

Утверждаю
Директор школы:

Согласовано
ЗД по УВР

Венина Л.Н.

Приказ от 31.08.2023 № 51-осн.

Программа
по профилактике буллинга и кибербуллинга
среди детей подросткового возраста
«Ребята, давайте жить дружно!»
на 2024-2025 учебный год
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-9 КЛАССОВ

Составитель: педагог-психолог высшей категории Безух В.В.

Принято на заседании педагогического совета
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

Рассмотрено на заседании МО учителей начальной школы и
коррекционного цикла (протокол от 31.08.2023 г. № 1)

Содержание	стр.
Пояснительная записка	3
Учебный план программы	5
Учебно – тематическое планирование программы	6
Содержание программы	7
Занятие 1. «Знакомство с командой. Командообразование. Первичная диагностика».	8
Занятие 2. «Я несу ответственность за свои поступки».	9
Занятие 3. «Жизнь без агрессии. Есть ли шанс у белой вороны?».	10
Занятие 4. «Мои чувства и эмоции».	11
Занятие 5. «Агрессия может быть конструктивной».	12
Занятие 6. «Борьба с конфликтами. Почему мы конфликтуем».	13
Занятие 7. «Выход из проблемной ситуации. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».	14
Занятие 8. «Противоположности. Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение».	16
Занятие 9 «Уверенное и неуверенное поведение».	17
Занятие 10. «Саморегуляция и релаксация».	
Занятие 11. «Наши ценности и традиции».	20
Занятие 12. «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение».	21
Занятие 13. «Обратная связь и рефлексия».	22
Занятие 14. «Подведение итогов. Заключительная диагностика».	23
Система условий реализации программы	38
Список литературы	40
Приложения	57

Пояснительная записка

Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательной организации, так и во взрослой жизни на работе. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты.

Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля. «Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападениям со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков.

Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. Однако именно в последнее время психологи и педагоги бьют тревогу – настолько частым, жестоко проявляемым и приводящим к тяжелым последствиям становится это явление. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете. По данным зарубежных и отечественных психологов, буллинг – явление достаточно распространенное в школе. До 7 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 35% – эпизодически (время от времени) подвергаются издевательствам со стороны одноклассников, 19% матерей считают своих детей жертвами издевательств.

Проблема агрессивного преследования долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить, не было даже специального научного термина. Несмотря на крайнюю значимость данной проблемы, в отечественной литературе она практически не освещена, буллинг – относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – агрессивное преследование, травлю. Проблема насилия в детских коллективах серьезно тревожит специалистов (педагогов, социальных педагогов, педагогов – психологов).

Агрессивное преследование воздействует не только на непосредственных жертв. Дети, которые травят других, получают удовольствие от власти и высокого статуса по сравнению с жертвами. Поэтому у агрессоров возникают проблемы с развитием эмпатии по отношению к другим людям, что грозит привести к криминальному и девиантному поведению.

Выделяют следующие типы буллинга:

- прямой (и физический, и вербальный);
- косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения:

агрессивное, виктимное и конформное. Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса

— комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. 33% детей имеют низкий уровень развития эмпатии. Они испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими.
2. 37% подростков склонны к агрессии. У таких детей велико стремление к применению физической силы, высокий уровень негативизма как оппозиционная мера поведения.

3. У 26% участников исследования высокий показатель по шкале "обида", трактуемая авторами опросника Басса – Дарки как зависть и ненависть к окружающим.

4. По результатам теста "Описание поведения в конфликте К. Томаса", 26% испытуемых предпочитают стратегию соперничества. Они стремятся добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Около 24% – готовы к сотрудничеству, т. е. приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. 20% подростков выбирают избегание, или уход, для которого характерно отсутствие стремления как к кооперации, так и к достижению собственных целей. Около 15% – могут пойти на компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. 15% детей предпочитают стратегию приспособления – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

5. По результатам применения социометрической методики, 20% подростков могут быть отнесены к категории "непринятые". Это члены группы, имеющие нулевой статус и самоустранившиеся от участия в групповом взаимодействии. Причинами такого поведения могут быть личностные особенности (например, застенчивость, интроверсия, чувство неполноценности и неуверенности в себе и другое).

Чтобы получить информацию о том, сталкивались ли учащиеся с явлением буллинга, как они воспринимают и оценивают такое явление, было проведено анкетирование. Большая часть (60,3%) подростков никогда не испытывали по отношению к себе проявления буллинга; иногда, со стороны старшеклассников или сверстников по 16,6%; испытывали проявление буллинга со стороны учителей – 6,6%.

Основная часть подростков (13,6%) испытывали по отношению к себе проявление буллинга в вербальной форме (насмешки, клички, обзывания); 6,6% - поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.); 3,3 - физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

Ответы на вопрос «Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?» разделились следующим образом: 36,7% ответили что «да, к сверстникам»; 33,3% никогда не выступали в роли «агрессора»; 23,4% выбрали вариант «я был только наблюдателем, сам не обижал»; 6,6% выступали в роли «агрессора» по отношению к учителям. На вопрос «Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?» участники ответили следующим образом: 57,2% никому не рассказывали; 28,6% делились проблемами с друзьями; и лишь 14,2% рассказывали о конфликтных ситуациях родителям.

Таким образом, проведенное исследование выявило возможность возникновения агрессивного преследования в данной среде, что послужило основанием для создания программы, направленной на профилактику буллинга среди учащихся подросткового возраста 13-15 лет (7-9 класс).

Цель: профилактика буллинга и кибербуллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях школы для обучающихся с ОВЗ.

Задачи:

1. Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
3. Обучать навыкам самоконтроля;
4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
5. Способствовать развитию позитивного восприятия себя и другого человека.

Адресат: Программа предназначена для подростков 13 – 15 лет (7-9 класс) с сохранным интеллектом.

Структура программы и продолжительность курса:

Программа рассчитана на 4 месяца учебного года (14 занятий). Интенсивность занятий - 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия – 2 часа. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня их заинтересованности, глубины осознания членами группы стоящих перед ними проблем. Однако полноценная работа группы возможна только при условии, что при каждой встрече обязательно соблюдается алгоритм занятия – от упражнений на групповое сплочение до обсуждения итогов работы в группе. В программе используется групповая форма работы.

Занятие по некоторым темам содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть направлена на выявление знаний и представлений учащихся по конкретной проблеме и сообщение новой информации. Практическая часть направлена на отработку различных навыков и включение их контекст поведения в конкретных ситуациях.

Реализация программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

1). *Подготовительный* (формулируется запрос на работу с подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2). *Диагностический* (для этого может быть использован ряд методик: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса –Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков.

Диагностика занимает одно занятие в начале и в конце проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; определяются школьники «группы риска», нуждающиеся в дополнительных индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях по развитию навыков асертивного поведения.

3). *Этап групповой работы*, который реализуется в форме практических занятий.

4). *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает одно занятие).

Формы проведения занятий:

- групповые беседы;
- упражнения;
- мини-лекции;
- дискуссии;
- ролевые игры

Основная форма работы с подростками – практические занятия с элементами тренинга, которые соответствуют задачам возраста и способствуют: развитию навыков конструктивного взаимодействия: уметь эффективно и безопасно общаться, понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению; формированию личностных качеств: уверенности в себе, честности, открытости, чувства юмора; выработке навыков: принятия решения, преодоления кризисных ситуации, сохранения и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие эмпатии.
4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.
5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

Критерии оценки планируемых результатов:

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Применение навыков самоконтроля.
3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.
4. Проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.
5. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Ориентировочный	4	1	3	Наблюдение Анкетирование Диагностика
2.	Основная часть	27	4	23	Рефлексия Наблюдение
3.	Подведение итогов	3	1	2	Наблюдение Анкетирование Диагностика
4.	Итого	34	6	28	

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	«Знакомство с командой. Командообразование. Первичная диагностика»	3	1	3	Анкеты, опросники, заключения
2.	«Я несу ответственность за свои поступки»	2		2	Рефлексия, наблюдение
3.	«Жизнь без агрессии. Есть ли шанс у белой вороны»	2		2	Рефлексия, наблюдение
4.	«Мои чувства и эмоции»	2	1	2	Рефлексия, наблюдение
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	2	1	2	Рефлексия, наблюдение
6.	«Борьба с конфликтами. Почему мы конфликтуем»	2		2	Рефлексия, наблюдение
7.	«Выход из проблемной ситуации. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	2	2	2	Рефлексия, наблюдение
8.	«Противоположности. Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	2		2	Рефлексия, наблюдение
9.	«Уверенное и неуверенное поведение»	2		2	Рефлексия, наблюдение
10.	«Саморегуляция и релаксация»	2		2	Рефлексия, наблюдение
11.	«Наши ценности и традиции»	3		2	Рефлексия, наблюдение
12.	«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»	2		2	Рефлексия, наблюдение
13.	«Обратная связь и рефлексия» Сценки.	4		2	Рефлексия, наблюдение
14.	«Подведение итогов. Заключительная диагностика»	4	1	3	Анкеты, опросники, заключения
	Итого	34	6	28	

Календарно тематическое планирование и содержание программы

№		Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	06.09.23 13.09.23 20.09.23	«Знакомство с командой. Командообразование. Первичная диагностика»	Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе
2.	27.09.23 04.10.23	«Я несу ответственность за свои поступки»	Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.

3.	11.09.23 18.10.23	«Жизнь без агрессии. Есть ли шанс у белой вороны»	Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктивное поведение при переживании трудных ситуаций.
4.	25.10.23 01.11.23	«Мои чувства и эмоции»	Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально – приемлемым способом.
5.	08.11.23 15.11.23	«Агрессия может быть конструктивной»	Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приёмов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию.
6.	22.11.23 29.11.23	«Борьба с конфликтами. Почему мы конфликтуем»	Введения понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте.
7.	06.12.23 13.12.23	«Выход из проблемной ситуации. Общение и его роль в трудной жизненной ситуации».	Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях.
8.	20.12.23 27.12.23	«Противоположности. Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я – высказывания». Методы ассертивного противостояния негативному давлению.
9.		«Уверенное и неуверенное поведение»	Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения, коммуникативных навыков.
10.		«Саморегуляция и релаксация»	Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.
11.		«Наши ценности и традиции»	Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников.
12.		«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»	Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.
13.		«Обратная связь и рефлексия»	Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии обратной связи.
14.		«Подведение итогов. Заключительная диагностика»	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.

