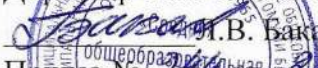


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 5»
Протокол № 2
от «28» 08 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 5»

Т.В. Бакалдина
Приказ № 274 от «28» 08 2024



Программа психолого-педагогического сопровождения
по формированию благоприятного социально-психологического климата
и профилактике травли «Давайте жить дружно!»

г. Чистополь, 2024 год

Актуальность программы

Психологически благоприятная и безопасная образовательная среда является одним из условий повышения качества образования, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

Возникновение разнообразных проблем в детской популяции, связанных с социокультурными феноменами, поведенческими особенностями, гетерохронностью развития, проявлениями травли в образовательной среде, зависимое и рискованное поведение детей и подростков требуют своевременного выявления и разрешения.

В подростковом возрасте особенно остро стоят вопросы: формирования идентичности и самооценки; поиска социального признания в группе; освоения норм межличностного взаимодействия.

В этот период возрастает риск возникновения конфликтных ситуаций, проявления агрессии и психологического насилия (насмешки, изоляция, распространение слухов, унижение достоинства и т.п.). Такие явления:

- нарушают психоэмоциональное благополучие учащихся;
- снижают учебную мотивацию;
- формируют негативный образ школьной среды;
- могут привести к серьёзным последствиям для психического здоровья.

Травля - это социальное явление, свойственное преимущественно детям, в первую очередь в школе. Травля детей сверстниками - одна из наиболее распространенных проблем в детских образовательных учреждениях, которая увеличивает риски к совершению суицидов среди подростков, агрессии и насилия в школах, снижению успеваемости, пропуску уроков без уважительных причин, эмоциональным и психическим проблемам. В настоящее время проблеме травли уделяется большое внимание, так как участились случаи детской жестокости, насилию в школах подвергается каждый 10 школьник и этот показатель ежегодно растет. В связи этим на образовательные организации ложится большая ответственность за недопущение травли в учреждении, для сохранения психологического здоровья учащихся, создания благоприятной образовательной среды, духовно-нравственное развитие, охрану социального и психологического здоровья учащихся. Выделяют несколько типов травли:

Физический. Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством. По сети гуляет письмо мужчины - жертвы школьной травли. Он вспоминает, как одноклассник ломал ему пальцы, чтобы услышать, какой звук будет при этом.

• Поведенческий. Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).

• Вербальная агрессия. Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях. Основные причины травли в образовательной среде. Причины агрессивного поведения к одному из членов класса находятся в двух плоскостях: Семья и окружение. Пример поведения школьники берут у своих родителей и общества, где главенствует культ грубой силы. Важную роль в формировании личности играют и компьютерные игры.

Программа актуальна, поскольку: отвечает требованиям ФГОС НОО, ООО, СОО к созданию безопасной образовательной среды; соответствует Стратегии развития воспитания в РФ; реализует принципы инклюзивности и уважения к личности; способствует профилактике девиантного поведения.

Цель программы

Создание в школьной среде условий для формирования благоприятного социально-психологического климата, минимизации рисков психологического насилия и иных форм социально опасного поведения среди учащихся.

Задачи программы

1. Диагностировать уровень сформированности социально-психологического климата в классах.
2. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения, эмпатии и саморегуляции.
3. Формировать у школьников понимание недопустимости психологического насилия и его последствий.
4. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе.
5. Обучать навыкам самоконтроля.
6. Обучать педагогов методам раннего выявления и профилактики психологического насилия.
7. Создавать систему поддержки пострадавших и коррекции поведения агрессоров.
8. Вовлекать родителей в процесс формирования безопасной школьной среды.
9. Разрабатывать и внедрять школьные нормы и правила межличностного взаимодействия.

Направления работы

1. **Диагностическое:** выявление уровня конфликтности, тревожности, признаков психологического насилия.
2. **Профилактическое:** формирование навыков общения, толерантности, стрессоустойчивости.
3. **Коррекционное:** работа с участниками конфликтных ситуаций (пострадавшие, агрессоры, свидетели).
4. **Просветительское:** повышение компетентности педагогов и родителей.
5. **Организационное:** создание механизмов реагирования на инциденты.

