



## Копилка мастерства

М.Ф. Александров, О.Е. Буланова,  
М.С. Прудникова

## «Школа безопасности подростка»

Профилактическая развивающая программа

*Излагаются теоретические обоснования необходимости специальной работы с детьми по формированию у них навыков психологически безопасного поведения, умения противостоять психотравмирующим факторам. Представлена программа групповых занятий с детьми подросткового возраста, направленных на развитие у них культуры безопасности жизнедеятельности, умения предвидеть опасности и действовать в сложной обстановке, сознательно и ответственно подходить к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.*

**Ключевые слова:** психологическая безопасность, безопасность образовательной среды, противостояние психотравмирующим факторам, культура безопасности жизнедеятельности.

В настоящее время в России реализуется несколько национальных проектов, в том числе в сфере образования. Одним из главных факторов, препятствующих реализации этого проекта, является недостаточный уровень безопасности образовательных учреждений.

Проблема безопасности образовательных учреждений только в последнее время становится предметом серьезных исследований и, к сожалению, является малоразработанной.

В Центре диагностики и консультирования «Участие» разрабатывается такое направление работы, как «психология безопасности», в рамках которого выполняются практические программы по обеспечению психологической безопасности в разных социальных сферах, в частности, в образовательной среде.

Актуальность разработки этого направления подтверждается тем, что до настоящего времени остается открытой проблема предупреждения угрозы безопасности образовательных учреждений как профилактической меры, способствующей предотвращению нанесения ущерба личности. В связи с этим возникает необходимость создания высокоэффективной системы безопасности образовательных учреждений и общества в целом.

Психологическую безопасность можно рассматривать на нескольких уровнях:

— *на уровне общества* — как характеристику национальной безопасности, в структуре которой присутствует социальная безопасность, подразумевающая выполнение социальными институтами своих функций по удовлетворению потребностей, интересов и целей всего населения



**Александров Михаил Федорович** — старший преподаватель кафедры психологии безопасности Московского психолого-социального института.

*Область научных интересов: психология безопасности, психология экстремальных ситуаций, профессиональная деятельность психолога в образовании, психология управления, психологическое консультирование и психотерапия.*

*Член Профессиональной психотерапевтической лиги, член Международной ассоциации ISSA по дошкольному образованию. Автор 7 научных работ.*



страны, фактическое обеспечение качества жизни и здоровья людей;

- *на уровне локальной среды обитания*, включающей членов семьи, ближайшее окружение человека, его друзей, коллег;
- *на уровне личности*, на котором возникает переживание защищенности либо незащищенности; выявляется наличие ресурса сопротивляемости внешним и внутренним деструктивным воздействиям; возникает понимание и представление о психологическом насилии и о совладании с его психотравмирующими формами; формируются конкретные поведенческие акты, способствующие (или препятствующие) саморазрушению или собственному конструктивному устойчивому развитию, а также безопасности другого.

В настоящий момент обеспеченность безопасности образовательных учреждений носит локальный характер. Практически отсутствуют меры по пресечению семейных угроз. Работа большинства школьных психологов и социальных педагогов в области обеспечения безопасности недостаточно эффективна в связи с отсутствием специализации по этому направлению и недостаточным количеством времени в циклограмме работы школьного психолога. Это приводит к возникновению ряда угроз, которые негативно влияют на функционирование образовательных учреждений: снижают их рейтинг, качество знаний, уровень дисциплины и здоровья учащихся, приводят к возникновению девиаций.

На функционирование образовательных учреждений деструктивное влияние оказывают различные угрозы, которые условно можно разделить на 2 группы:

1. *внутренние угрозы*:
  - *со стороны учащихся*: склонность к различным формам девиантного поведения, конфликты, запугивания;
  - *со стороны педагогического персонала*: проявление агрессии по отношению к учащимся, негативные высказывания об учащимся;
2. *внешние угрозы*:
  - *природные, социальные, техногенные и эпидемиологические*: ухудшение здоровья детей, загрязнение окружающей среды, эпидемии (гриппа, гепатита, туберкулеза), природные катаклизмы, пожары, различные аварии, захваты заложников из числа детей, ДТП с участием детей, большой объем учебных заданий);
  - *со стороны семьи*: конфликтность, агрессивность родителей, употребление ими алкоголя, насилие.