План-конспект занятия №1
«Знакомство с командой. Командообразование. Первичная диагностика»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Ход занятия:

Вводная часть

Организационный момент. Беседа (5 мин)

Психолог: - С какими ожиданиями вы пришли? Чего ждете от данной программы, что хотели бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана)

Правила работы группы. (5 мин)

Все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

- Как ты понял это правило?
- Готов ли ты его выполнять?
- Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило открытости и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Знакомство (5 мин)

Всем участникам предлагается представиться по кругу, назвать то имя, по которому бы он хотел, чтобы все участники обращались к нему во время групповой работы. Если ранее участники были незнакомы, для более быстрого запоминания имен можно провести один из вариантов упражнения «Снежный ком».

Упражнение «Салфетки» (5 мин)

Цель: Знакомство участников

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Основная часть

Анкетирование

Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение). После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщенные результаты можно заносить на лист "**Шкала эмоционального отклика**" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, **Опросник Басса – Дарки**

Упражнение «Змейка»

Цель: содействие в сближении группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): *Возьмитесь за руки так, что бы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается».* Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывание разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по ним. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны. Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено).

План-конспект занятия №2
«Я несу ответственность за свои поступки»

Цель: предоставление возможности подумать о различных формах насилия и выработать правила ответственного и безопасного поведения.

1. Упражнение «Рефреминг»

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т. к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, дети пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Дети отравятся – это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.) Цель упражнения - показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета.

Словесные ассоциации. Выработка понятия «жестокое обращение». Каждый участник записывает свои словесные ассоциации и определяет свое понятие данного слова.

Ребятам предлагается заполнить таблицу, определяя степень насильственности утверждения и относя его к определенной графе (перед тем, как участники приступят к выполнению, необходимо разграничить эти понятия и договориться, что входит в понятие каждого термина (**приложение**)). Для выполнения этого занятия можно разделить ребят на 4 группы (и тогда каждая группа будет выбирать предложенные варианты к определенному термину).

Можно предложить каждой группе заполнить всю таблицу.

«Жестокость»	«Насилие»	«Грубость»	«Ненасилие»

Предлагаемые утверждения:

- Издательство
- Пьяный за рулем
- Музыка на всю громкость в позднее время
- Война
- Оставление вопроса без ответа
- Призыв в армию
- Осмеяние ребенка
- Порча сиденья в общественном транспорте
- Смертная казнь для осужденных за убийство
- Толкнуть ребенка, чтобы его не задавил автомобиль
- Не впускают в клуб из-за одежды
- Не ответить на приветствие
- Мины
- Громко окликнуть на улице
- Националистические или угрожающие лозунги на стенах
- Использование животных для медицинских опытов
- Отсутствие электричества или воды
- Учение в школе
- Прикрикнуть на кого-либо
- Дать прозвище, указывающее на физический недостаток
- Курение
- Драка

Обмен мнениями:

- Какие трудности возникли при определении степени насильственности утверждений?
- Какие утверждения произвели самые сильные впечатления?
- Почему одни и те же утверждения вы отнесли к нескольким группам?
- Как вы считаете, каковы причины проявления жестокого обращения?
- Кто может выступать в роли инициатора жестокого обращения по отношению к детям?

(Важно! называть не только взрослых людей –

учителей, родителей, соседей и так далее - но и осознавать, что инициатором может быть любой ребенок, в том числе и кто-то из них.

Поэтому, если группа не предлагает такие варианты, то можно используя примеры, натолкнуть их на данные высказывания. **Важно!** ни в коем случае нельзя переходить на личности).

Информация о формах насилия, последствиях для жертвы и самого агрессора, влияние жестокого обращения на других (материал дан в приложении).

Определение степени опасности ситуации

Участникам предлагается разделиться на группы и выдается по карточке с определенными ситуациями. Их задача - определить: опасна данная ситуация или безопасна. Каждая группа должна аргументировать свой ответ.

Предлагаемые ситуации:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...
- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...
- Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина...
- Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...

Обсуждение:

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?
- Почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.
- Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим?

Почему?

В конце можно сказать, что все приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, психологическому.

Упражнение «Инструкция безопасного поведения»

Каждому участнику предлагается записать свои правила безопасного поведения. Затем ребята объединить по парам, они обсудят свои варианты и разработают единый документ, затем предложить обсудить в группе из 3-4 пар и уже на общее обсуждение выдать групповой вариант инструкции. Придумать название своему своду

Рефлексия.

Обратиться к своему первоначальному варианту понятия «насилие» и сравнить, изменилось ли что-либо в представлении данного понятия после участия в занятии. После этого суммировать ответы детей и дать определение «жестокое обращение».

План-конспект занятия №3

«Жизнь без агрессии. Есть ли шанс у белой вороны?»

Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.

Упражнение «Молекулы».

Цель – создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Инструкция: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам. (Один участник должен остаться без пары. Если количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары.

Обсуждение:

Как чувствовал себя участник, который оставался без пары?

Комфортно ли было стоять в одиночестве? Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться?

Упражнение с карточками

Ребятам предлагаются карточки с фразеологизмами («белая ворона», «козел отпущения», «перемывать косточки» и т.д.) ребята должны угадать по картинкам данные выражения.

Обсуждение: Как вы понимаете значения данных выражений?

Использовали ли данные выражения в общении? При каких обстоятельствах?

Как вы думаете о пойдёт речь на сегодняшнем занятии?

Упражнение "Спина к спине"

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Любая группа, как часы выходят из строя, может сломаться, или заболеть как человек.

- Как вы думаете почему?

- Как необходимо выстраивать партнерские отношения, что бы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Инструкция

Все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

Все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

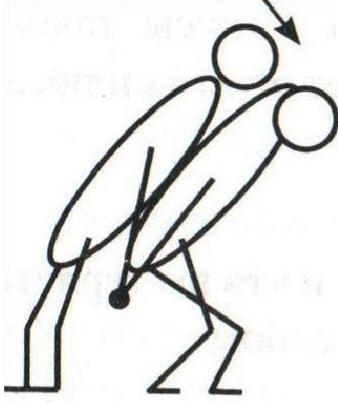
Обсуждение

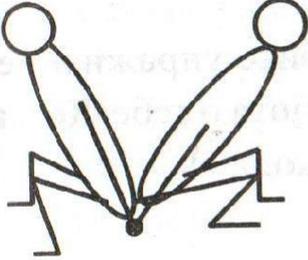
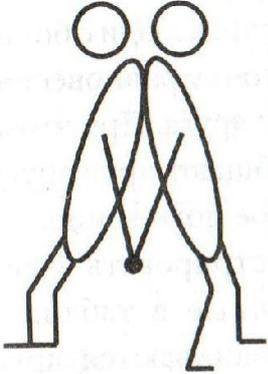
Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину успеха/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче?

Кто, что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения.

Подведение итогов

Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице.

	<p><i>Вариант 1. Отдал ответственность.</i></p> <p>Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.</p>
	<p><i>Вариант 2. Забрал ответственность</i></p> <p>Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.</p>

	<p><i>Вариант 3. Каждому свое</i></p> <p>В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга.</p> <p>Отношения без поддержки, без доверия.</p>
	<p>Вариант 4. Партнерство</p> <p>В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче" Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии.</p>

Для построения отношений, необходимо:

- взаимное доверие;
- вера в силу (понимайте как метафору) партнера;
- умение договариваться.

Упражнение «Жертва и ответственность»

Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция:

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы? Выслушивает 3-4 ответа участников. Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции. Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю). Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не

могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку».

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

Обсуждение. «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

Резюме тренера.

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение».

Комментарии для тренера. Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

Подведение итогов занятия

Обратная связь, предлагаю поднять закладки тем:

- Кто узнал что-то новое?
- Кто получил полезную информацию?
- Кто провёл интересно время?
- Кто ещё хочет

высказаться? Благодарю за работу.

План-конспект занятия №4 «Мои чувства и эмоции»

Цель: способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств

1. Организационный момент.

2. Приветствие. Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что у все вас замечательное настроение и мы с вами хорошо поработаем. Предлагаю вам сейчас встать в круг и поприветствовать друг друга. Но приветствие у нас будет немного необычное.

Приветствие (разогрев)

Упражнение «Игра-приветствие»

Цель – снятие эмоционального напряжения, объединение группы.

Содержание: все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

(Дети вместе с педагогом – психологом приветствуют друг друга) **Педагог – психолог:** А сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и посмотреть отрывок из очень мультфильма. После просмотра ответьте на вопрос «Почему я показала вам именно этот отрывок?»

3. Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка»

Введение в тему

Дети смотрят отрывок из мультфильма «Головоломка». Обсуждают вместе с педагогом – психологом, почему показан именно этот отрывок?

Вопросы педагога – психолога:

Как вы думаете, какую тему мы сегодня затронем?
(Ответы детей)

Педагог – психолог: тема нашего занятия сегодня
«Мои чувства и эмоции»

Педагог – психолог задает вопросы про героя мультфильма:

- о чем этот мультфильм?
- почему мы посмотрели именно этот отрывок?
- как вы думаете о чем сегодня на уроке пойдет речь?
- могут ли люди жить без эмоций?
- как можно определить какое настроение у человека?

4. Сегодня на занятии мы поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какие виды эмоций можно выделить, а также о том, какую роль они играют в жизни человека.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций:

ГРУСТЬ,
ЗЛОСТЬ,
ОТВРАЩЕНИЕ,
СТРАХ,
СЧАСТЬЕ
УДИВЛЕНИЕ.

Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А сейчас внимание «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»

Заготавливается ящик с отверстием (чтобы проходила рука). Туда кладутся различные предметы. Участник просовывает руку в отверстие, выбирает предмет и, не вытаскивая из ящика, называет его. В ящик подкладывается по одному предмету, а не все сразу; для старших участников кладутся редкие вещи (ракушки, статуэтки, предметы косметики, механические детали и т.п.). А как вы догадались, что здесь лежит именно эта вещь?

-Правильно, на ощупь.

Что такое ощущения? Казалось бы, ответ прост. Ощущения то, что я ощущаю.
ОЩУЩЕНИЯ – это основа всех чувств. Первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма – боль, жажда, голод.

Упражнения «Ощущения»

Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению ощущения и допиши свое.

