручки, карандаши, фломастеры)
- комплект цветных карточек для получения обратной связи

Технологическая карта занятия

Блок	Цели	Вид работы	Ресурсы	Время
Повтор выработанных правил	- актуализация правил, на которые ориентируется группа.	Групповая.	Нет.	5 минут
Обсуждение домашнего задания	- определение актуального уровня и задач развития асертивности	Групповая.	Нет.	5 минут

	каждого участника.			
Колесо эмоций по классификации Роберта Плутчика	- изучение особенностей различных эмоций;	Групповая.	Нет.	15-20 минут
Распознавание эмоций	- развитие навыка распознавания эмоции.	Групповая.	Нет.	30 минут
Способы регуляции эмоционального состояния	- обучение способам саморегуляции.	Индивидуальная	Нет.	15 минут
Обратная связь	- подведение участниками итогов работы на занятии.	Индивидуальная.	Нет.	10 минут

Подробное содержание занятия представлено в Приложении 2.

Занятие 3. «Личные границы»

Цель: знакомство с понятием личных границ, их особенностями и способами защиты.

Задачи:

1. Определить понятие личных границ, их виды;
2. Определить особенности своих и чужих личных границ;
3. Визуализировать свои личные границы;
4. Ознакомить со способами отстаивания личных границ.

Требования к пространству и оборудованию помещения:

- флипчарт (доска, мел)

Необходимый реквизит:

- маркеры
- листы А-4
- набор пишущих средств (ручки, карандаши, фломастеры)

Технологическая карта занятия

Блок	Цели	Вид работы	Ресурсы	Время
Повтор выработанных правил	- актуализация правил, на которые ориентируется группа.	Групповая.	Нет.	5 минут
Информационный блок «Что такое личные	- определение понятия личных границ.	Групповая.	Нет.	5-7 минут

границы?»				
Упражнение «Визуализация границы»	- определение представлений о собственных личных границах.	Индивидуальная.	Расслабляющая музыка.	30 минут
Игра «Умей сказать «Нет!»	- развитие навыка сознательного отказа от манипулятивных предложений и отстаивания своего решения;	Групповая.	Нет.	30 минут
Обратная связь	- подведение участниками итогов работы на занятии.	Индивидуальная.	Нет.	10 минут

Подробное содержание занятия представлено в Приложении 3.

Занятие 4. «Конфликт»

Цель: обучение эффективным способам разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Дать определение понятию конфликт, его особенностям;
2. Выявить положительные и отрицательные стороны конфликта;
3. Проанализировать кейсы с конфликтными ситуациями по предложенной схеме;

Требования к пространству и оборудованию помещения:

- флипчарт (доска, мел)

Необходимый реквизит:

- маркеры

- листы А-4

- набор пишущих средств (ручки, карандаши, фломастеры)

Технологическая карта занятия

Блок	Цели	Вид работы	Ресурсы	Время
Повтор выработанных правил	- актуализация правил, на которые ориентируется группа.	Групповая.	Нет.	5 минут
Упражнение «Руки»	- развитие связи с телом; - развитие образного мышления.	Групповая.	Нет.	5 минут

Информационный блок. «Конфликт. Преимущества и недостатки. Техники активного слушания»	- определение понятия конфликт; - знакомство с преимуществами, недостатками конфликта; - ознакомление с техниками активного слушания.	Групповая.	Нет.	10 минут
Работа с кейсами	- анализ ситуаций по заданной схеме; - использование знаний об ассертивности на жизненных примерах.	Групповая	листы бумаги, пишущие средства	30-40 минут
Подведение итогов.	- подведение участниками итогов работы на занятиях.	Индивидуальная.	Нет.	15 минут

Подробное содержание занятия представлено в Приложении 4.