Методы и приёмы

- **Диагностика:** анкетирование, социометрия, наблюдение, проективные методики, фокус-группы
- **Тренинги:** коммуникативные, личностного роста, разрешения конфликтов.
- **Рольевые игры:** моделирование ситуаций, отработка стратегий поведения.
- **Дискуссии и круглые столы:** обсуждение ценностей, норм, последствий насилия.
- **Арт-методы:** рисование, создание коллажей.
- **Коучинг и консультирование:** индивидуальная и групповая работа.
- **Информационные кампании:** стенды, буклеты, видео, онлайн-ресурсы.
- **Медиация:** урегулирование конфликтов с участием нейтрального посредника.

Участники программы

- учащиеся 5–9 классов;
- педагоги-психологи;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- администрация школы;
- родители/законные представители;
- социальный педагог;
- школьная служба примирения.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
Нормативно-правовое и информационное обеспечение мероприятий, определяющих профилактику травли и иных форм социально опасного поведения			
1	Утверждение программы профилактики травли и иных форм социально опасного поведения на учебный год	август	Директор
2	Разработка методических материалов (рекомендации для педагогов и родителей, классные часы, беседы, тренинги и пр.) в рамках реализуемого плана мероприятий	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
3	Изучение нормативно-правовых документы по профилактике явлений травли и иных форм социально опасного поведения в образовательной среде и подготовка: • информационных материалов по профилактике детского насилия и травли, и иных форм социально опасного поведения для размещения на сайте; • раздаточных материалов (памятки, буклеты, стендовую информацию) для всех субъектов образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) по проблеме травли и иных форм социально опасного поведения;	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
4	Организовать работу «почты доверия» для сообщения о случаях травли и иных форм социально опасного поведения	Постоянно в течение учебного года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
Организационно-педагогическая и научно-методическая работа с педагогическим коллективом			
1	Совещание при директоре: «Организация работы по профилактике травли и иных форм социально опасного поведения в образовательной среде»	Январь	Зам. директора по ВР
2	Выступление на МО классных руководителей: • «Психологическая безопасность обучающихся» • «Ознакомление с информационной справкой по профилактической работе, выявление случаев буллинга» • «Профилактика буллинга, суицидального поведения»	август Сентябрь октябрь	Педагог-психолог
3	Совещание при заместителе директора по работе по темам: • психологическое насилие: актуальность, состояние проблемы и психологическое сопровождение жертв психологического насилия; • роль педагога в профилактике травли и иных форм социально опасного поведения в ученических коллективах;	Январь Март	Педагог-психолог Педагог-психолог

4	Пополнение методической копилки новыми формами работы по профилактике и предотвращению травли и иных форм социально опасного поведения	В течение учебного года	Педагог-психолог
5	Лекторий для педагогического коллектива на тему: «Психологическое насилие как социально - педагогическая проблема»: Лекция 1. Психологическое насилие в ученическом коллективе. Лекция 2. Психологическое насилие: причины и последствия. Лекция 3. Психологическое насилие как дискриминация прав ребенка на образование Лекция 4. Как педагогу противостоять травле детей	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
6	Семинары, круглые столы, тренинги для педагогов на темы: - Психологическое насилие в образовательной среде: как помочь ребенку побороть агрессию. - Методы предотвращения психологического насилия. - Формирование личности ребенка как основа для противодействия насилию	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
7	Групповые консультации по проблемным ситуациям: • Насилие в образовательной среде: что противопоставить жестокости и агрессии? • Психологическое насилие или как не стать жертвой? • Как защитить ребенка от травли?	Декабрь Февраль Апрель	Педагог-психолог
8	Индивидуальные консультации педагогов по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	В течение учебного года	Педагог-психолог
Работа с родителями обучающихся			
1	Общешкольное родительское собрание «Психологическая безопасность в образовательной среде»	ноябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог
2	Классные родительские собрания - О правах ребенка на защиту от любой формы насилия. - Как предотвратить и преодолеть психологическое насилие?	По графику ОО	Классные руководители
3	Устный журнал (стендовая информация): • Учимся общаться без насилия • Психологический дискомфорт обучающихся в образовательной среде: причины,	1 раз в квартал	педагог-психолог