Основной социальный институт, контролирующий поведение ребенка, — *семья*. К глубокому сожалению, ситуация здесь тревожна и драматична: число лиц, лишенных родительских прав, за последние пять лет выросло более чем втрое. Одним из самых опасных социально-психологических явлений, которые деформируют личность, является *субкультура насилия* (в том числе и психологического), которая иногда складывается в семье. Нередко родители не только

сами пьянствуют, но и привлекают к этому своих детей, совместно с ними употребляют спиртные напитки или одурманивающие вещества. Детей используют для удовлетворения извращенных потребностей *педофилов*, для транспортировки ПАВ, для решения имущественных проблем.

Дети достаточно часто оказываются в таких ситуациях, которые вызывают физические и психические травмы. В частности, наблюдается рост *преступности* с непосредственным участием несовершеннолетних.

Дети попадают в заложники, в автокатастрофы; происходят несчастные случаи; преступления на глазах у детей или с их участием; семейные скандалы, приводящие к распаду семьи; конфликтные ситуации дома, на улице, в школе. Разрешение таких конфликтов в ряде случаев происходит при участии органов опеки, правоохранительных органов, судов.

Для оказания помощи детям, попавшим в трудные жизненные ситуации, в ГОУ ЦДиК «Участие» уже шестой год работает подразделение экстренной психологической помощи.

На протяжении нескольких лет комплексная служба центра, включающая в себя таких специалистов, как психологи, юрист, социальный педагог, по запросу районных органов опеки и попечительства занимается работой с семьями. Она решает вопросы лишения родительских прав, определения порядка общения с детьми, выбора места проживания детей и др.

Поскольку наблюдается увеличение количества детей, нуждающихся в психологической, юридической и социальной помощи, специалистами ЦДиК «Участие» были разработаны программы групповых психологических занятий, направленных на формирование у них культуры безопасности жизнедеятельности, умения предвидеть опасности и действовать в сложной обстановке, сознательно и ответственно подходить к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Для реализации этих программ были выбраны подростки, так как, по статистике, количество обращений за психологической помощью детей в подростковом возрасте (называемом критическим) намного превышает количество обращений в другом возрасте. В этом возрасте расширяется диапазон проблем ребенка — от первой, чаще неразделенной, любви и взаимоотношений конфликтного характера до опасности наркомании и алкоголизма. К сожалению, существует и такой феномен, как самоубийство подростков, юношей и девушек.

Подросток особенно нуждается в помощи и психологической поддержке. Такая поддержка может быть оказана ему лично, а может осуществляться посредством изменения условий его жизнедеятельности, совершенствования окружающей среды. Психологическая помощь при этом имеет не меньшее значение, чем социальные и экономические факторы. Сегодняшняя социокультурная ситуация содержит многочисленные примеры негативного влияния внешних условий на становление личности ребенка. Проявление насильственных действий по отношению



к ближнему достаточно распространено в современном мире. Причем, если ситуации открытых физических насильственных действий являются явлениями однозначно осуждаемыми и ведется интенсивный поиск средств противодействия им, то психологическое насилие еще только становится предметом обсуждения в обществе и в научных исследованиях. Поэтому проблема защищенности от психологического насилия и повышения психологической культуры в целом приобретает сегодня особую актуальность.

В современных условиях становится все более очевидным, что вопросы, связанные с психологической безопасностью, имеют государственное значение. Неизбежным последствием экстремальных ситуаций является разрушение базовой потребности человека (потребности в безопасности), нарушение стабильности картины мира. Это приводит к тяжелым отсроченным последствиям (невротизация, депрессивные состояния, потеря веры в себя и, главное, потеря перспектив) и во многом определяет дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп.

Как правило, психологические последствия социальных действий в чрезвычайных ситуациях оказываются иногда более значимыми по своим социально-психологическим результатам, чем сами события. Эти выраженные отсроченные социально-психологические последствия: разочарование в эффективности государственных структур, в политических лидерах, в самом государстве и т. п., — разрушают психологический базис, без которого невозможно эффективное функционирование государства.