- Это основа всех чувств
- Эмоциональная жизни
- Реакция организма

• Роль чувств в жизни человека. Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все обстоит в жизни благополучно. Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. А причина есть.

• Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, значит, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, непреходящее чувство вины заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

ЧУВСТВА – переработанные умом ощущения, это уже целостное и осмысленное видение происходящего. Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.

Упражнения «Чувства»

Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению чувства и допишите свое.

- Внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.
- Осмысление происходящего
- Отношение к действительности
- Контакты с окружающим миром,
- Контакты с окружающими людьми
- Контакт с собственным телом

НАСТРОЕНИЕ — общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека. Настроение выдают движения, осанка, поза, руки. При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом — сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде. Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно висают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

Упражнение «Настроение».

Когда настроение бодрое, приподнятое, плечи расправлены, фигура становится как бы выше, взгляд острый, походка решительная, движения точные и расчетливые. Человек наполнен силой, и это сразу видно.

Ответьте на вопросы.

- Каким бывает настроение человека? _____
- Что влияет на настроение? _____
- Почему хорошее настроение может отражаться на всех сферах жизнедеятельности человека? _____

5.Разминка «Сброс негатива»

Упражнения под музыку (танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.

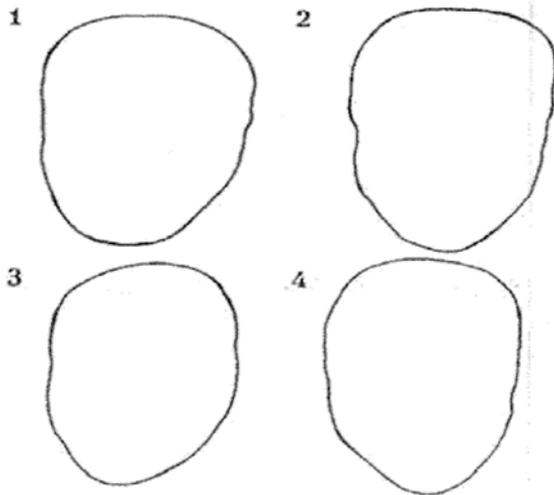
В наше время танец стал привычным явлением. Он способен выражать целую гамму человеческих эмоций и активно используется в современной терапии.

При этом в свободном движении и импровизации происходит спонтанное высвобождение чувств. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом.

6.Тест: «Ваши эмоции».

На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выразить четыре разных человеческих эмоции



Ключ к тесту. Напомним еще раз.

Первое лицо – радость, второе лицо – грусть, третье лицо – злость и четвертое – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

Первое лицо, радость – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. Ресницы – склонность к демонстративной. Брови – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению. Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск. Нос – умение строить догадки и предположения, интуиция. Рот – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. Подбородок – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. Уши – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте теперь немного поиграем. Ребята, а зачем вообще нужны эмоции?

7.Игра-упражнение на выявление уровня эмоциональной сдержанности.

Играют попарно. Задача одного из партнеров игры – рассмешить своего соседа. Задача другого – как можно дольше сохранять серьезное выражение лица.

8.Разрешение ситуации. Внимание вопрос!!! Как вы поступите в определенном случае. Вы потеряли на улице дорогую вам вещь допустим одну из перечисленных (брошку, серьгу,

фотоаппарат, телефон, часы) этой вещью вы очень дорожите так как купили её на собственные деньги заработанные потом и кровью. Вы начинаете ее искать, в панике, обходите все места в том районе города где ходили сегодня, осматриваете все закоулки где могли потерять-оставить эту вещь. И когда совсем отчаиваетесь, расстроились вдруг неожиданно находите эту вещь у себя в сумке, позабыв что туда положили её.

Теперь вопрос как вы поступите от такой радости????

1. Будете прыгать от радости.
2. Обнимите, поцелуете на радости вашу половинку которая помогала вам искать эту вещь.
3. Просто порадуетесь без эмоций
4. Начнете ликовать и расцелуете найденную вещь и покажете как она вам дорога.

Притча «Остров Чувств!»

Притча — короткий назидательный рассказ в иносказательной форме, заключающий в себе нравственное поучение (премудрость). По содержанию притча близка к басне.

Очень давно был остров, на котором жили все Чувства и духовные ценности людей: Радость, Грусть, Познание и другие. Вместе с ними жила и Любовь. Однажды Чувства заметили, что остров погружается в океан и скоро затонет. Все сели в свои корабли и покинули остров. Любовь не спешила и ждала до последней минуты. И только, когда она увидела, что на спасение острова нет надежды, и он почти весь ушел под воду, она стала звать на помощь. Мимо проплыл роскошный корабль Богатства. Любовь просила взять ее на корабль, но Богатство сказало, что на его корабле много драгоценностей, золота и серебра и для Любви места нет.

Любовь обратилась к Гордости, корабль которой проплывал мимо... Но в ответ Любовь услышала, что ее присутствие нарушит порядок и совершенство на корабле Гордости.

С мольбой о помощи Любовь обратилась к Грусти. «О, Любовь, - ответила Грусть, - мне так грустно, что я должна оставаться в одиночестве».

Мимо острова проплыла Радость, но она была так занята весельем, что даже не услышала мольбу Любви.

Вдруг Любовь услышала голос: «Иди сюда Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь увидела седого старца, и она была так счастлива, что даже забыла спросить имя его. И когда они достигли Земли, Любовь осталась, а старец поплыл дальше. И только когда лодка старца скрылась, Любовь спохватилась... ведь она даже не поблагодарила старца. Любовь обратилась к Познанию: «Познание, скажи мне, кто спас меня?».

«Это было Время», - ответило Познание. «Время?» - удивилась Любовь - Отчего Оно мне помогло?». Познание ответило: «Только Время понимает и знает, как важна в жизни Любовь». Иногда понимаешь, что это человек ангел лишь тогда, когда он поворачивается к тебе спиной и уходит, а ты смотришь ему в след и видишь на его спине крылья.

9. Игра «Узнай чувство»

Раздаются карточки с названием одной из эмоций так, чтобы другие не видели, что там написано. Их задача - изобразить различные чувства через эмоцию с помощью невербальных средств общения (мимикой, жестами, позой и т. д.), а остальным - угадать, что это за эмоция.

Перечень эмоций: гнев, радость, печаль, грусть, восторг; удивление, отвращение, интерес, презрение, безразличие, обида и др.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли сдерживать свои эмоции?
- Всегда ли необходимо это делать, в каких ситуациях мы можем быть непосредственными, в каких – нет?

Как влияют эмоции на нас?

Жизнь каждый день преподносит нам множество самых разных волнующих событий. Любовь, новая работа, неожиданная встреча со знакомым, испытывать волнение даже стресс. Но некоторые люди склонны достаточно быстро забывать отрицательные моменты, заменяя их положительными эмоциями. Другие напротив накапливают в себя множество переживаний, которые перерастают в стресс и даже могут оказывать негативное влияние на здоровье. Эмоции являются обязательными спутниками каждого момента нашей повседневной жизни. Чтобы определить, какие есть чувства у человека на данный момент, следует рассмотреть его выражение лица, взгляд и общее поведение. Дело в том, что большинство людей выражает свои чувства посредством мимики и телодвижений.

10. Итог занятия

Как ты думаешь, как ты проявил (а) себя на этом занятии? Также оцени сегодняшний урок по пяти балльной шкале. 5 бал- очень хорошо, 4- хорошо, 3 бал- средний, 2 бал – ниже среднего, 1- плохо, 0- очень плохо.

Рефлексия

«Я понял...»

«Меня удивило...»

«Я почувствовал...»

«Я думаю,..»

«Меня раздражало...»

«Мне понравилось...»

«Я был собой доволен...»

- Что такое эмоции и чувства?

- С какими эмоциями сегодня познакомились?

- Кто управляет эмоциями: мы или они нами?

-Как можно управлять своими эмоциями?

План-конспект занятия №5

«Агрессия может быть конструктивной»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

1.Упражнение «Конфликт — это...»

— Давайте всё же разберёмся, что такое конфликт, а для этого...

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (конфликт — это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складывают листки с ответами и перемешивают. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом можно выйти на определение конфликта.

2.Упражнение «Агрессивный контакт»

— Теперь давайте обсудим приём выхода из конфликта, неагрессивного ответа на давление и агрессию.

Первый шаг.

Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- Упс

- Сиреневый туман

- Я-высказывание

- «Вы-посыл»

- «Вам важно»

- «Гадости на радости»

- «Ширма»

«Упс» (фиксация замешательства).- Я просто растерялся от такого напора.

«Сиреневый туман».- В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

«Я-высказывание» - когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора),я обычно не в состоянии нормально работать;

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

«Вы-посыл» (персонализация ответственности). Вы хотите сказать, что уверены в том, что... у

«Вам важно» (фиксация причины обращения): перефразирование обвинения с упором на понимание того, что именно важно для обвиняющего.

«Гадости на радости» (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например: «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».

«Ширма» (фиксация параметров имиджа):

- «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента»;

- «Я уверен, что такая серьезная организация заинтересована в сотрудниках высокого профессионального уровня».

Важно отметить, что цель применения этих приёмов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издёвки в ответ.

Второй шаг

Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача участников в группах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу выделяют не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом.

А в упражнении будет возможность обмениваться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Третий шаг Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.)

Конфликтные ситуации

1. Мы оценили Вашу экзаменационную работу и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.

2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?

3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?

4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы не обучаемы и способны сильно подставить нашу школу.

5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.

6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.

7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.

8. А Вы вообще кто такой...

9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?

10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива.

Обсуждение.

3. Ролевая игра «Аэропорт»

Теперь давайте попробуем применить узнанные нами способы реагирования на агрессию на примере конкретной ситуации. Вводятся две роли — «начальник планово-экономического отдела» и «сотрудница» — его подчинённая. Вводная «начальнику»: «Вы — начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала в срок такие важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг видите вашу «больную» сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих. Вводная «сотруднице»: «Вы — сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела ваша сестра и, поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный лист по уходу за ней и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать вашей родне в этот город кое-какие вещи и привезти от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликает ваш начальник...» Давайте обсудим. Как вы думаете, в чем была причина конфликта? Часто ли такое бывает в реальной жизни? Как бы вы поступили в такой ситуации? Комментарий. При анализе ситуации ведущий актуализирует установку, что мы думаем и как поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Чему вы научились на этом занятии?

Что нового вы узнали? □

Что стало неожиданностью?