	проявления, последствия и профилактика • Кодекса межличностного взаимодействия		
4	Книжная выставка в библиотеке «В помощь родителям о профилактике буллинга детей и подростков»:	В течение года	библиотекарь
5	Психологический практикум «Психология поведения жертвы травли»	апрель	Педагог-психолог
6	Индивидуальные консультации педагога-психолога по профилактике конфликтных ситуаций в детском коллективе, в общении, по вопросам оказания поддержки неуверенным, отвергнутым детям, создание ситуации успеха	в течение учебного года (по запросу)	Педагог-психолог
Информационное и психолого-педагогическое обеспечение профилактики и предотвращения травли (буллинга) и иных форм социально опасного поведения обучающихся			
1	Информационные часы, беседы (примерная тематика). 1-4 классы • Законы сохранения доброты. • Я не дам себя обижать. • Наш Центр живет без насилия. • Давайте жить дружно! • Мы против насилия. Как защитить себя? • Будем добрыми. • Как я отношусь к насилию. • Как научиться жить без драки. 5-9 классы • Бояться страшно. Действовать не страшно. • О правилах поведения и безопасности на улице. • Травля как стадный допинг. • Безопасное поведение. • Что такое агрессия? • Добро против насилия. • Как не стать жертвой насилия. • Способы решения конфликтов с ровесниками. 10-11 классы • Навыки саморегуляции. • Воспитание характера. • Предупреждение насилия и жестокости в жизни. • Прекрасно там, где бывает милосердие. • Как преодолеть школьный буллинг? • Жизнь как познание добра. • Как бороться с конфликтами. • Нравственный закон внутри каждого. • Моя жизненная позиция	в течение уч. года Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
2	Просмотр и обсуждение художественных фильмов на классных часах: • «Чучело» (1983 г.).	в течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог,

	«Розыгрыш» (2008 г.).		педагог-психолог
	Профилактические беседы «Психологическое насилие в детской и подростковой среде» в 4 - 8 классах Профилактические беседы с учащимися 8 - 11 классов по профилактике интернет безопасности и выбору посещения сайтов	декабрь	педагог-психолог, социальный педагог
4	Информационный вестник (стендовая информация раздаточные материалы) для обучающихся на темы: - Мы – против насилия! - Мы – против жестокого обращения!	январь Февраль	социальный педагог, педагог-психолог
6	Анонимное анкетирование учащихся (на распространение случаев травли в школе)	Март	педагог-психолог
7	-Проведение социально-психологического тестирования (7-11 кл.) -Проведение Мониторинга безопасности образовательной среды (6-11 кл.)	Сентябрь-октябрь Ноябрь-декабрь	социальный педагог, педагог-психолог классные руководители
8	Психологическая диагностика (наблюдение, анкетирование, тестирование) в контексте проблемы травли: - выявление детей, склонных к проявлению жестокости к другим обучающимся; - взаимоотношения в группе; - изучение личностного развития обучающихся с целью профилактики нарушений в развитии личности (толерантность, самооценка и уровень притязаний, тревожности, мотивации)	в течение учебного года (по запросу)	педагог-психолог
9	Цикл развивающих занятий по формированию навыков межличностного общения: - Стиль поведения. Умеем ли мы общаться? - Профилактика насилия в подростковом сообществе. - Стратегии безопасного поведения. - Недопустимость насилия и жестокости в обращении со сверстниками.	в течение учебного года (по запросу)	социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители
10	Контрольно-оценочная деятельность в целях проверки информационной доступности правил поведения и нормативных документов по профилактике травли и иных форм социально опасного поведения	Декабрь, апрель	социальный педагог, педагог-психолог
11	Индивидуальные консультации обучающихся (по результатам диагностики, общение со сверстниками, детско-родительские отношения, конфликты)	в течение уч. года (по запросу)	педагог-психолог
12.	Занятия с элементами тренинга и групповые		социальный педагог,

	занятия: - «Жизнь без агрессии. Есть ли шанс у белой вороны» - «Мои чувства и эмоции», - «Агрессия может быть конструктивной», - «Выход из проблемной ситуации. Общение и его роль в трудной жизненной ситуации», - «Уверенное и неуверенное поведение», - «Наши ценности и традиции»	Ноябрь (в рамках «Недели психологии») в течение уч. года (по запросу)	педагог-психолог
12	Информационная акция «Нет насилию!»	Март	социальный педагог, педагог-психолог
13	Конкурсы к Международному дню борьбы с психологическим насилием: • рисунков «Территория детства» (1-4 кл.), • плакатов «Мы против буллинга!» (5-8 кл.) сочинений, эссе «Дружба – главное чудо» (9-11 кл.)	Май	социальный педагог, педагог-психолог
Профилактические мероприятия			
1	Уроки толерантности и уважения	В течение года	Классные руководители
2	Рольевые игры и дискуссии	В течение года	Классные руководители
3	Проведение спортивных соревнований, КТД, квестов и других командных игр, направленных на укрепление дружбы и взаимопонимания между учениками	В течение года	Классные руководители
4	Организация конкурсов талантов, выставок рисунков и других творческих мероприятий, которые способствуют самовыражению и объединяют школьников.	В течение года	Классные руководители
5	Участие в деятельности кружков, спортивных секций и волонтерской деятельности	В течение года	Классные руководители
6	Проведение уроков, направленных на обучение школьников правилам безопасного использования интернета и социальных сетей.	В течение года	Классные руководители

Риски программы

1. **Соппротивление участников:** нежелание признавать проблему, страх огласки.

