**Тема родительского собрания: «Особенности проявления ассертивного поведения у подростков»**. Педагог-психолог: Краморенко Елена Николаевна

 Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий перелом психического развития обусловливает его исключительную сложность и противоречивость. Данное обстоятельство связано и с противоречиями в развитии организма, в том числе в психосексуальном развитии, и с противоречиями в интеллектуальном и в социальном развитии. У подростка отмечается много негативных проявлений, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов, протестующий характер поведения по отношению к взрослым и пр. Кроме этого, возраст 14 – 16 лет характеризуется повышенной эмоциональностью, категоричностью оценок, а в социальном плане повышенной конфликтностью и усилением стрессовых состояний. При переживании личностью периода высокой степени эмоциональности и повышенной стрессовой нагрузки, имеющаяся система социального взаимодействия становится неадекватной и требуется ее перестройка.

 Но этот период отличается и массой положительных факторов — возрастает самостоятельность ребенка, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и с взрослыми, существенно расширяется сфера его деятельности, усложняются ее виды и формы, а главное — качественно изменяется характер деятельности, в которой намечается направленность на новые формы отношений. Стремление найти свое место в обществе приобретает ведущее значение, способствуя стремлению подростка понять, что представляет собою он сам, пробуждая ответственное, критическое отношение к себе и к другим людям, потребность сопоставить качества других людей с чертами своей личности.

 Рассматривая подростковый возраст, О. А. Идобаева отмечает, что, ведущее место среди психологических условий, занимает эмоциональное неблагополучие подростка (тревожность, депрессивность), являющееся показателем того, насколько объективные условия социальной ситуации развития вступают в противоречие с ценностями и интересами подростка. Социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется следующими особенностями: объективно условия не изменяются, но они вступают в противоречие с новыми ценностями и интересами, которые меняют устоявшуюся картину: стремление к независимости сталкивается с восприятием подростка «еще ребенком». Школа в это время становится местом активных взаимоотношений со сверстниками, с одной стороны, а с другой – меняется содержание и качество «учения», приобретение знаний уже нередко выходит за пределы учебной программы, осуществляется целенаправленно, самостоятельно. Субъективной значимостью наделяется группа сверстников как референтная группа в социальной ситуации развития подростка. Семья сохраняет свое основополагающее место в жизни подростка, хотя и вступает в некоторую конфронтацию и снижает интенсивность социальнопедагогического воздействия. Вопросы утверждения себя в социуме очень важны для подростков. Об этом свидетельствуют исследования многих зарубежных и отечественных психологов и педагогов. Чтобы отвечать требованиям современного социума, подростку необходима определенная совокупность качеств характера и разнообразных поведенческих навыков.

 Одно из ведущих направлений в психологии, бихевиоризм – учение о психологии поведения человека, то есть о его мотивационной сфере, потребностях, запросах, интересах и жизненных установках. Именно бихевиоризм лежит в основе объяснения самоутверждающего, уверенного или, по современной терминологии, ассертивного поведения.

 Ассертивность – термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола assert – настаивать на своем, отстаивать свои права. В обыденной речи употребляется редко, но в психологической терминологии с недавних пор утвердился довольно прочно. В русском языке, в лексиконе отечественных психологов термин появился после публикации популярной книги чешских авторов В. Каппони и Т. Новака «Как делать все по-своему» (в оригинале «Ассертивность – в жизнь»). Под ассертивностью стала пониматься личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение. Основоположником учения об ассертивном поведении является американский психолог А. Солтер.

 Ассертивное поведение он рассматривал как противовес двум деструктивным стратегиям – манипуляции и агрессии. Автор исходил из того, что традиционные механизмы социализации формируют довольно уязвимую перед манипуляциями со стороны других людей личность. Человек оказывается слишком подверженным внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях. Сталкиваясь с неприемлемыми требованиями, он не находит сил им противоречить и скрепя сердце подчиняется вопреки своим собственным желаниям и установкам. А собственные требования и притязания он, напротив, зачастую не решается даже высказать. Термин «ассертивность» – новый для педагогической науки и включает в себя комплекс свойств: утверждение себя, заявление о себе, предъявление претензий. Данный термин использовался представителями организационной теории, которые считали, что это тоже самое, что актуализация и самореализация.

 Таким образом, в научном обиходе ассертивность обычно трактуется как уверенность в себе, настойчивость. Ассертивным называют прямое открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям. Это особый тип поведения, который позволяет человеку конкретно и решительно заявлять о своих потребностях, желаниях и чувствах другим людям без ущерба их прав. Формирование навыков ассертивного поведения в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько – кем-то навязанными установками. В сфере межличностных отношений предполагается отказ от опоры на чужие мнения и оценки, культивирование спонтанного поведения в соответствии со своими собственными настроениями, побуждениями и интересами. Все вышеописанное позволяет создать более или менее полную схему ассертивности личности, основными компонентами (качествами) которой являются: уверенность в себе, настойчивость, самореализация, самоутверждение, потребность в достижениях, успех, самооценка, уровень притязаний, самовыражение. Эти компоненты личности соответствуют определенному уровню регуляции поведения: поведенческому, когнитивному и эмоциональному.