Какие способы выхода из конфликта запомнились больше всего?

План-конспект занятия №6

«Борьба с конфликтами. Почему мы конфликтуем?»

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Ход занятия

I. Вводная часть.

II. Приветствие. Знакомство. Упражнение «Имя и образ»

Участники занятия знакомятся, но не вполне обычным способом.

Необходимо назвать своё имя и тот образ, с которым оно ассоциируется у самого участника. Например: Юлия – солнышко.

Свою ассоциацию (образ имени) нарисовать цветными карандашами на бейджиках и прикрепить его.

III. Упражнение «Шаровое настроение»

На доске висит плакат с изображением мальчика и девочки, которые держатся за руки. Это символ дружбы между детьми. На ватмане приклеены три кармана. В первом кармане - жёлтые шары (отличное настроение), во втором кармане – зелёные шары (хорошее настроение), в третьем кармане – серые или фиолетовые шары (плохое настроение). Участник определяет своё настроение и выбирает нужный шарик и вкладывает его в руки мальчику и девочке.

Принятие правил:

Запомни и соблюдай простые правила:

1. Уважай своего товарища.
2. Умей каждого выслушать.
3. Не согласен – предлагай! (поднятая рука)

II. Основная часть.

IV. Упражнение «Мое представление о конфликте»

Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок кисточками и гуашью на тему «**Мое представление о конфликте**». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок? Почему?

Упражнение «Конфликт - это ...»

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на доске. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательную (-) стороны Конфликта

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, расхождение мнений и желаний. Конфликт - это спор, ссора, скандал, столкновение, противоречие, которые порождают враждебность, страх, ненависть между людьми.

У вас в классе возникают конфликтные ситуации? Давайте вспомним, что послужило причиной той или иной ссоры. Для этого я предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске – “**У меня причиной конфликта было то, что....**”. (Дети называют свои предложения).

Как мы видим, для возникновения конфликта необходимы участники спора, предмет спора и мотивы, подталкивающие, людей, к спору.

Конфликты возникали по самым разным поводам, но причины у всех схожие. Давайте же выясним, какие же бывают причины конфликтов?

Причины конфликтов:

- несовпадение целей и желаний;

- неуважение к другим людям;
- неумение общаться;
- разница чувств и состояний;
- незнания правил и норм поведения, законов.

Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Это может вызвать конфликт. Существует даже наука –конфликтология, которая изучает конфликты и помогает людям избегать конфликтов.

Обсуждение:

1. Конфликт – это хорошо или плохо?
2. Почему мы конфликтуем?
3. Какие эмоции вызывают конфликты?

Упражнение «Чудеса, да и только»

Каждый участник занятия достаёт на ощупь один предмет из корзинки (или коробочки, шляпы) и рассказывает одну из конфликтных историй от имени этого предмета, а затем даёт рекомендацию этому же предмету, как и каким способом необходимо было правильно выйти из конфликта.

Упражнение «Холодный суп».

Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами "уверенный", "неуверенный", "агрессивный", "манипулятивный".

Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного - к уверенному и т.д.

Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию:

Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Содержание карточек:

1. Спросите официанта: "Этот суп подается холодным?"
2. Отставьте тарелку в сторону.
3. Встаньте и покиньте заведение.
4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: "Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!"
5. Скажите официанту: "Я хотел бы поговорить с менеджером".
6. Скажите официанту: "Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное".
7. Спросите официанта: "Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?"
8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.
9. Скажите официанту: "Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его".
10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.
11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.

12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: "Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым - совершенно холодным, я имею в виду!"

Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

Притча «Почему, когда люди ссорятся, они кричат?»

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? - спросил Учитель. - Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен? Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов, он объяснил:

-Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат.

-А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? - продолжал Учитель. - Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.

-В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Давайте поведемся познакомимся с некоторыми правилами поведения во время конфликта

Методы выхода из конфликта:

•найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;

•найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;

•найти компромисс спорного вопроса;

•подчиниться, принять правила или точку зрения противника;

•понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

Правила поведения для конфликтных людей.

•Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

•Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

•Критикуя, чаще улыбайтесь.

•Будьте справедливы и терпимы к людям.

• Правила поведения для конфликтных людей.

• Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

• Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

• Критикуя, чаще улыбайтесь.

• Будьте справедливы и терпимы к людям.

III. Заключительная часть.

Упражнение «Цветочные фантазии»

Ну, а теперь сядьте поудобнее, постарайтесь не скрещивать руки и ноги, положите руки на колени или опустите их вдоль тела. Мысленно внутренним взором пройдите по своему телу, почувствуйте, как оно расслабляется, появляется тяжесть в ногах, руках, постепенно эту тяжесть сменяет приятная усталость, ваше тело наполняется энергией, вы чувствуете легкость в ногах, руках, голове. Ваше дыхание спокойное, ровное, глубокое. Представьте себя на поляне среди цветов. Здесь можно увидеть любые цветы рядом: от самых экзотических и, возможно, очень привередливых в уходе, до самых обычных, полевых, радующих взгляд человека и не требующих от него чрезмерной заботы. Присмотритесь и выберите тот цветок, который больше всего понравился. Рассмотрите его повнимательней: какие у него лепестки, стебель, у него один цветок или это соцветие. Почувствуйте его аромат. Обратите внимание на то, что его окружает. Сделайте глубокий вдох, выдох. На счёт «три» вы откроете глаза и снова окажетесь в этой комнате. Раз..., два..., три. Не делайте резких движений, можете пошевелить шеей, пальцами рук, ног, потянуться.

Упражнение «Групповая скульптура».

Психолог предлагает участникам занятия в заключении высказать свои ощущения. Затем предлагает создать групповую скульптуру, которая отражала бы общее настроение группы.

Участникам необходимо выбрать место, где они чувствовали бы себя наиболее комфортно, и встать так, чтобы почувствовать комфорт от того времени, которое они провели будучи участниками тренингового занятия.

План-конспект занятия №7

«Выход из проблемной ситуации. Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».

I. Мотивационный блок.

1. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «общение».

К примеру, о - объединение, б - близость, щ - щедрость, е - единение, н - необходимость, и - искренность.

(Учащимся примеры не предлагаются, они выполняют работу само-стоятельно в тетрадах, по желанию они могут объединиться в небольшие группы).

2. Учащиеся обсуждают результаты своего исследования и объясняют свой выбор.

II. Информационный блок.

У всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может это делать лучше, кто-то хуже. Кто-то очень переживает от того, что его общение с людьми не складывается и не дает желаемого результата, кто-то, из-за неумения общаться вынужден расстаться, рассориться и страдать.

Вопросы учащимся:

- Случалось ли такое с Вами?
- Как можно преодолеть разлад в ситуации общения?

Вывод: общению можно и нужно учиться.

III. Блок творчества.

Учащиеся чертят в тетрадах прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком* они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаками + или - свое умение общаться.

Затем они обсуждают полученные результаты и определяют, из-за чего чаще всего не складывается общение.

Возможные причины разлада в общении, которые могут назвать учащиеся самостоятельно или в ходе обсуждения:

1. Неопределенность в выражении своих мыслей и мнения;
2. Неумение слушать собеседника;
3. Общение без обращения внимания на собеседника;
4. Обман доверия в общении;
5. Проявление в общении негативных качеств характера, которые ставят собеседника в затруднительное положение;
6. Явное непонимание друг друга в общении.

IV. Игровой блок.

Учащиеся разыгрывают ситуации ошибок ролевого общения и определяют, как можно было их избежать.

Ситуация 1.

Закончен просмотр фильма. Вы обсуждаете его с друзьями. У всех свое мнение после просмотра. Очень трудно выйти из спора достойно.

Ситуация 2.

Вам подарили подарок, который вам не очень нравится, и который вы не ожидали.

Ситуация 3.

Родителям не нравится круг вашего общения, в котором вы проводите все свободное время. Вы пытаетесь объяснить, что люди, с которыми вы общаетесь, имеют право быть вашими друзьями.

Ситуация 4.

Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали.

Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ситуация 5.

Ваш лучший друг или подруга поступают по отношению к вам несправедливо. Вам нужно расставить все точки над «и», но при этом вы не хотите терять своих друзей.

Ситуация 6.

Ваши бабушка и дедушка стараются помочь вам в жизни, щедро делясь своим жизненным опытом, но вас это раздражает, хотя вы очень любите своих родных.

Ситуация 7.

Вы безнадежно опаздываете и пытаетесь войти в транспорт, но сделать это непросто. Люди раздражены, они не понимают вашего стремления любой ценой вскочить в автобус.

Ситуация 8.

Совершенно случайно вы узнаете о том, что кто-то распускает о вас разные слухи. Вы решаете объясниться с этим человеком.

Ситуация 9.

Вы влюблены, но предмет вашей влюбленности этого никак не может понять. Вы решительно пытаетесь объясниться.

Ситуация 10.

Вас пытаются убедить в магазине, что вещь, которую вы очень хотите себе купить, вам совершенно не идет. Вы проявляете несогласие с мнением продавцов.

(Учащиеся должны не только показать ошибки в общении в той или иной ситуации, но и показать, как нужно решать правильно данную ситуацию общения.)

V. Проблемный блок.

Английский поэт и священник 17 века Джон Донн написал поэму, в пре-дисловии к которой сказал: «Ни один человек не может быть островом». **Вопрос учащимся:** Выскажите свое отношение к данному мнению.

VI. Игровой блок.

Игра «Сценаристы».

Группа учащихся готовит пантомиму заранее и показывает ее перед классом. Сюжет пантомимы учащимся неизвестен.

В задачу учащихся входит показ общения людей в определенной ситуации. На основании данного показа учащиеся, объединенные в группы по 4-6 человек, пишут сценарий данной ситуации с репликами каждого из участников пантомимы. Затем они озвучивают каждую реплику и со - провождают ими показ пантомимы.

VII. Информационный блок.

Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам не - приятны и не вызывают у нас симпатии. Однако, такое общение не только неизбежно, но оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся пре-зидент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением.

В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень мстительным, решительным и влиятельным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать свое, негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако, несмотря на это, Линкольн победил и, неожиданно для всех, пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом. Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу. Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда он был смертельно ранен.

Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти точек соприкосновения с нами. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся.

Типичные ошибки оценивания людей в общении:

- неравенство

Собственные недостатки дают нам повод преувеличивать их в других людях и превращать их в достоинство.

