



«Ассертивная терапия» – название нового тренинга, разработанного кандидатом психологических наук, доцентом кафедры прикладной психологии нашего университета А.А. Стреленко. Каковы его цели и задачи, кто может принять участие в тренинге и каких результатов возможно добиться – обо всем этом и многом другом я поговорила с Анной Анатольевной.

– Анна Анатольевна, расскажите, пожалуйста, об идеях тренинга.

– Идея возникла у меня во время лекционных занятий по курсу «Виктимология» (наука о разнообразных жертвах, в том числе жертвах насильственных преступлений). Я решила, что нужно поработать с молодежью, которая в силу своего возраста нередко попадает в непростые жиз-

ненные ситуации, из которых не может самостоятельно найти выход.

Некоторые психологические проблемы у молодого поколения связаны с взаимоотношением и общением со значимыми

для них людьми. А поскольку человек не всегда может опередить негативные последствия своего поведения или поведения других по отношению к себе, то может стать ситуативной или случайной жертвой. И часто это происходит не потому, что он не может сказать «нет» в критической для него ситуации, а потому что не умеет этого делать.

– Для кого предназначен тренинг «Ассертивная терапия»?

– Тренинг рассчитан, в первую очередь, на студентов, магистрантов, аспирантов. Отмечу, что в процессе апробации нашей программы желающими были и люди зрелого возраста, имеющие высшее образование и работающие в различных учреждениях.

– Каковы цели и задачи тренинга?

– Цель тренинга – помочь участникам группы обрести чувство уверенности в себе, научиться определять и выражать свои потребности, желания, предпочтения, ожидания, просьбы и отказы по отношению к другим людям.

К задачам тренинга следует отнести развитие навыков уверенного поведения, формирование адекватной самооценки и конкретных поведенческих навыков, осознание и принятие своего социального опыта, а также самопознание и саморазвитие.

Разработанная программа тренинга «Ассертивная терапия» содействует формированию позитивного мышления, предоставляет возможность изучить разнообразные образы «Я», а также способствует развитию позиции ненасильственного взаимодействия с другими людьми.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о программе тренинга.

– Программа состоит из двух блоков. Первый блок является вводным и направлен на знакомство участников, создание атмосферы безопасности, диагностику ассертивности, формирование навыков ассертивного поведения, проработку личной проблематики.

Второй блок включает ра-

боту по освоению техник влияния на собеседника и техник противодействия манипулятивному воздействию.

Каждый из блоков рассчитан на 12 часов и, как правило, проводится два дня.

– Я думаю, что многие молодые люди, которые хотели бы принять участие в тренинге, не знают, что такое ассертивность...

– Ассертивность является относительно новым понятием в психологии, которое используется для характеристики личностных свойств и качеств человека.

На сегодняшний день в психологической науке еще нет его устоявшегося определения. Говоря простым языком, ассертивность означает утверждение себя, своей личности, когда мы умеем выражать свою позицию уверенно и твердо, не впадая в агрессию и не позволяя другим людям манипулировать собой. Это предполагает рост самосознания, умение знать, любить и понимать свое истинное «Я». Для этого необходимо научиться слушать окружающих и откликаться на их потребности, не пренебрегая собственными интересами и не поступаясь принципами. Мож-

но сказать, что ассертивность – это уверенная защита своих интересов или своей точки зрения с учетом мнений других людей.

Одновременно ассертивность можно рассматривать как психологическое умение вести диалог без проявлений агрессивности или пассивности во взаимодействии с другими людьми. Такая особенность способствует равенству во взаимоотношениях, позволяет человеку действовать с учетом его интересов, развивает умение постоять за себя без замешательства, смело выражать свои истинные чувства и пользоваться своими правами без ущерба для прав других.

– Можно ли считать, что ассертивность – это и высокая самооценка, и уверенность в себе?

– Безусловно. Более того, это и низкая тревожность, и конструктивная (низкая) агрессивность.

– Анна Анатольевна, а почему Ваш тренинг имеет такое название?

– Программа тренинга включает в себя работу не только с психологической, но и с физиологической составляющей. В тренинг включены психотерапевтические техники, в частности дыхательные упражнения с эффектом релаксации, которые позволяют

научиться правильному дыханию, необходимому в стрессовой ситуации, чтобы совладать с ней. В нашей работе также используются медитативные техники.

К слову, за физиологический блок в работе с группой отвечает кандидат биологических наук, доцент С.В. Лоллини.

– Я благодарю Вас за интервью. А для читателей газеты отмечу, что тренинг проводится в свободное от работы и учебы время на базе отдела развития личности и практической психологии ВГУ имени П.М. Машерова по предварительной записи. Расположен отдел по адресу: пр-т Фрунзе, д. 29. Записаться на тренинг можно по телефонам: (+375 212) 60-15-83, 60-15-84; (+375 29) 520-55-05, (+375 29) 597-98-27.

Анна ГАНКОВИЧ.