 Рассмотрим более подробно наиболее важные ассертивные качества, которые необходимо формировать у подростков и которые помогут ему в успешной социальной адаптации.

 **Уверенность в себе**. Определяется как переживание подростком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место в тех случаях, когда самооценка подростка в этом виде деятельности соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже реальных возможностей, имеет место, соответственно, самоуверенность или неуверенность в себе. Воспитание уверенности в себе заключается в формировании у подростка адекватных, соответствующих его возможностям притязаний и самооценок. Это имеет большое значение для развития способностей, а также для формирования всех сторон личности человека и, прежде всего, его эмоциональной сферы. Неуверенность в себе и самоуверенность, являясь пограничными состояниями уверенности, так или иначе, деструктивно влияют на психическое развитие личности .

 **Успех в деятельности**. Понятие «успех» можно разделись на две составляющие: а) собственное ощущение удачи в достижении поставленной цели, в выполнении деятельности или создании ее продукта; б) общественное признание достигнутой удачи на основе объективных показателей и общепринятых норм. На переживание успеха или неудачи влияют представления подростка о том, какие причины лежат в основе результатов его деятельности – внутренние или внешние. Такое объяснение называется локусом контроля.

 **Локус контроля** в структуре личности находится в зависимости от позиции индивидуума. Если человек считает, что его успехи зависят от него самого – от его упорства, настойчивости, ума, способностей, то говорят о внутреннем локусе контроля. Если же свои успехи и неудачи относит на счет внешних причин, на которые он сам влиять не может, – трудности задания, отношения других людей, то его локус контроля считается внешним. Подростки, которые в объяснении своих успехов и неудач ориентируются преимущественно на внутренние причины, считают, что результаты их деятельности зависят от них самих. Поэтому они прилагают больше усилий к выполнению деятельности и объективно достигают больших успехов, чем те, кто объясняет свои успехи и неудачи внешними, не зависящими от них причинами. Внешний локус контроля приводит к быстрой потере интереса к начатому делу в ходе встречи с неудачами. Подросток оказывается не готов к преодолению, бросает начатое, так как не уверен в благоприятном исходе. Неуспех в деятельности, особенно длительный, затрудняет работу, делает ее психологически для подростка еще более трудной, чем она есть на самом деле. Известно, что трудности стимулируют деятельность, но они должны быть для подростка в пределах разумного, в зоне ближайшего развития, чтобы он не ощущал себя бессильным. Об этом должен помнить педагог, формируя у подростков желание и стремление быть успешными. Фундаментальная потребность человека в самовыражении и самораскрытии есть самоутверждение.

 **Мотив самоутверждения** – стремление к достижению максимальной полноты жизни, доступной в данных условиях существования, обеспечение положительного социальнопсихологического статуса в коллективе, обществе. Роль усиливающего механизма самоутверждения выполняют высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические, мобилизирующие все ресурсы человека для удовлетворения жизненных потребностей. В самоутверждении выражается стремление к равному положению среди других людей и собственному одобрению своего поведения. **Самоутверждение** – это реальное социально-психологическое явление, изучается и наблюдается в работе с подростками. Основная задача педагогического воздействия в этом случае разъяснять и демонстрировать этически оправданные цели, мотивы и способы самоутверждения. **Самооценка** является одним из важнейших структурных компонентов ассертивного поведения. Определяется как ценность, значимостью которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка в деятельности – это оценка своей успешности в выполнении той или иной деятельности, своих качеств, знаний, умений, необходимых для достижения успеха в этой деятельности. На формирование самооценки подростка влияют многие факторы – отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Примерно к 14–15 годам подросток овладевает умением самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя. Сложившаяся у подростка самооценка может быть адекватной либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной. Завышенная или заниженная самооценка мешают деятельности и развитию подростка, не способствуют пониманию того, в чем причина успехов и неудач, как правильно к ним отнестись. Неадекватная самооценка ведет к поведенческим срывам, эмоциональным напряжениям, повышению уровня тревожности, межличностным и внутриличностным конфликтам, личностным деформациям.

 Общая положительная самооценка, определяемая позитивным образом «Я», является необходимым условием жизнедеятельности любого человека. В противном случае сама жизнь становится для него постоянным фактором дистресса, ведущим к психическому истощению или самоуничтожению. Другими словами, человек не может долгое время быть действительно убежденным в том, что он «плохой», или, что в его жизни постоянно что-то «плохо». Самооценка как часть психологического благополучия личности и самосознания выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определенного уровня, т. е. уровня притязаний личности. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может в некоторых случаях, вести к искажению данных опыта и тем самым оказывать отрицательное влияние на развитие.

 Однако, чтобы иметь высокий статус и самоутвердиться, подростку необходимо объективно оценить себя и других; объективно оценивать события, факты, видеть их такими, какие они есть; уметь слушать и слышать другого, быть уверенным, волевым, мотивированным на успехи, которые можно достичь в соответствии со своими возможностями, всегда двигаться вперед, несмотря на неудачи. Воспитывая в себе такое мироощущение нельзя не научиться уважению других, так как в его основе лежит самоуважение. Так формируется основа толерантного поведения и качества подлинно толерантной личности.