

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ
АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
КАК РЕСУРСА ПРОТИВОСТОЯНИЯ
МАНИПУЛЯЦИЯМ, СВЯЗАННЫМ
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПАВ СРЕДИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И
МОЛОДЁЖИ**

«АССЕРТИВНОСТЬ»

Это навык свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми.

«АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Это непосредственное, решительное и вместе с тем вежливое по отношению к другому человеку выражение своих чувств, позиций, мнений или желаний.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

- **АГРЕССИВНОЕ**
- **ПАССИВНОЕ**
- **МАНИПУЛЯТИВНОЕ**
- **АССЕРТИВНОЕ**

Основные положения агрессивного поведения.

- **Хочешь победить любой ценой, при этом тебе всё равно, любят тебя или нет**
- **Пользуешься всеми средствами для достижения желаемого**
- **Ведёшь себя так, как будто только у тебя есть права**
- **К окружающим относишься враждебно**
- **Прибегаешь к угрозам и насилию**

Основные положения агрессивного поведения.

- Любую ситуацию рассматриваешь в категориях «Я выигрываю, ты проигрываешь»
- Доминируешь над другими, упрекаешь их
- Не слушаешь других и требуешь того, чего хочешь
- Люди обычно бояться и не любят тебя
- Часто добиваешься того, чего хочешь

Основные положения пассивного поведения.

- Прячешь свои чувства глубоко в себе
- Скрываешь свои потребности и неудовлетворение
- Твои слова расходятся с делами
- Надеешься, что другие сами догадаются, что тебе нужно
- Пренебрегаешь собственными правами и позволяешь другим их нарушать
- Тебя гораздо больше волнует то, чтобы тебя любили, чем то как ты можешь достичь желаемого

Основные положения пассивного поведения.

- Считаешь себя гораздо слабее, чем есть на самом деле
- Жалуешься всем вокруг, но только не тому, кто считает тебя виноватым
- Не просишь того, чего хочешь
- Тебя игнорируют
- Обычно не получаешь того, чего хочешь

Основные положения манипулятивного поведения.

- **Скрываешь свои истинные чувства**
- **Намекаешь, вздыхаешь, жестикулируешь, чтобы другие постоянно чувствовали твои потребности**
- **Не показываешь недовольство и обиду**
- **Действуешь «в тайне», «за сценой»**
- **Жалуешься на других и всё время используешь их**

Основные положения манипулятивного поведения.

- Пользуешься эмоциональным шантажом
- Заставляешь других чувствовать себя виноватыми
- Когда тебя не любят, не хочешь, чтобы другие знали как ты побеждаешь
- Обычно тебя не любят и не питают к тебе доверия
- Иногда ты добиваешься того, чего хочешь

Основные положения асертивного поведения.

- **Отдаешь себе отчет в своих чувствах, знаешь свои сильные и слабые стороны.**
- **Ясно выражаешь свои настоящие чувства.**
- **Настроен к людям позитивно, и если тебе кто-то нравится, говоришь об этом прямо.**
- **Всегда говоришь людям, когда тебе не нравится их поведение, но не «уничтожаешь» их.**
- **Хочешь, чтобы «победили» обе стороны, если это возможно.**

Основные положения ассертивного поведения.

- Ты хотел бы, чтобы тебя любили, но не в ущерб твоим собственным правам.
- Доволен своим поведением и не испытываешь угрызений совести.
- Просишь о том, чего хочешь, открыто, уверенно и непосредственно.
- Тебя обычно любят, тебе симпатизирует большинство разумных людей.
- Обычно ты достигаешь того, чего хочешь.

Основные навыки асертивного поведения.

- Умение решить, насколько асертивность это правильная стратегия в данной ситуации.
- Умение доверять самому себе и думать о себе позитивно.
- Умение поддерживать контакт с другими людьми.
- Умение воспринимать критику.
- Умение справиться с конфликтной ситуацией.

Позитивные последствия ассертивного поведения

- **ДОСТИЖЕНИЕ КОМПРОМИССА
БЕЗ ОТКАЗА ОТ СОБСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ**
- **ВОЗМОЖНОСТЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»
БЕЗ УГРЫЗЕНИЙ СОВЕСТИ**
- **ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА
БЕЗ УЩЕМЛЕНИЯ ПРАВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**
- **ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ
БЕЗ ИГНОРИРОВАНИЯ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ**
- **ПОЛНОЦЕННОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**

Негативные последствия ассертивного поведения

- **МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ НЕГАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ**
- **ВАС МОГУТ ОСУЖДАТЬ ЗА ИСКРЕННЕЕ ВЫРАЖЕНИЕ СВОИХ ЧУВСТВ**
- **ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ЯРЛЫК ПРЯМОЛИНЕЙНОГО ЧЕЛОВЕКА**
- **У ВАС НЕТ ГАРАНТИИ УСПЕХА**

Выбор правильной стратегии

- **Ситуация**
- **Место**
- **Время**
- **Отношения с собеседником**

Технология тренинга ассертивности

- **Фиксируйтесь на одной ситуации**
- **Проанализируйте своё поведение**
- **Отмечайте все детали**
- **Следите за способностью настаивать на своём**
- **Рассмотрите альтернативные варианты**
- **Наблюдайте за успешными действиями других**
- **Формируйте несколько вариантов действий**
- **Отработайте оптимальный образ поведения**
- **Акцентируйтесь на позитивных моментах**
- **Корректируйте стиль поведения**
- **Испытайте навыки в реальной ситуации**