Под психологической безопасностью мы понимаем комплекс социальных и административных мероприятий, направленных на создание такого социально-психологического климата в обществе, который обеспечивает психологическое здоровье, формирует психологическую устойчивость населения, обеспечивает поддержание стабильного состояния сознания и нормальной деятельности человека.

Важную роль в обеспечении психологической безопасности играет образование. Особенности образовательной среды определяют значимость и специфику решения вопросов обеспечения безопасности детства. Стабильные условия окружающей среды особенно важны для ребенка, возможности которого успешно действовать и справляться с той или иной ситуацией во многом зависят от взрослого. Поэтому, образовательное пространство в школе и вне ее (во время каникул) должно обеспечивать не только решение образовательных задач, но и удовлетворение вышеназванной базисной потребности в безопасности.

Психологическая профилактика на сегодняшний день является одним из приоритетных направлений работы психологической службы образования и позволяет решать следующие задачи:

- формирование стрессоустойчивого поведения;
- развитие навыков конструктивного выхода из кризисных и конфликтных ситуаций;

- коррекция агрессивного поведения;
- формирование и развитие нравственной структуры личности.

Групповые занятия с подростками призваны помочь им научиться достойно выходить из трудных жизненных ситуаций, принимать адекватные решения по конкретным проблемам, выстраивать правильное поведение, налаживать конструктивное взаимодействие с людьми.

**Целью** групповых занятий является развитие культуры безопасности жизнедеятельности подростков, формирование нравственно здоровой, психологически и юридически грамотной личности.

#### **Задачи** групповых занятий:

- формирование умения предвидеть опасности и действовать в сложной обстановке,
- развитие самодисциплины, самоорганизации, чувства товарищества, взаимовыручки,
- развитие сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;
- создание условий для раскрытия творческого потенциала личности ребенка.

Решение этих задач осуществляется в процессе реализации групповой программы в ситуации совместной продуктивной деятельности детей. На групповых занятиях осуществляется поэтапная смена различных форм продуктивного взаимодействия (В.Я. Ляудис, О.Е. Буланова), которые обеспечивают появление у ребенка психических новообразований. Это следующие формы.

1. **Диагностико-пропедевтическая**
  - обеспечивает личную включенность ребенка в решение новых задач на основе актуализации смыслов и целей, адекватных формируемой деятельности.
2. **Коррекционно-формирующая**
  - вовлекает ребенка в посильное осуществление операционно-исполнительной стороны решения и в выполнение действий, ведущих к получению продукта деятельности;
  - подвигает детей к совместному поиску решения задач, проявлению инициативы в ориентировочно-исследовательской и операционно-исполнительной сферах;
  - стимулирует инициативу ребенка, развивает сферу контроля процессов и оценки их результатов, учит делать выбор из выдвигаемых родителями и педагогами целей и определять смысл продуктивных задач.
3. **Интегративно-преобразующая**
  - направлена на достижение ребенком взаимности и самоконтроля всех компонентов деятельности;
  - связана с выдвижением, обсуждением и принятием детьми новых целей и осознанным целеполаганием, а также с редукцией внешних и процессуальных форм контроля за достижением результатов;



- связана с выдвиганием и апробированием способов конструктивного сотрудничества и общения между всеми участниками программы, с активным изменением их позиции.
- 4. Социальной поддержки семьи
- определяется переходом к качественно новым отношениям ребенка со взрослыми участниками на основе саморегуляции всех компонентов творческой деятельности: организационно-исполнительских, интеллектуально-коммуникативных и мотивационно-смысловых.

**Методы,** использованные при написании программы, основаны на теории социального научения А. Бандуры, согласно которой научение осуществляется через наблюдение за поведением других людей и его последствиями. Также нами были использованы элементы «тренинга прививания стресса» Д. Мейхенбаума, который преднамеренно подвергает индивидуума определенному стрессу и помогает ему натренировать умение терпеть стресс и справляться с ним путем изменения собственных поведенческих и когнитивных реакций. Из разных форм самоинструктирующего тренинга мы выбрали методику Мейхенбаума как хорошо иллюстрирующую общий подход к тренингу навыков преодоления и как технику, которая может стать важным дополнением к тренингу формирования навыков.

