

## ТРЕНИНГ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ.

**Автор:** Потапова Клавдия Егоровна, педагог-психолог МБОУ «Арылахской СОШ» с. Бала Верхоянского района Республики Саха (Якутия).

Подростковый возраст – это период, протекание которого во многом предопределяет весь дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, жизненных целях и ценностях.

Уверенно вести себя – значит уметь ставить и достигать цели, контролировать себя, отстаивать свои интересы без агрессии и застенчивости, с честью выходить из конфликтов. Конечно, эти качества развиваются на протяжении всей жизни, однако в наибольшей степени на их формирование влияет тот опыт, который накоплен в подростковом возрасте.

В работе используем разные программы психологического тренинга уверенного поведения, позволяющими эффективно организовать работу с подростками. Проводя тренинги, мы затрагиваем вопросы семейного воспитания, обсуждаем те аспекты детско-родительских отношений, которые способствуют и препятствуют формированию уверенного поведения.

Тренинги проводим на групповую форму работы, но некоторые могут проводиться как в группе, так и индивидуально.

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере **межличностных отношений**. Внешние признаки уверенного и неуверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения.

Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не показывает раздражения. Поведение неуверенного человека бывает двух типов: пассивно-зависимым и агрессивным.

Неуверенный человек может быть очень тихим, застенчивым, ходить сутулившись и опустив голову, избегать прямого взгляда, пасовать перед

любым давлением на него. При таком поведении человек уходит от прямого обсуждения проблемы, склонен говорить о своих желаниях и потребностях в косвенном форме, обиняками; пассивен, но при этом не готов принять и то, что может предложить партнер.

Неуверенность проявляется и через прямо противоположное, агрессивное поведение – когда кричат, оскорбляют, размахивают руками, смотрят с презрением и т.п. агрессивность, как это ни покажется странным, тоже признак неуверенности.

Уверенный же в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению. Он откровенно высказывается о своих потребностях, а также о желаемых действиях со стороны партнёров, делая это без враждебности и самозащиты, способен отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим людям.

Отметим, что для проведения тренинга уверенного поведения ведущему не обязательно иметь базовое психологическое образование. С этим вполне успешно справляются и другие специалисты (педагоги, социальные работники, врачи-психотерапевты, спортивные тренеры), изучившие по литературным источникам методику проведения тренингов и, что немаловажно, имеющие собственный опыт участия в них. Для успешного проведения подобных тренингов зачастую важнее наличие опыта педагогической работы с подростками, с молодежью. Разумеется, сказанное ни в коей мере не отрицает необходимости качественного знания ведущим тех прикладных психологических аспектов, которые имеют непосредственное отношение к тематике тренинга (психология малой группы, компетентность в общении, влияние и противостояние влиянию, механизмы саморегуляции, основы конфликтологии и т.д.), а также психологических особенностей подросткового и юношеского возраста.