К примеру, вы не умеете хорошо бегать. Другой человек бежит лучше вас и вам кажется, что он превосходит вас не только в беге, но и по другим своим качествам. - **предвзятость**

Мы хорошо относимся к тем людям, которые нас любят и, порой, закрывают глаза на наши недостатки, и предвзято относимся к тем людям, кто критически к нам относится и говорит правду. Зачастую, это позволяет нам открыть свою душу тому, кто лгисто высказал положительные слова в наш адрес.

- **поверхностность в общении** Оценивание внутренних качеств человека по внешним признакам: одежде, манерам, речи, жестам и взглядам.

Очень часто такое отношение к людям приводит к ошибкам и потерям в общении.

VIII. Рефлексивный блок.

Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции. Для этого на доске написан план урока. Пункты плана наносятся на график и определяются самые главные, по их мнению, моменты урока.

План-конспект занятия №8

«Противоположности. Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение».

Цели:

1. Выработка аргументированной позиции и навыков отказа;
2. Развитие мышления для решения жизненных затруднения;
3. Обучение ассертивному поведению.

Упражнение «мы с тобой похожи»

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих людей. Тренер предлагает участникам встать в два круга

— внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга. Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Упражнение «Толкалки»

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами. Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?
- Кого ты выбирал себе в партнеры?
- Ты толкался изо всех сил?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?

- Вы с партнером оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
- Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Упражнение «Табу»

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут встать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснение, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии.

В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее».

Ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

Принципы ассертивного поведения.

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?

Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению.

Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;
- сказать «я не понимаю»;

- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чем-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать «мне это безразлично».

Упражнение «Три способа сказать „нет“»

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Время. 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

Объяснение тренера.

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение.

Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление.

Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»:

«Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность.

Например:

«Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;

«Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне все же ответить отказом».

Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть: краткой категорической — «нет» без аргументов; «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают); «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Резюме тренера.

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие

другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении». Комментарии для тренера.

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

«Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

«Дай мне, пожалуйста, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Пинг-понг»

Цель. Обучение методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время. 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

Рассказ тренера.

«Сейчас мы освоим еще одну формулу асертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг

— это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

Ты так считаешь? Я подумаю об этом. С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома. Да, можно и дома, можно и использовать их в деле. Ты вечно устраиваешь бардак на столе! Да, я часто делаю это.

Инструкция. «Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

«Нельзя быть такой (таким) занудой».

«Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

«У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».

«Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Резюме тренера.

«Асертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными — иначе их смысл исказится и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Асертивное поведение предполагает, что ваша задача — поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации»

Упражнение «Концентрические круги»

Цели: В ходе данного упражнения дети могут сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание ребенка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Инструкция: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: "Что я умею хорошо делать?" (2 минуты.)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево-Следующая тема для беседы: "Что интересного я могу придумать?" (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

- Человек, который принимает меня таким, какой я есть...
- Как я реагирую на критику в мой адрес...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Очень важная для меня цель...
- Что во мне ценят другие...
- Чем я горжусь в себе...
- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Мои любимые дела...
- Кто меня уважает и ценит...
- Ситуация, в которой я был очень собой доволен...
- Самые приятные каникулы в моей жизни...
- Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
- Болезнь, которую я стойко перенес...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в нашем классе...

Анализ упражнения:

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее говорить?
- Что нового узнал ты о своих одноклассниках?
- Какое настроение у тебя сейчас?

План-конспект занятия № 9 «Уверенное и неуверенное поведение»

Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.

1. Игра « Контакт глаз »

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

2. Упражнение «Маски неуверенности».

Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками.

Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

Постоянно боится сделать ошибку.

Боится сделать что-то не так.

С трудом знакомится.

Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).

Смотрит на других свысока.

Любит поучать других.

Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный). Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения.

Может оскорблять, унижать других.

Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

- А сейчас давайте попробуем выполнить действия, «надев» сначала маску застенчивости, потом – самоуверенности, затем – уверенности.

1.Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»

2. Улыбнуться.

3. Спросить: «Как поживаешь?»

- Какие чувства вызвал у вас уверенный герой, какие – неуверенный, а какие – грубый? С кем бы им было приятнее общаться?

Критерии	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
		Пассивно -неуверенное	Грубо - агрессивное
Как выглядит?	Спокойный, улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные	Напряжённый, ходит и сидит ссутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикуляция	Напряжённая поза, пристальный взгляд, гримасы злости и гнева, бурная и хаотичная жестикуляция
О чём думает?	Доволен собой, своими действиями, знает, что всё получится, удовлетворён.	Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, неудовлетворён, беспокоится, боится	Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, неудовлетворён
Как говорит?	Спокойный и уверенный голос, выразительная речь	Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна	Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость
Как действует?	Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других	Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют	Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами

- Неуверенное поведение скрывается под масками застенчивости, самоуверенности и агрессии (грубости). Самоуверенные и агрессивные люди проявляют свою уверенность за счет унижения других, таких людей нельзя назвать сильными и уверенными в себе личностями. Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.

- Вам выбирать, какое поведение использовать. И если вы выбираете уверенное поведение, тогда вам следует помнить, что его следует тренировать, чтобы оно стало вашей повседневной привычкой.

Сложно всегда быть невозмутимым и уверенным в себе. Но разобравшись как работает этот механизм, мы можем добиться успеха!

3. Упражнение «Нет»

Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить «нет». Меняются ролями. Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения.

Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

- Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;

- Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

2. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.

3. Твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

4. Упражнение «Символ»

Подростком предлагается на листах нарисовать символическое изображение «Вера в себя». Затем по желанию рассказывают о своих символах.

5. Упражнение «Копилка»

Психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние (умственные способности, душевные качества, умения) или внешние (семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с подростками собирается их «копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

6. Упражнение «Мои ресурсы»

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю, что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Рефлексия

План-конспект занятия №10

«Саморегуляция и релаксация»

Цель: развитие навыков самоанализа и укрепление процесса позитивного самопринятия личности.

1. Упражнение «Приветствие в танце»

Под спокойную танцевальную музыку дети передвигаются по комнате, возможно выполнение элементов танца. Когда музыка заканчивается, дети останавливаются, и приветствуют того человека, рядом с которым оказались. Причем необходимо не только поздороваться, но и сказать несколько добрых слов в адрес этого человека.

Игра повторяется несколько раз.

2. Упражнение «Послушаем тишину»

По первому сигналу взрослого дети начинают бегать, кричать, топтать, прыгать, визжать и т. д. По второму сигналу взрослого дети быстро садятся на стулья и прислушиваются к тому, что происходит вокруг. Затем они по кругу рассказывают, какие звуки услышали.

Основное содержание

3. Упражнение «Автобиография»

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

4. Упражнение «Скульптура»

Дети объединяются в пары. В каждой паре один – скульптор, другой – глина. необходимо скульптуру из глины слепить скульптуру по заданию:

- человек, который уважает себя;
- человек, который недоволен собой;
- человек, который ничего не боится;
- человек, который общается с другими;

- человек, который осмысливает свое поведение.

5. Упражнение «Письмо далекому себе»

Участникам предлагается написать письмо, которое откроет каждый из них только через много-много лет, когда станут взрослыми. Содержание письма: увлечения, интересы, описание себя в настоящем и описание – воображение себя в будущем, цель жизни в настоящем.

Творческая деятельность. **Аппликация группы «Павлин»**

Детям предложить создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада т. п. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говорить, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья раскладываются ведущим на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем к перьям приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность, способствует сплочению, позволяет оценить качества своей личности и сформировать

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали в ходе занятия?

Что значит быть в гармонии с собой?

От чего зависит эта гармония?

План-конспект занятия №11

«Наши ценности и традиции»

Цели: формирование у участников представления о семейных ценностях и традициях в современных семьях.

1. Организационный этап

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть. У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать. *Видеоролик (Моя семья)*

В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу,

первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

Сегодня наша встреча посвящена СЕМЬЕ. Вместе с вами мы раскроем секреты счастливой семьи.

2. Основной этап

Упражнение «Ассоциация»

У каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с этим словом возникают у вас?

- Если семья — это **здание**, то какое...
- Если семья — это **цвет**, то какой...
- Если семья — это **музыка**, то какая ...
- Если семья — это **геометрическая фигура**, то какая...
- Если семья — это **настроение**, то какое...

Упражнение «Семейные ценности»

Сейчас мы с вами посмотрим небольшой фильм о «Семейных ценностях».

После просмотра фильма идет его обсуждение.

- О какой важной ценности рассказывает автор?

Составление кластера «Идеальная семья» (работа в группах)

1гр. «Идеальный папа»

2гр. «Идеальная мама»

3гр. «Идеальный сын»

4гр. «Идеальная дочь»

Очень часто мы предъявляем друг к другу повышенные требования. Ваша задача составить список, который характеризует идеальную МАМУ для юношей, для девушек список, характеризующий идеального ПАПУ. для родителей: идеальный СЫН, идеальная ДОЧЬ.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального отца, сына, либо идеальной мамы, дочери».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого родители не перестают любить своих детей, а дети родителей.

Разминка «Шум дождя»

Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах)

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

- в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей:

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

Викторина «И в шутку и всерьёз».

Много серьёзных слов было сказано о семье. И в заключении я предлагаю вашему вниманию викторину:

1.Какое выражение стало символом большой семьи:

- а) Трое в лодке;
- б) Четверо за компьютером;
- в) Пятеро в ванной;
- г) Семеро по лавкам.

2.Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам, «33 родных сестрицы». Что это за семья? (алфавит)

3.Цветок – символ семьи (ромашка).

4.Какое растение олицетворяет собой одновременно и родного, и приёмного родственника? (мать-и-мачеха)

5.О какой русской игрушке эта цитата: «Она олицетворяет идею крепкой семьи, достатка, продолжения рода, несёт в себе идею единства»?

(о матрёшке).

6.Как звучит русская «фруктовая» пословица о том, кто унаследовал плохое, неблагоприятное поведение от отца или матери? («Яблоко от яблони недалеко падает»).

7.Какую погоду не в силах предсказать синоптики? (в доме)

8.На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний

обычай? (это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться).

Подведение итогов

Рефлексия

-Чем полезна именно для вас данная встреча?

-Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали ?

-А какой же основной секрет семейной жизни?