Минимизация: анонимность диагностики, конфиденциальность, разъяснительная работа.

2. **Недостаточная компетентность педагогов:** отсутствие навыков медиации.

Минимизация: обучение, методические рекомендации, супервизия.

3. **Дефицит времени:** загруженность учебного процесса.

Минимизация: интеграция в урочную и внеурочную деятельность, чёткое планирование.

4. **Низкая вовлечённость родителей:** отсутствие мотивации.

Минимизация: гибкие форматы (онлайн-мероприятия), примеры из практики.

5. **Рецидивы насилия:** недостаточная проработка причин.

Минимизация: долгосрочное сопровождение, мониторинг динамики.

Ожидаемые результаты

Количественные:

- Снижение числа зафиксированных случаев психологического насилия на 40% к концу учебного года;
- Увеличение доли учащихся, позитивно оценивающих климат в классе (с 60% до 85%);
- Рост числа педагогов, владеющих методами профилактики насилия (с 50% до 90%).

Качественные:

- Формирование у учащихся навыков эмпатии и конструктивного разрешения конфликтов;
- Повышение уровня доверия к школьной психологической службе;
- Создание системы раннего выявления и реагирования на инциденты;
- Укрепление партнёрства семьи и школы в вопросах безопасности;
- Внедрение культуры уважительного взаимодействия как нормы школьной жизни.

Критерии эффективности:

- Динамика показателей социометрии и анкетирования;
- Количество обращений в «Почту доверия»;
- Отзывы участников (учащихся, педагогов, родителей);
- Отсутствие серьёзных инцидентов, требующих вмешательства внешних органов.

Сроки реализации: 1 учебный год (сентябрь-май) с возможностью продления.

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.- 315 с.
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:https://sexology.narod.ru/info178.html](https://sexology.narod.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. диссертации на соискание ученой степени 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: https://sc5-surgut.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/3.2.4._Sotsiometriya.pdf
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.

План-конспект занятия «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.

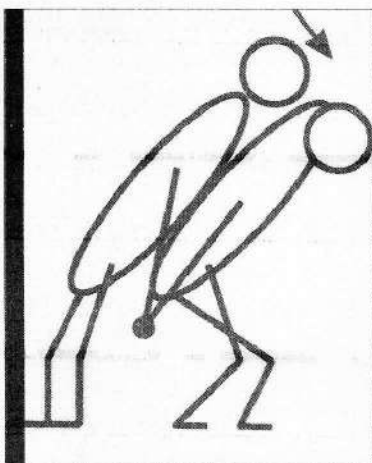
Обсуждение

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.