Образование жизненно важных навыков предполагает активное участие детей в динамическом процессе преподавания и обучения. Активное участие детей может быть обеспечено использованием следующих приемов: работа в малых группах, парах, ролевые игры, игры и дискуссии.

Занятия начинаются с беседы, направленной на выявление знаний и представлений детей о конкретной жизненной ситуации, для разрешения которой могут быть использованы те или иные навыки. Далее организуется сюжетно-ролевая игра и создается ситуация, в ходе решения которой дети практикуются в применении навыков. Практическая деятельность является важным компонентом образования жизненно важных навыков. В конце занятия дети обсуждают полученные навыки.

Программа рассчитана на 32 часа, занятия проводятся по 2 часа 1 раз в неделю. Количество участников — 8—15 детей в возрасте от 12 до 17 лет

Для проведения занятия необходимы:

- бумага,
- булавки,
- маркеры,
- ножницы,
- бейджик,
- ручки, карандаши
- небольшой колокольчик.

После каждого занятия участнику группы дается анкета для обратной связи (см. Приложение II). Исходя из пожеланий, высказанных в анкете, очередность занятий может варьироваться.

## Занятие 1. Ассертивность

### 1. «Знакомство»

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое групповое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, реального политического деятеля или литературного героя и т. п. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Визитки крепятся булавкой (или значком) на груди так, чтобы все могли прочитать групповое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники обращаются друг к другу по этим именам. Ведущий дает 3—5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки и подготовились к взаимному представлению. Основная задача представления — подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Затем участники садятся в большой круг и по очереди, представляясь, говорят о себе, подчеркивая свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т. п.).

### 2. «Знакомство-Интервью»

Дети разбиваются на пары. Работают в парах в течение 5 минут. Задача упражнения — представить друг другу в паре. Затем все участники садятся в круг и представляют своего партнера от первого лица.

### 3. «Контракт»

См. Приложение I. Рассказ о форме занятий. Принятие правил групповой работы.

### 4. Мини-лекция «Что такое ассертивность»

См. Приложение III.

### 5. Тест-опросник «Определение Ассертивности»

Работа с опросником (см. Приложение IV). Обсуждение результатов.

### 6. «Да и Нет»

*Цели:* эта игра направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра «Да и нет» может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что в течение некоторого времени в классе будет жуткий шум и гам.

*Инструкция:* «Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?»

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, по-



степенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама».

### 7. Тренировка навыка отказа в просьбе

Группа делится на пары. Стоящие друг напротив друга участники представляют друг другу. Участники определяют, кто будет в паре номером первым, а кто вторым. Первый участник старается убедить второго выполнить заданную просьбу (см. Приложение V), а второй старается придумать способ отказать ему. Затем они меняются ролями. Через несколько минут или когда участники исчерпали тему, начинается процесс перемещений, образование новых пар. Упражнение продолжается, при каждом перемещении задается новый вопрос.

Группа собирается в общем кругу для обсуждения некоторых из затронутых вопросов. Участников спрашивают об их мнении по поводу самого упражнения, затем — по поводу найденных стратегий поведения в предложенных ситуациях. Какие из них оказались наиболее эффективны? Члены группы могут высказывать свое мнение. Важно сформулировать некоторые из затронутых вопросов в контексте программы тренинга уверенности. Завершается упражнение упоминанием о его целях.

### 8. Упражнение «Я...»

Упражнение особенно полезно в ситуации, когда участникам необходимо представить себя, и значительно помогает тем из них, кому не хватает уверенности. Люди, склонные к пассивному поведению, часто отличаются пониженной самооценкой, ставят потребности окружающих выше своих собственных и испытывают трудности с «Я-высказываниями». Уверенное поведение предполагает умение говорить «Я-высказываниями», а не приписывать свои взгляды и мнения другим людям.

Осознание собственных позитивных черт и способность сказать о них — значительный шаг на пути развития уверенности. Умение делать позитивные «Я-высказывания» полезно в различных ситуациях: оно необходимо при выступлении на собраниях, на интервью, при обеспечении и получении обратной связи, а также в общественной и личной жизни.