План-конспект занятия №12 **«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»**

Цель: активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

1.Ритуал приветствия

2.Приветственная фраза

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более. Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

3.Упражнение «Автопилот»

– Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким. Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

4.Упражнение «Самоодобрение»

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

- ✓ быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;
- ✓ быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;
- ✓ быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;
- ✓ сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;
- ✓ видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;
- ✓ быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;
- ✓ уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;
- ✓ уметь оказывать сопротивление;
- ✓ быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;
- ✓ быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;
- ✓ чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;
- ✓ уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

4.Упражнение «Формула успеха» Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного

результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика У. Джемса: Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное

Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

5. Упражнение «Я ценю себя»

– Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

6. Упражнение «Мнение»

Участники делятся на дворовые подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-

10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения. Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?
2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

7. Подведение итогов занятия

План-конспект занятия №13

«Обратная связь и рефлексия».

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Получение обратной связи для тренера.

Время проведения: 10 – 15 минут.

Примечания: ведущему необходимо следить за соблюдением правила «здесь и сейчас» во время обратной связи.

Рефлексия - обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов. Рефлексия - включение сознания на уже произошедшее.

1. Упражнение "Спасибо за приятное занятие"

Ведущий: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

2. Упражнение «Карусель впечатлений»

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний-внутренний). Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

-Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...

-Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

- Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

3. Упражнение «Соковыжималка»

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

1. корзинку/горку апельсинов

2. стакан оранжевого апельсинового сока

3. кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- **на плакат с апельсинами** – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

- **плакат со стаканом чудесного освежающего сока** можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

-на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе
- что придавало силы, внушало уверенность
- какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить
- что хотелось бы исправить/изменить
- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще
- с каким "послевкусием" расходятся участники.

Реквизит: 3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. Стикеры, ручки, равные количеству участников.

4.Упражнение «Клубок»

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Реквизит: клубок ниток.

План-конспект занятия №14

«Подведение итогов. Заключительная диагностика»

Цель: активизация личных ресурсов участников для восстановления физических и психических сил.

Ход занятия:

Вводная часть

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Цель: активизация участников, настрой на работу в группе.

Ведущий предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга.

Когда участники выстроются, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Основная часть

Повторное анкетирование (30 минут)

Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение). После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщённые результаты можно заносить на лист ватмана.

Итоговая диагностика (1 ч 20 мин)

Предлагаются те же тестовые задания, что и в предварительной диагностике.

Заключительный этап

Упражнение «Итоги» (10 мин)

Цель: получение обратной связи от участников программы.

С помощью бумажной игры-гадалки участники дают обратную связь программе: нужно назвать один цвет из четырех (розовый, желтый, голубой, зеленый) и число от одного до пяти (рис. 2), и ответить на тот вопрос, который выпадет:

- Что узнал нового?
- Что было полезного?
- Что будешь применять в работе?
- Как себя чувствовал на занятиях?
- Что было самым интересным?
- Что удивило?
- Что запомнилось?
- Что порадовало?

Упражнение «Подарок» (15 мин)

Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление доброжелательного отношения в группе.

Каждому участнику дают лист бумаги, который он подписывает. Затем передает его по кругу, все остальные участники оставляют на листке пожелания в виде рисунка, небольшого четверостишия или добрых слов. Когда лист возвращается к своему хозяину, он уже полон подарков.

Ведущий подводит итоги работы по программе, благодарит всех участников. (5 мин).

Система условий реализации программы

Реализация программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

1.Подготовительный (формулируется запрос на работу с подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2.Диагностический (для этого может быть использован ряд методик: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса –

Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков.

Диагностика занимает одно занятие в начале и в конце проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; определяются школьники «группы риска», нуждающиеся в дополнительных индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях по развитию навыков асертивного поведения.

3.Этап групповой работы, который реализуется в форме практических занятий.

4.Повторная диагностическая работа (этот этап предполагает проведение тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает одно занятие).

Структура занятий и основное содержание структурного компонента занятий.

Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу.

Вводная часть - набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме.

Основная часть - беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему и достичь цели занятия.

Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого должны быть использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Рефлексия - в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, переживаниями, что понравилось на занятии, а что нет, что нового и полезного узнали, что могут применить в жизни.

Методы, используемые при реализации программы

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого – педагогического воздействия и конкретные техники:

основу программы составляют различные игры, упражнения, беседы направленные на развитие коммуникативных качеств, развитие навыков саморефлексии. Большое внимание уделяется упражнениям направленным на развитие навыков решения конфликтных ситуаций, снижение агрессивных и враждебных реакций, а также развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте. Также в программе имеются упражнения направленные на сплочение коллектива, оптимизацию межличностных отношений в коллективе и развитие толерантности и эмпатии.

Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать - в зависимости от целей, которые он поставил, работая с подростками по проблеме профилактики буллинга.

Условия реализации программы:

1. Специалист, реализующий программу должен иметь высшее педагогическое или психолого – педагогическое образование

2. Наличие наглядного и дидактического материала в соответствии с тематикой занятий.

3. Создание атмосферы комфорта, доброжелательности.

4. Материально-техническое обеспечение: канцелярские принадлежности, цветные карандаши, листы форматом, А4, пластилин; ватманы, компьютеры, оргтехника.

5. Методическое обеспечение: наличие полного перечня психодиагностических методик в соответствии с программой, метафорические ассоциативные карты: «Persona» и «Personita», «Роботы», «1000 дорог».

Занятия должны проводиться в отдельном помещении, в котором можно было бы довольно быстро организовывать учебное пространство – переставлять стулья и столы, освобождать место для выполнения упражнений, связанных с двигательной активностью детей, а также чтобы участники могли сесть в круг.

Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы

Чтобы проследить положительную динамику реализации профилактической программы с учащимися, необходимо проводить диагностику в начале реализации программы и в конце. Данные заносятся в таблицу, чтобы проследить динамику реализации программы. По итогам реализации программы оформляется аналитический отчет. Диагностический инструментарий, критерии оценки достижения планируемых результатов приводятся в Приложении.

Формы подведения итогов

Оценка успешности проведённой профилактической работы определяется:

- сохранностью количества участников, вовлечённых в профилактическую программу;
- сравнительным анализом входящей (в начале реализации программы) и итоговой диагностики. Показателем эффективности занятий по данной программе является увеличение процента участников занятий программы, имеющих положительную динамику в ходе осуществляемой профилактической работы.

- степенью помощи, которую оказывает педагог-психолог учащимся при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше профилактический эффект занятий;

- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть изменения в поведении подростков. Подростки, принявшие участие в программе, успешно адаптируются и социализируются, активно используют свой внутренний потенциал, переживают чувство самоуважения, способны строить продуктивные взаимоотношения со сверстниками, повышается успеваемость по разным школьным дисциплинам (наблюдения учителей за подростками;

- отзывы учеников, учителей, родителей.

Ограничения и противопоказания к участию в программе

Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста с сохранным интеллектом. Среди указанной категории участников ограничений и противопоказаний нет.

Гарантия прав участников программы

обеспечиваются и определяются конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательной организации.

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

1. Участники программы должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.
2. Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.
3. Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (психолога, педагогов)

Основные права и обязанности психолога:

1. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.
2. Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.
3. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.
4. Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы *Участники программы имеют право на:*

1. Добровольное участие в программе участниц, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы;
2. Уважительное отношение к себе;
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;
2. Соблюдать режим посещения занятий.

Список литературы

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова // Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.
2. Алексеева, Н. С. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.
3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд. центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.
4. Баева, И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002. Т. 2, № 3. С. 16–23
5. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.
6. Вачков, И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И. В. СПб.: – М.: Ось - 89, 2002.- 315с.
7. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуггенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.
8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
9. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / Кон И. С. 2006.; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа :URL : <http://sexology.na.rod.ru/info178.html>
10. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.
11. Кривцова, С. В. Буллинг — вызов школе как организации: Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.

12. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с
13. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.
14. Мануйлов, Ю.С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. ... д. пед. наук./ Мануйлов Ю.С.- М.: Российская академия образования, Институт теории образования и педагогики, 1998. 49 с.
15. Методика «Социометрия» Дж. Морено [электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&i d=1020>
16. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3
17. Психолого-педагогические и социальные модели профилактики асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.
18. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. /Рогов Е.И // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
19. Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.
20. Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.
21. Скутина, Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: дис. канд. психол. наук. Красноярск/ Скутина Т. В. - СФУ, 2008. 154 с.
22. Томас, К. Тест описания поведения (адаптация Н.В.Гришиной)

Приложение

Диагностический материал

1. Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. А.Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

Опросник исследования уровня агрессивности

Авторы А. Басс и А. Дарки

(на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой)

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

- ✓ Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
- ✓ Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- ✓ Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- ✓ Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- ✓ Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- ✓ Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

- ✓ Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- ✓ Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Дата и место тестирования _____

Время тестирования _____

Инструкция.

Отметьте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны.

Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю не согласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их	да	нет

«щёлкнули по носу»		
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что –нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

№ п/п	Вид агрессии	Вариант ответа	Номера высказываний	Баллы
1	Физическая агрессия	да	№ 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	
		нет	№ 9,17,41	
2	Косвенная агрессия	да	№ 2,18,34,42, 56, 63	
		нет	№ 10, 26, 49	
3	Раздражение	да	№ 3,19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	
		нет	№ 11, 35, 69.	
4	Негативизм	да	№ 4, 12, 20, 23, 36	
5	Обида	да	№ 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	
		нет	№ 44	
6	Подозрительность	да	№ 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	
		нет	№ 65,70	
7	Вербальная агрессия	да	№ 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60. 71, 73	
		нет	№ 39, 74, 75	
8	Угрызения совести, чувство вины	да	№ 8.16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67	

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности;

враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс - минус 4 , а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

2.Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н.

Эпштейна. Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого

И степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из них (поставьте отметку в соответствующей графе бланка для ответов), ориентируясь на то, как Вы обычно ведете себя в подобных ситуациях.

