



Ассертивность – это комплекс мягких навыков, универсально применимых в разных сферах жизни. Это способность уверенно и спокойно отстаивать свои права, не ущемляя при этом права окружающих. Ассертивность тесно связана с осознанностью и здоровой самооценкой: ассертивный человек хорошо понимает и умеет корректно выражать свои чувства, желания, границы.

АССЕРТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК, КАКОЙ ОН?

- Ассертивный человек не конфликтен, но может постоять за себя.
- Ассертивный человек заботится не только о своем комфорте, но и о чувствах других людей.
- Ассертивный человек прислушивается к конструктивному мнению других людей, но не зависит от него, способен принимать самостоятельные решения.
- Ассертивный человек берет ответственность за свою жизнь на себя.
- Ассертивный человек готов импровизировать, хорошо адаптируется к новым ситуациям.

ВЕКТОРЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ:

1. Обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений
2. Обучение способам снижения психоэмоционального напряжения
3. Формирование нравственных ценностей и смысла жизни
4. Выстраивание позитивной временной перспективы
5. Формирование безопасного поведения в интернет-пространстве
6. Формирование критического мышления
7. Формирование позитивного мышления

ШАГИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Целевая аудитория
2. Проблема
3. Цель работы
4. Инструменты
5. Форма работы
6. План мероприятия
7. Результат