В предлагаемом упражнении каждому участнику предстоит позитивно взглянуть на себя, свою личность, свои способности и достижения, принять свои личные качества, согласиться с их наличием у себя и проговорить эти качества вслух.

Предложите участникам обобщить полученный ими опыт. Спросите их, насколько трудно или легко было им приобрести его. Выявите проблемные области. Разберитесь, почему некоторым было сложно найти в себе положительные личные качества и признать сам факт их существования. Подчеркните те моменты, о которых вы говорили во вступлении, — о важности уважения к себе и окружающим и способ-

ности говорить о своих успехах и позитивных чертах на работе, дома и в обществе.

Предложите каждому участнику выбрать одно свое качество или достижение из написанных ими и рассказать о нем группе, используя «Я-высказывания». Пусть каждый говорит по мере готовности высказываний, соблюдая очередность. Выступлений по кругу в этом упражнении лучше избегать.

«Я горд тем, что...» является важным шагом вперед и его необходимо тренировать. Как только участники уверенно произнесут свои «Я-высказывания», попросите их усилить эту уверенность. Предлагайте им советы по использованию для этого их позы, интонаций и прочих невербальных проявлений. Поощряйте остальных членов группы предоставлять своим товарищам конструктивную обратную связь.

Удостоверьтесь, что каждый участник достиг своей цели — уверенно сказал о своем позитивном личном качестве. Завершите упражнение.

Индивидуальная работа с раздаточным материалом (см. Приложение VI). Обсуждение.

### 9. Подведение итогов. Шерринг «одним словом...»

### 10. Анкета обратной связи (см. Приложение II).

## ПРИЛОЖЕНИЕ I

### ПРАВИЛА ГРУППЫ

После знакомства ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

1. Доверительный стиль общения. В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия ведущий может предложить принять единую форму обращения на Ты, психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

2. Общение по принципу «здесь-и-теперь». Для многих участников характерно уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми, и т. п. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная идея тренинга — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому говорим о том, что волнует участников именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с ними в группе.

3. Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Поэтому заменим высказывания типа «большинство моих друзей считает, что...», «некоторые думают...» — на суждения «я считаю, что...», «я думаю...» и т. п.



4. Искренность в общении. Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

6. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа «ты мне не нравишься». Следует говорить: «мне не нравится твоя манера общения» и т. п. Для участников эти правила группового общения излагаются более подробно. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, также обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ II

### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие? \_\_\_\_\_

2. Твои основные ошибки в ходе занятий:

а) по отношению к себе \_\_\_\_\_

б) по отношению к группе \_\_\_\_\_

в) по отношению к ведущему \_\_\_\_\_

3. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучшее в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

4. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему? \_\_\_\_\_

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. п.) \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ III

### МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ЧТО ТАКОЕ АССЕРТИВНОСТЬ»

Различные стили поведения (понятия агрессивного, пассивного, манипулятивного и асертивного стили поведения)

Ассертивность в переводе с английского — уверенность в себе, своих притязаниях и требованиях; это умение оптимально реагировать на замечания, справедливую и несправедливую критику и решительно говорить себе и окружающим «нет», когда этого

требуют обстоятельства. Не овладев азами асертивности, трудно добиваться решения задачи при наличии препятствий, менять, когда это нужно, тактику своего поведения. Практика свидетельствует о том, что каждому доступно повысить уровень своей асертивности (в США психотренинги по асертивности вот уже свыше 30 лет охотно посещают сотрудники разного ранга, а также молодежь, мечтающая о будущей карьере и стремящаяся избавиться от своих «комплексов».)

Смысл таких занятий состоит в том, чтобы психологически настроить себя на необходимость и способность прямо говорить о своих желаниях и требованиях, высказывать собственную точку зрения и не бояться возражать, уметь просить других об одолжении, не испытывая чувства неловкости. Обретение асертивности помогает менять привычное поведение, лучше формулировать свои желания и требования, понимать, что компромисс — нередко лучшая из побед.

### Влияние предпочитаемых типов поведения на окружающих

#### Агрессивное поведение

— Агрессия может порождать агрессию или враждебность; напряжение в этом случае растет, а ситуация начинает выходить из-под контроля; страдают отношения.