№	Утверждения	Ответ			
		Согласен (всегда)	Скорее согласен (часто)	Скорее согласен (редко)	не согласен (никогда)
1.	Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко				
2.	Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства				
3.	Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать				
4.	Я считаю, что плакать от счастья глупо				
5.	Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей				
6.	Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств				
7.	Я бы сильно волновался, если бы должен был сообщить человеку неприятное для него известие				
8.	На мое настроение очень влияют окружающие люди				
9.	Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми				
10	Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки				
11	Когда я вижу плачущего человека, то я сама расстраиваюсь				
12	Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым				
13	Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.д.), то так переживаю, как будто всё, о чём читаю, происходит на самом деле				

14	Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь				
15	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг волнуются				
16	Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут				
17	Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет				
18	Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены				
19	Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков				
20	Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных				
21	Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге				
22	Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей				
23	Я очень сильно переживаю, когда смотрю фильм				
24	Я могу оставаться равнодушным к любому волнению вокруг				
25	Маленькие дети плачут без причины				

Обработка результатов проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов.

Номер утверждения	Ответ (в баллах)			
	Согласен (всегда)	Скорее Согласен (часто)	Скорее не согласен (редко)	Не согласен (никогда)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1

4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Анализ и интерпретация результатов

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов.

Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

82–90 баллов — очень высокий уровень; 63–81 балл —

высокий уровень; 37–62 балла — нормальный уровень;

36–12 баллов — низкий уровень;

11 баллов и менее — очень низкий уровень.

Высокие показатели по способности к эмпатии находятся в обратной связи с агрессивностью и склонностью к насилию; высоко коррелируют с покладистостью, уступчивостью, готовностью прощать других (но не себя), готовностью выполнять рутинную работу.

Люди с **высокими** показателями по шкале эмоционального отклика в сравнении с теми, у кого низкие показатели чаще: на эмоциональные стимулы реагируют изменением кожной проводимости и учащением сердцебиения;

более эмоциональны, чаще плачут;

как правило, имели родителей, которые проводили с ними много времени, ярко проявляли свои эмоции и говорили о своих чувствах;

проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь;

демонстрируют affiliативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений);

менее агрессивны;

оценивают позитивные социальные черты как важные; более ориентированы на моральные оценки.

Умение сопереживать другим людям — ценное качество, однако при его гипертрофии может формироваться эмоциональная зависимость от других людей, болезненная ранимость, что затрудняет эффективную социализацию и даже может приводить к различным психосоматическим заболеваниям.

Люди со **средним** (нормальным) уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Люди с **низким** уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений

И поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

Выбор неэффективных поведенческих стратегий может быть следствием личностных особенностей человека или свидетельством незнания им деятельных форм участия в жизни других людей. Для развития эмпатических способностей нужно совершенствовать коммуникативные навыки, особенно умение слушать другого, перефразировать, отражать и отзеркаливать эмоции. Очень полезны тренинги ассертивности, «гимнастика чувств».

3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", (адаптация Н.В.

Гришиной).

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

Текст опросника

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя. В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно. В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.
- 9.**
А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
- 10.**
А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11.**
А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.
В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- 12.**
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
- 13.**
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.**
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.**
А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
- 16.**
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.**
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.**
А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.**
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.**
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
- 21.**
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
- 22.**
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
В. Я отстаиваю свои желания.
- 23.**
А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.**
А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25.**

- А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
В. Веду переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.
3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЕЙ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Существует пять таких основных стилей поведения в конфликтной ситуации, связанных с общим источником любого конфликта - несовпадением интересов двух и более сторон.

СТИЛЬ КОНКУРЕНЦИИ (СОПЕРНИЧЕСТВО)

Человек, использующий стиль конкуренции, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Рационалист может сказать: "Меня не беспокоит то, что думают другие. Я собираюсь доказать им, что у меня есть свое решение проблемы". Или, согласно описанию динамики процесса Томасом и Килменом, вы стараетесь в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая других людей принимать ваше решение проблемы. Для достижения цели вы используете свои волевые качества; если ваша воля достаточно сильна, то вам это удастся.

Это может быть эффективным стилем в том случае, когда вы обладаете определенной властью. Вы знаете, что ваше решение или подход в данной ситуации правильны и вы имеете возможность настаивать на них. Однако это, вероятно, не тот стиль, который вы хотели бы использовать в личных отношениях; вы хотите ладить с людьми, но стиль конкуренции может вызвать в них чувство отчуждения. А если вы применяете такой стиль в ситуации, в которой вы не обладаете достаточной властью, например, когда по какому-то вопросу ваша точка зрения расходится с точкой зрения начальника, вы можете обжечься.

Вот примеры тех случаев, когда следует использовать этот стиль:

- исход очень важен для вас и вы делаете большую ставку на свое решение возникшей проблемы;
- вы обладаете достаточным авторитетом для принятия решения и представляется очевидным, что предлагаемое вами решение - наилучшее;
- решение нужно принять быстро и у вас есть достаточно власти для этого;
- вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и что вам нечего терять;
- вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования;

- вы не можете дать понять группе людей, что находитесь в тупике, тогда как кто-то должен повести их за собой;
- вы должны принять непопулярное решение, но сейчас вам необходимо действовать и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага.

Когда вы используете этот подход, вы можете быть не очень популярны, но вы завоеуете сторонников, если он даст положительный результат. Но если вашей основной целью является популярность и хорошие отношения со всеми, то этот стиль использовать не следует, он рекомендуется скорее в тех случаях, когда предложенное вами решение проблемы имеет для вас большое значение, когда вы чувствуете, что для его реализации вам необходимо быстро действовать, и когда вы верите в победу, потому что обладаете для этого достаточной волей и властью.

СТИЛЬ УКЛОНЕНИЯ (ИЗБЕГАНИЕ)

Этот подход к конфликтной ситуации реализуется тогда, когда вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем для выработки решения проблемы или просто уклоняетесь от разрешения конфликта. Вы можете использовать этот стиль, когда затрагивается проблема не столь важная для вас, когда вы не хотите тратить силы на ее решение или когда вы чувствуете, что находитесь в безнадежном положении. Этот стиль рекомендуется также в тех случаях, когда вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека или когда этот человек обладает большей властью. Все это серьезное основание для того, чтобы не отстаивать собственной позиции. Вы можете попытаться изменить тему, выйти из комнаты или сделать что-нибудь такое, что устранил или отсрочит конфликт. Вы уходите от проблемы, игнорируя ее, перекладывая ответственность за ее решение на другого, добиваясь отсрочки решения или используя иные приемы.

Приведем наиболее типичные ситуации, в которых рекомендуется применять стиль уклонения:

- напряженность слишком велика и вы ощущаете необходимость ослабления накала;
- исход не очень важен для вас и вы считаете, что решение настолько тривиально, что не стоит тратить на него силы;

- у вас трудный день, решение этой проблемы может принести дополнительные неприятности;

- вы знаете, что не можете или даже не хотите решить конфликт в свою пользу;

- вы хотите выиграть время, может быть, для того, чтобы получить дополнительную информацию или чтобы заручиться чей-либо поддержкой;

- ситуация очень сложна, и вы чувствуете, что разрешение конфликта потребует слишком многого

от вас;

- у вас мало власти для решения проблемы или ее решения желательным для вас способом;

- вы чувствуете, что у других больше шансов решить эту проблему;

- пытаться решить проблему немедленно - опасно, поскольку вскрытие и открытое

обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию.

Несмотря на то, что многие могут посчитать стиль уклонения "бегством" от проблем и от ответственности, а не эффективным подходом к разрешению конфликтов, в действительности уход или отсрочка могут быть вполне подходящей и конструктивной реакцией на конфликтную ситуацию. Вполне вероятно, что если вы постараетесь игнорировать ее, не выражать к ней свое отношение, уйти от решения, сменить тему или перенести внимание на что-нибудь другое, то конфликт разрешится сам собой. Если нет, то вы сможете заняться им позже, когда будете больше готовы к этому.

СТИЛЬ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Стиль приспособления означает то, что вы действуете совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Вы можете использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существенен для вас. Этот стиль полезен также в ситуациях, в которых вы не можете одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью. Таким образом, вы уступаете и смиряетесь с тем, чего хочет оппонент.

Поскольку, используя этот подход, вы откладываете свои интересы в сторону, то лучше поступать таким образом тогда, когда ваш вклад в данном случае не слишком велик или когда вы делаете не слишком высокую ставку на положительное для вас решение проблемы.

Если вы считаете, что уступаете в чем-то важном для вас и чувствуете в связи с этим неудовлетворенность, то стиль приспособления в этом случае, вероятно, неприемлем. Он может оказаться неприемлемым и в той ситуации, когда почувствуете, что другой не собирается в свою очередь поступиться чем-то или что этот человек не оценит сделанного вами. Этот стиль следует использовать тогда, когда вы чувствуете, что, немного уступая, вы теряете мало.

Стиль приспособления может немного напоминать стиль уклонения, поскольку вы можете использовать его для получения отсрочки в решении проблемы. Однако основное отличие состоит в том, что Вы действуете вместе с другим человеком; вы участвуете в ситуации и соглашаетесь делать то, что хочет другой. Когда же вы применяете стиль уклонения, вы не делаете ничего для удовлетворения интересов другого человека. Вы просто отталкиваете от себя проблему.

Наиболее характерные ситуации, в которых рекомендуется стиль приспособления:

- вас не особенно волнует случившееся;
- вы хотите сохранить мир и добрые отношения с другими людьми;
- вы чувствуете, что важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы;
- вы понимаете, что итог намного важнее для другого человека, чем для вас;
- вы понимаете, что правда не на вашей стороне;
- у вас мало власти или мало шансов победить;
- вы полагаете, что другой человек может извлечь из этой ситуации полезный урок, если вы уступите его желаниям, даже не соглашаясь с тем, что он делает, или считая, что он совершает ошибку.

Уступая, соглашаясь или жертвуя своими интересами в пользу другого человека, вы можете смягчить конкретную ситуацию и восстановить гармонию. Вы можете и в дальнейшем довольствоваться итогом, если считаете его приемлемым для себя, или же вы можете использовать этот период затишья для того, чтобы выиграть время и позднее добиться окончательного желательного для вас решения.

СТИЛЬ СОТРУДНИЧЕСТВА

Следуя этому стилю, вы активно участвуете в разрешении конфликта и отстаиваете свои интересы, но стараетесь при этом сотрудничать с этим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку вы сначала "выкладываете на стол" нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаете их. Однако, если у вас есть время и решение проблемы имеет достаточно важное для вас значение, то это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон.

Для успешного использования стиля сотрудничества необходимо затратить некоторое время на поиск скрытых интересов и нужд для разработки способа удовлетворения истинных желаний обеих сторон. Раз вы оба понимаете, в чем состоит причина конфликта, вы имеете возможность вместе искать новые альтернативы или выработать приемлемые компромиссы.

