

УДК 159;

## ТРЕНІНГ АСЕРТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Мороз Людмила Іванівна  
доктор психологічних наук професор  
провідний науковий співробітник  
Одеського державного університету внутрішніх справ,  
Україна. Одеса

В доповіді йдеться про вірогідність не толерантного, не тактичного, а подеколи й явно агресивного ставлення до дітей з особливими потребами з боку інших, погано вихованих дітей, а інколи й дорослих. До зіткнення із хамством, грубістю, дітей варто готувати завчасно. мета може бути досягнута методом за допомогою тренінгу асертивності. Він передбачає навчання неагресивному відстоюванню власних прав і особистої гідності, але стосовно дітей з особливими умовами, потребує піклування про екологічність, систематичну рефлексію прийнятний темп та обсяг занять, індивідуалізації у сполученні із взаємною підтримкою у відкритій групі.

**Ключові слова:** діти з особливими потребами, асертивність, мотивування, конструктивний діалог та розвиток.

В Європі є гасло «Ми всі різні, але права у нас у всіх однакові», їх нікому не дозволено порушувати, але їх треба вміти відстоювати, адже не всі люди добрі, є чимало таких, які самостверджуються, принижуючи інших, особливо тих, хто відрізняється від загалу, не мають можливості дати відсіч кривднику.

З не тактичною, зухвалою та агресивною поведінкою на побутовому рівні, час від часу, доводиться мати справу всім нам. Але діти з особливими потребами, коли покидають своє звичне середовище, з цим явищем зустрічаються постійно. Марно закликати оточуючих до толерантності та

розуміння, краще навчитися відстоювати свої права, без зайвих витрат душевних сил, використовуючи правові механізми, навіть якщо вони не досконалі та не ефективні. Не варто вчити дитину «давати відсіч» в агресивних формах, навряд чи це можливо, варто апелювати до сумління кривдника чи сподіватися на допомогу оточуючих. Треба вчитися користуватися правовими інструментами й вимагати від відповідних служб виконання їх функцій.

Серед різних груп тренінгу вмінь для дітей з особливими потребами найбільш адекватними стосовно визначеної проблеми є тренінг упевненості або асертивної поведінки, участь в яких можлива із молодшого підліткового віку. Участь у тренінгу – добровільна, до «відкритої» групи чисельністю до 12 осіб запрошують дітей приблизно одного віку (від 12 років), різної статі, як «звичайних» (близько 50%), так і з особливими потребами. Місце та кошти для занять можуть надати благодійні організації. Найбільші труднощі виникають із залученням до занять «звичайних дітей», тому доводиться рекрутувати їх числа волонтерів, родичів. Участь в тренінгу варто заохочувати.

Розпочинати варто із обговорення мети тренінгу, його очікуваних результатів, прийняття правил поведінки. Вступна міні-лекція та експрес-діагностика упевненості в собі (за допомогою опитувальника Рейзаса, що складається з 30 питань<sup>1</sup>) дозволять учасникам та ведучому краще віріфікувати проблему асертивності, прав людини загалом, прав дітей, зокрема, проблеми захисту прав у випадках їх порушення іншими, в тому числі й іншими дітьми. На цьому етапі потрібні допоміжні матеріали, які розкривають сутність прав людини, актуалізація особистого досвіду, щодо власної поведінки в тих чи інших ситуаціях. Важливе значення має підтримка «спікера», який наважується розповідати про випадки порушення його прав, приниження, образу, гнів, свої почуття та думки.

---

<sup>1</sup> Оpubлiкований в кн.: Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Под ред. Л. А. Петровской. – М, 1990.

Бути упевненим в собі означає уміти визначати і висловити своє бажання і потребу. Упевнена поведінка виражається в умінні звернутися з проханням до іншого так, щоб не образити його і не принизити себе або тактовно відповісти відмовою на його прохання, інформування про хибну поведінку, яка є неприпустимою, якщо вона не буде припинена, то дитина буде скаржитись і вимагати захисту її прав компетентними органами. В нашому суспільстві не прийнято скаржитись (ябедничати), дітей закликають справлятися з проблемами власними силами або терпіти несправедливість.

Відмінність від інших, наявність певних особливостей розвитку (хвороба, інвалідність, певних обмежень) робить дитину вразливою, а звичка покладатися на розуміння та допомогу рідних – не готовою до самостійного відстоювання своїх прав. Але впевненість в собі не означає нахабство, агресивність, спробою задовольнити свої потреби за рахунок інших, невпевненість супроводжується відчуттям власної неповноцінності, провини тривоги, прагнення перебувати виключно в «зоні комфорту», створеній рідними. В ситуації тренінгу створюються умови для перевірки власних сил в безпечних умовах модельованих ситуацій взаємодії з іншими людьми. Отже, головними засобами формування корисних умінь є робота в парах, в трійках, групове обговорення, яке розширяє досвід кожного конкретного учасника занять.

Для того, щоб бути упевненим в собі, потрібно знати свої права, бути упевненим, що в боротьбі за свої права суспільство тебе підтримає: право бути одному, право бути незалежним, право на успіх, право бути вислуханим і прийнятим серйозно, право отримувати те, за що платиш, право бути собою (наприклад, право поводитися в манері упевненої в собі людини), право відповідати відмовою на прохання, не відчуваючи себе при цьому винуватим або егоїстичним, право просити те та інколи й вимагати те, чого хочеш, право здійснювати помилки і бути відповідальним за них, право бути наполегливим у досягненні бажаного.

Виділяють *шість типів тверджень, що виражають впевненість в собі*: просте або базове, емпатичне, зростаюче, конфронтуюче, монологічне, переконливе. Мало про них знати, треба навчитися в кожній конкретній ситуації обирати адекватні прийоми спілкування. В тренінгу використовують вправи, що навчають впевнено висловлювати свої бажання та вимоги, зокрема, правильно використовувати мовні та не мовні засоби комунікації.

Йдеться про рольові ігри, коли учасники тренінгу експериментують в модельованих життєвих ситуаціях, спочатку найбільш поширених та нескладних, а згодом й напружених та конфліктних.. Мета рольової гри в групі тренінгу вмінь — це вироблення оптимального, заснованого на впевненості в собі поведінки в тій або іншій складній ситуації. Ключовими компонентами методики репетиції поведінки є моделювання, інструктаж і підкріплення.

Обов'язковим елементом тренінгу є обговорення кожної ситуації, надання зворотного зв'язку, зміна ролей, демонстрація інших варіантів спілкування й пошуки оптимальних моделей поведінки.

Участь в тренінгу може бути не комфортною, тому примушувати дітей до якихось активностей не варто. Бути глядачем в певних емоційно значущих ситуаціях вже певне навантаження ранимої особи, але загартовуватися треба. З іншого боку, окрім прав людини, є й обов'язок бути людиною. Кожна людина зобов'язана розвивати свої здібності, намагатися бути корисною, ефективною, вести активний спосіб життя.

Людина набуває впевненості, коли є за що її поважати, як наприклад Ника Вуйчича, Кэрри Браун, Тейлора Морриса, Лиззи Веласкес, тих інвалідів, які стали відомими зірками в шоу-бізнесі<sup>2</sup>; в параолімпійському спорті, просто в житті, зокрема, після повернення із АТО. Таких успішних людей варто запрошувати в якості гостей тренінгової групи.

---

<sup>2</sup> Див.: <http://news.tut.by/society/377439.html>; <http://www.depo.ua/ukr/svit/top-9-uspishnih-zirok-invalidiv-18032015145000>