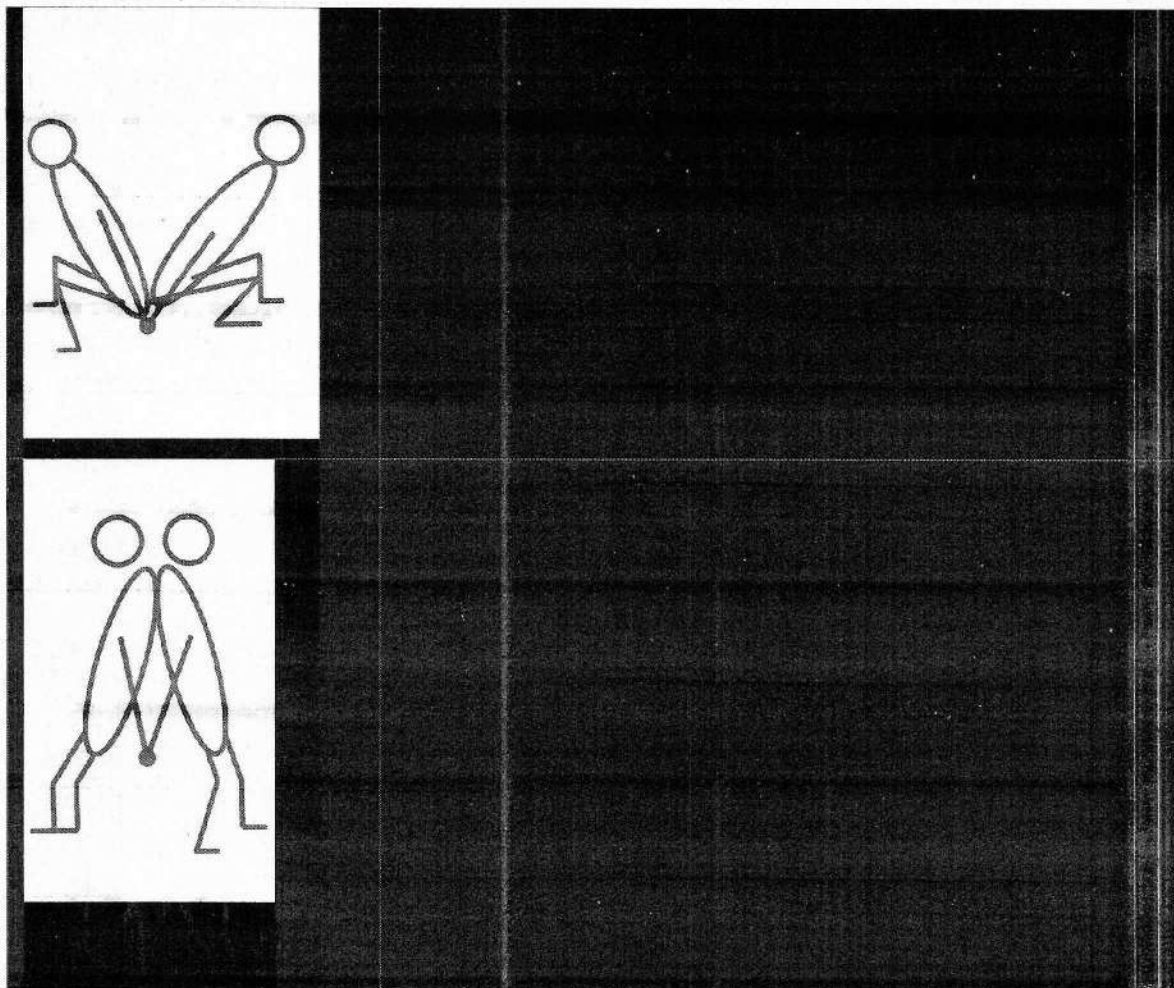


Вариант 1. Отдал ответственность.

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.

Вариант 2. Забрал ответственность

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.



Вариант 3. Каждому свое

В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия.

Вариант 4. Партнерство

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.

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 «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 всех 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?

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 эмоции 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 допиши 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 повисают 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»

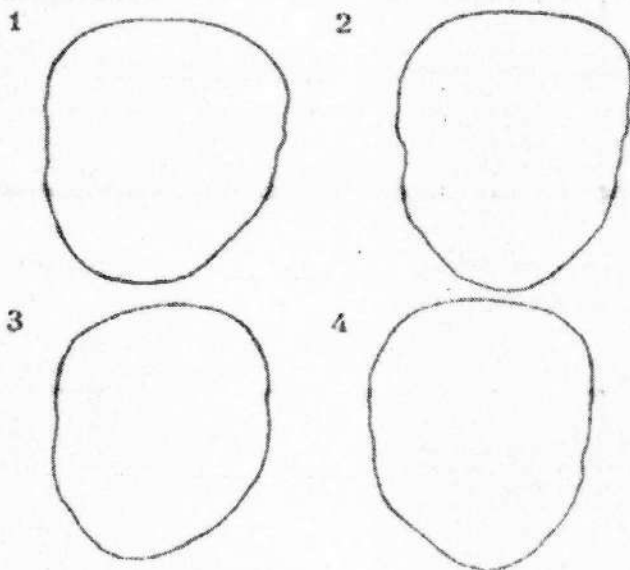
Упражнения под музыку (танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность. В наше время танец стал привычным явлением. 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 выражать 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 демонстративности. 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 бальной шкале. 5 балл - очень хорошо, 4 - хорошо, 3 балл - средний, 2 балл – 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 «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...

«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 обменяться 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 улетаёт 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 «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 понятия «общение».

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

(Учащимся примеры не предлагаются, они выполняют работу самостоятельно 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 объяснить.

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 предисловии 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 сопровождают 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 президент 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 человеческим 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 льстиво 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 «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 «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?