— Агрессия влечет за собой обиду и возмущение; отказ от сотрудничества.

— Другой человек может рассердиться, занять оборонительную позицию, почувствовать себя задетым, униженным, деморализованным, демотивированным — и даже испуганным.

#### Пассивное поведение

— Люди могут испытывать сочувствие, жалость к «пострадавшему», желание защитить его (хотя со временем это может начать их раздражать).

— Окружающие часто чувствуют себя виновными в том, что они могут манипулировать пассивным человеком или использовать его в своих целях.

— Окружающие могут испытывать раздражение, возмущение, гнев; они могут перестать уважать человека, ведущего себя пассивно; они могут ограничить отношения с ним или вообще разорвать их.

#### Манипулятивное поведение

Манипулятивное поведение вызывает: досаду, раздражение, тревогу, смущение, чувство вины, подозрение в нечестности.

### Влияние предпочитаемых типов поведения на собственную личность

#### Агрессивное поведение

— Сначала может вызывать эйфорию, но, в конечном счете, приводит к потере друзей и влияния на людей.

— Быстро снижает напряжение («выпустил пар»), за что приходится платить подъемом артериального давления.



## Копилка мастерства

№	Вопрос	1	2	3	4
1	Когда друг или знакомый просит у меня денег или вещь в долг, я не могу сказать «нет», даже если не очень хотел бы этого делать.	1	2	3	4
2	Я не умею знакомиться с людьми, к которым чувствую симпатию. Обычно жду, когда они сделают первый шаг.	1	2	3	4
3	Когда меня зовут куда-то и я вижу, что мое согласие имеет значение, я не могу отказать, даже если испытываю огромное желание это сделать.	1	2	3	4
4	Когда кто-нибудь встает без очереди впереди меня, я не могу осадить этого человека, даже если испытываю огромное желание это сделать.	1	2	3	4
5	Во время разного рода споров или обсуждений я не умею прервать собеседников, даже если становится ясно, что они занимаются переливанием из пустого в порожнее.	1	2	3	4
6	Мне бывает мучительно трудно ответить отказом на чьи-то требования или просьбы.	1	2	3	4
7	Я не умею в разговоре поставить точку, даже если человек, с которым я разговариваю, и тема беседы мне абсолютно неинтересны или, к примеру, я куда-нибудь тороплюсь.	1	2	3	4
8	Разговаривая с кем-либо, я не способен возразить, даже если думаю, что моя точка зрения более правильная. Мне проще промолчать.	1	2	3	4
9	Для меня мучительно обращаться к другим с расспросами, когда я чего-то не понимаю или не знаю (в школе, на экскурсии, на улице).	1	2	3	4
10	На различных собраниях я предпочитаю отмалчиваться, чтобы не оказаться в глупом положении.	1	2	3	4
11	Когда кто-либо отменяет заранее назначенную встречу, я не могу предложить перенести ее на удобное для меня время. Жду обычно, когда кто-то это сделает первым.	1	2	3	4
12	Если бы я начал приказывать, то скорее всего вышло бы как в поговорке «Прикажи и сделай сам».	1	2	3	4
13	Когда кто-либо из близких поступает со мной несправедливо, я не протестую. Пытаюсь вести себя так, чтобы эти люди не почувствовали, что я расстроен.	1	2	3	4
14	Пригласить на свидание интересующего меня человека противоположного пола выше моих сил.	1	2	3	4
15	Когда меня хвалят, говорят комплименты, я теряюсь, не знаю, как на это реагировать, чувствую себя беспомощным.	1	2	3	4
16	Если я принесу из магазина испорченные продукты, то скорее выброшу их, чем пойду предъявлять претензии.	1	2	3	4
17	Меня дрожь пронимает, стоит только представить, что надо дозвониться и расспросить о чем-либо незнакомого мне человека (с целью получения информации о домашнем задании, курсах, институте или какой-либо другой).	1	2	3	4
18	Во время разговора о чем-нибудь важном или с кем-либо, от кого я завишу, я начинаю выражаться туманно, а то и вовсе не знаю что сказать.	1	2	3	4
19	Мне становится очень неприятно, когда возникает необходимость попросить о чем-либо незнакомого человека.	1	2	3	4
20	Для меня неприятно заводить разговор с вышестоящими лицами (завучем, директором) даже если необходимо что-то сообщить.	1	2	3	4



- Возникает чувство отвращения к себе, особенно по прошествии времени.
- Возможно снижение самооценки.
- Пищеварительная система реагирует наиболее остро — от несварения и язвы желудка до значительно более тяжелых патологий.
- Организм в целом дает разнообразные реакции, от головных болей до сердечных приступов.
- Кроме того, потеря самоконтроля порождает гнев на самого себя.