Такой подход рекомендуется использовать в описанных ниже ситуациях:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон и никто не хочет полностью от него устраниваться;
- у вас тесные, длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;
- у вас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на почве долгосрочных проектов);
- и вы, и другой человек осведомлены в проблеме и желания обеих сторон известны;
- вы и ваш оппонент хотите поставить на обсуждение некоторые идеи и потрудиться над выработкой решения;
- вы оба способны изложить суть своих интересов и выслушать друг друга;
- обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью или хотят игнорировать разницу

в положении для того, чтобы на равных искать решение проблемы.

Сотрудничество является дружеским, мудрым подходом к решению задач определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Однако это требует определенных усилий. Обе стороны должны выделить на это некоторое время, и они должны уметь объяснить свои желания, выразить свои нужды, выслушать друг друга и затем выработать альтернативные варианты и решения проблемы. Отсутствие одного из этих элементов делает такой подход неэффективным.

Сотрудничество среди прочих стилей является самым трудным, однако оно позволяет выработать наиболее удовлетворяющее обе стороны решение в сложных и важных конфликтных ситуациях.

СТИЛЬ КОМПРОМИССА

Используя стиль компромисса, вы немного уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их в оставшемся, другая сторона делает то же самое. Иными словами, вы сходитесь на частичном удовлетворении своего желания другого человека. Вы делаете это, обмениваясь уступками и торгуясь для разработки компромиссного решения.

Такие действия могут в некоторой мере напоминать сотрудничество. Однако компромисс достигается на более поверхностном уровне по сравнению с сотрудничеством; вы уступаете в чем-то, другой человек также в чем-то уступает и в результате вы можете прийти к общему решению. Вы не ищите скрытые нужды и интересы, как в случае применения стиля сотрудничества. Вы рассматриваете только то, что говорите друг другу о своих желаниях.

При использовании стиля сотрудничества вы сосредоточиваете внимание на удовлетворении скрытых нужд и желаний. Применяя стиль компромисса, вы рассматриваете конфликтную ситуацию как нечто данное и ищете способ повлиять на нее или изменить ее, уступая и обмениваясь уступками. Целью сотрудничества является выработка долгосрочного взаимовыгодного решения, в случае компромисса это может быть сиюминутный подходящий вариант. В результате подходящего компромисса человек может выразить свое согласие следующим образом: "Я могу смириться с этим". Ударение делается не на решении, которое удовлетворяет интересы обеих сторон, а на варианте, который можно выразить словами: "Мы не можем полностью выполнить свои желания, следовательно, необходимо прийти к решению, с которым каждый из нас мог бы смириться".

В таких ситуациях сотрудничество может оказаться даже невозможным. Возможно, ни один из вас не имеет ни времени, ни сил, необходимых для него, или ваши интересы исключают друг друга. И тогда вам может помочь только компромисс.

Ниже перечислены типичные случаи, в которых стиль компромисса наиболее эффективен: - обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;

- вы хотите получить решение быстро, потому что у вас нет времени или потому что это более экономичный и эффективный путь;

- вас может устроить временное решение;

- вы можете воспользоваться кратковременной выгодой;

- другие подходы к решению. Проблемы оказались неэффективными;

- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение и вы можете несколько изменить поставленную вначале цель;

- компромисс позволит вам сохранить взаимоотношения и вы предпочитаете получить хоть что-то, чем все терять.

Компромисс часто является удачным отступлением или даже последней возможностью прийти к какому-то решению. Вы можете выбрать этот подход с самого начала, если вы не обладаете достаточной властью для того, чтобы добиться желаемого, если сотрудничество невозможно и если никто не хочет односторонних уступок.

4.Методика «Социометрия» Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

Методика диагностики коммуникативных навыков Дж.Морено

Методика «Социометрия» Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся.

Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для реструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий - это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарищей для досуга). В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные («С кем бы вы хотели учиться?») и негативные («С кем бы вы не хотели учиться?»).

Подготовка исследования. Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными, С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор «товарищи для досуга»).

Материалы для проведения диагностики.

Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Пример заполнения см. в табл.).

	Фамилия. Имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	А			1			3		3		2		
2	Б	2			2		2			3			
3	В		3				3			3			
4	Г	1					1			2			
5	Д							2		3	3		
6	Е									3	3	3	
7	З	1		3						2		3	
8	И												
9	К		2										
10	Л	1		1	2		1		1			3	
11	М		2	1	1			2			3		
Количество выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Количество взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

Порядок исследования.

Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Инструкция для учащихся:

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между

собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

1. Количество выборов ограничивается 3—5;
2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
3. испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ.

С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий.

Бланк социометрического опроса:

Ф.И.О. _____

Класс _____

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии одноклассников, с учётом отсутствующих
- Кого бы ты из класса пригласил на День рождения

А) _____

Б) _____

В) _____

Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

- На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

- Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.
- Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.
- Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

IV. Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Выборы членов группы отображаются красными стрелками, отклонения — синими. Возможны варианты взаимных выборов и отклонений, такие случаи отображаются двухсторонними стрелками. Для того чтобы они выделялись на общем фоне, целесообразно использовать более толстые линии.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле: $C = M:(n - 1)$, где C – социометрический статус учащегося; M – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле: $КВ = \text{Количество взаимных выборов} / \text{Общее число выборов}$.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

5. Анкета, направленная на выявление «буллинга».

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга?
А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга;
Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;
В) со стороны учителей.
2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга? А) вербальный (насмешки, клички, обзывания); Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);
В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).
3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?»
А) «да, к сверстникам»; Б) никогда не выступали в роли «агрессора»; В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»; Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.
4. Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?
А) никому не рассказывали;
Б) делились проблемами с друзьями; Г) рассказывали родителям.

Приложение

Информационный материал по теме «На страже своих границ»

Грубость – проявление по отношению к другим черствости и неуважения, суровость, дерзость. **Жестокость** – проявление безжалостности и бесчеловечности, отсутствие сожаления и сочувствия; **Насилие** - применение различных форм принуждения в отношении других людей для оказания влияния или уничтожения.

Насилие в отношении ребенка - это все формы физического или эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, беспризорности или уклонение от родительских обязанностей, коммерческая или иная эксплуатация, причиняющая настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству в контексте ответственности, доверия или власти.

Конвенция о правах ребенка признает широкие масштабы насилия в отношении детей и указывает, что дети имеют право на защиту от всех форм насилия. Под насилием подразумевается похищение, детоубийство, убийство, традиционные практики, причиняющие увечья, а также сексуальные, психические и физические злоупотребления, включая физическое наказание в качестве «дисциплинарных мер» в Конвенция о правах ребенка устанавливает, что насилие в отношении детей в любой форме и в любом месте не имеет оправдания.

В соответствии с Конвенцией дети имеют право на физическую и личную неприкосновенность и защиту от «всех форм физического или психологического насилия». Конвенция признает, что все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка. Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них

В соответствии с Конвенцией насилие в отношении детей является нарушением их человеческих прав.

Насилие нарушает следующие права:

- право каждого на равную защиту перед законом;
- право не подвергаться жестокому обращению;
- право на жизнь и физическую неприкосновенность;
- право на наивысшие стандарты физического и психического здоровья.

Дети-жертвы насилия - дети, подвергшиеся или подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому насилию, оскорблениям или злоупотреблениям, отсутствию заботы или небрежному, грубому обращению или эксплуатации) в семье, в учреждениях образования и опеки.

Виды насилия

Физическое насилие:

толчки, хватания, нанесение ударов ладонью или кулаком или посторонними предметами, удержание, удушение, избивание, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т.п.

Психологическое насилие:

вербальные оскорбления; шантаж; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы; контроль над кругом общения жертвы; контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению социальной и медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.);

Эмоциональное насилие: принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.

Экономическое насилие:

отказ в содержании детей; утаивание доходов; трата семейных денег, самостоятельное принятие большинства финансовых решений (при покупке продуктов не учитываются потребности детей)

Эксплуатация детского труда:

принудительный труд, рабство, вымогательство, попрошайничество

Мифы и правда о насилии в семье

<i>Миф</i>	<i>Правда</i>
В настоящее время насилие в семье – явление редкое. Но осталось в прошлом, когда нравы были более жестокими	По статистике Министерства Внутренних Дел больше всего совершаемых преступлений – это преступления, совершаемые на почве семейно – бытовых отношений.
Насилие происходит только в семьях с низким социальным статусом	Насилие может происходить в семьях с разным социальным статусом и с различным уровнем образования супругов. Различие в том, что про насилие в семьях с низким статусом обычно знают окружающие, поскольку это происходит у всех на виду, а насилие в семьях с высоким социальным статусом еще скрывают
Причиной насилия является алкоголизм	Действительно, большинство актов насилия совершается под воздействием алкоголя. В том, что происходит насилие, виноват не алкоголь, а человек его совершивший. Но среди обидчиков есть мужчины и женщины, «ведущие здоровый образ жизни», не признающие табак или алкоголь.
Насилие в семье, если даже есть, частное дело семьи	Насилие в семье – это уголовно наказуемое деяние. Во многих странах юристы и адвокаты считают, что насилие в семье занимает одно из первых мест среди всех видов преступности. И если пресечь насилие в семье на ранних этапах, всё ещё может закончиться благополучно.

Приложение

Характеристика упражнений для реализации программы

1. Проективные упражнения, направленные на самоисследование личной модели поведения в различных ситуациях: «Соковыжималка», «Мнение», «Самоодобрение», «Мои ресурсы».
2. Упражнения-реконструкции, позволяющие проиллюстрировать основную тему занятия, актуализировать и пополнить знания по психологии и педагогике: «Спина к спине», «Белая ворона», «Карусель впечатлений» «Дерево семейных ценностей», «Маски неуверенности»,
3. Упражнения, направленные на формирование ответственного поведения: «Формула успеха», «Жертва и ответственность», «Нет».
4. Упражнения, направленные на осознание эмоций и чувств: «Карусель впечатлений», «Спасибо за приятное занятие», «Я ценю себя», «Чувства».
5. Упражнения, обучающие приемам снятия стрессового напряжения, саморегуляции, безопасному выражению эмоций: «Мы с тобой похожи», «Групповая скульптура», «Шаровое настроение».
6. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов: «Цветочные фантазии», «Шум дождя», «Послушаем тишину».