*Пассивное поведение*

- Снижает самооценку, причем этот процесс может принять вид нисходящей спирали.
- Вызывает чувство стыда за себя.
- Провоцирует гнев на себя и других людей.
- Приводит к обвинениям других в своих собственных ошибках.
- Является причиной депрессии.
- Снижает уверенность в себе.
- Негативное мнение о себе приводит к возникновению самоосуществляющихся пророчеств.
- Наконец, неизбежные спутники пассивного поведения — тревога, приступы паники, заболевания, связанные со стрессом.

ПРИЛОЖЕНИЕ IV

**ТЕСТ-ОПРОСНИК  
«ОПРЕДЕЛЕНИЕ АССЕРТИВНОСТИ»**

*Бланк опросника см. на предыдущей странице.*

*Инструкция:* «Прочитайте утверждения, которые описывают наиболее типичные ситуации, в которых часто может оказаться любой из нас. Как Вы поступаете в подобных случаях? Если утверждаемое полностью описывает Ваши действия, словно это сказано про Вас, обведите в кружок «1». Если подобным образом Вы ведете себя не всегда, но часто, либо довольно близко к данному подходу, выделяйте «2». Если утверждение не соответствует вашему поведению, т. е. это для Вас абсолютно нехарактерно, отмечайте цифру «4». «3» выбирайте в том случае, если утверждаемое Вас не касается и чаще всего Вы поступаете по-другому».

*Обсуждение результатов*

Итак, предложенный вам тест помогает нам более четко уяснить себе, твердо ли мы стоим на собственных ногах или являемся заурядными агрессорами, идущими напролом и мало считающимися с окружающими.

Результат более 70 баллов — не повод для ликования. Хотя Вы принадлежите к тем, кто не дает вить из себя веревки, Вы часто бываете агрессивны и бесцеремонны. Не всегда преуспевает тот, кто умеет хорошо работать локтями. Успех может быть сведен на нет, если окружающие для Вас — лишь объект для манипуляций и воздействий, и Вы не привыкли учитывать интересы других людей и считаться с ними.

Если Вы насчитали 50—70 баллов, то нечего за себя опасаться, в жизни Вы не пропадете. У Вас нормальный уровень асертивности. С таким уровнем Вы вполне можете преуспеть, например, в управленческой деятельности.

30—50 баллов говорят о том, что, когда речь заходит о чем-то важном, Вам не хватает уверенности в себе и решительности (что поддается коррекции, ибо народная мудрость гласит: «Век живи — век учись»).

ПРИЛОЖЕНИЕ V

**МАТЕРИАЛЫ К УПРАЖНЕНИЮ  
«ТРЕНИРОВКА НАВЫКА ОТКАЗА В ПРОСЬБЕ»**

1. «Не мог бы ты взять мою собаку на эти выходные?»
2. «Пожалуйста, сбегай за пивом и чипсами».
3. «Я предлагаю вам приобрести этот билет беспроигрышной лотереи за 100 евро».
4. «Пойдем, покурим...»
5. «Сынок (дочка)! Я приглашаю тебя на чудесный ужин с бабушкой и дедушкой».
6. «Приходи сегодня на вечеринку. Будет клево. Саша привез какие-то новые таблетки, говорит, что от них здорово колбасит во время танцев».

ПРИЛОЖЕНИЕ VI

**МАТЕРИАЛЫ К УПРАЖНЕНИЮ «Я...»**

Заполните следующий лист позитивными высказываниями о ваших личных качествах, чертах характера или достижениях:

- Я...
- Я могу...
- Я думаю...
- Я считаю...
- Я горд тем, что...
- Я люблю в себе...

*Продолжение в следующем номере.*