

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №16 г. Бирюсинска

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШМО \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора

по УВР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ №16

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа

Курс практической психологии «Конфликту НЕТ!»

для обучающихся 8-11 классов

на 2021-2022 учебный год

педагог-психолог: Иванова А.Н.

г. Бирюсинск, 2021-2022 г

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История человечества с древних времен до настоящего времени показала, что конфликты существовали всегда, и будут существовать столько, сколько существует взаимодействие людей. Каждый период жизни влечёт за собой различные проблемы и трудности, связанные с развитием, которые требуют новых умений и ответов.

В процессе взросления ребёнка принимают участие родители, учителя, сверстники, и, наконец, само общество, они все взаимодействуют с ним, в ходе которого могут возникать конфликтные ситуации. Программа поможет подросткам сформировать понятие о конфликте, как вести себя в конфликтных ситуациях, какие предпринимать действия, следить и управлять своими поступками.

## II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** профилактика конфликтного поведения у старших подростков.

**Задачи программы:**

1. Исследовать психологические проблемы участников группы и оказание помощи в их решении;
2. улучшить субъективное самочувствие и укрепление психического здоровья;
3. сформировать отношение к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования;
4. выявить факторы эффективного общения, способствующих достижению взаимопонимания между участниками, позитивное утверждение личности;
5. повысить ответственность за свое собственное поведение;
6. сформировать способности планирования поступков;
7. сформировать способность управлять своим поведением;
8. сформировать умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях;
9. формировать адекватные поведенческие стратегии;
10. развить способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.

**Предназначено** для учащихся 8 – 11 класса.

**1 занятие** – 60 минут

## III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### ЗАНЯТИЕ 1

**Цель:** знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы; снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

**Ход занятия:**

1. Приветствие.

*Инструкция:* Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На наших занятиях нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля» или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве.

Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то тайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего занятия будут обращаться к вам только по этому имени.

2. Знакомство с основными принципами работы группы

**Правила нашей группы**

*Инструкция:* В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными.

Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

*Общение по принципу «здесь и теперь».* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

*Персонализация высказываний.* Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что ...» – на такое: «Я считаю, что ...»; «Некоторые из нас думают ...» – на «Я думаю ...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" – на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

*Искренность в общении.* Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

*Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

*Недопустимость непосредственных оценок человека.* При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

*Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны окружающие.

*Уважение говорящего.* Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним.

### 3. Упражнение «Мои соседи»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

– Как вы себя чувствуете?

– Как ваше настроение?

– Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

### 4. Упражнение «Пожелания»

Инструкция: Группа высказывает пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно

говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

5. Проведение методик:

- Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной);
- Самооценка конфликтности;
- Тест «Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Жд. Г. Скотт»;
- Тест «Тактика поведения в конфликте»

6. Упражнение «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

7. Упражнение «Пожелания» (создание групповой атмосферы)

Все участники сидят в кругу. Каждый по кругу высказывает пожелание сидящим игрокам. Можно одному из игроков, если есть желание. Ведущий тренинг высказывает своё пожелание в конце круга.

8. Подведение итогов занятия, проведение анкетирования

Текст анкеты может быть таким:

Имя \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Сегодняшнее общение произвело на меня: большое впечатление 5 4 3 2 1 никакого впечатления

2. Я чувствовал (а) себя: свободно 54321 скованно

3. Самое большое влияние на ход занятий, на мой взгляд, оказали (называются какие-либо упражнения, другие моменты работы):

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

4. Лично мне мешало поведение:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

5. На следующем занятии я хотел(а) бы:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

Заполненные анкеты сдаются руководителю группы

## **ЗАНЯТИЕ 2**

Цель: определить понятие «конфликт»

Ход занятия:

1. Приветствие

Упражнение «Я хочу тебе подарить» (развитие психологического климата)

Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку.

Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны. Конфликт может быть использован для открытия альтернативных возможностей и поиска перспектив для взаимного роста.

Существует три основных навыка решения конфликтов и построения мирных взаимоотношений: ободрение, общение и сотрудничество. Ободрение означает уважение лучших качеств партнера по конфликту. Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

## 2. Упражнение «Что такое конфликт»

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

## 3. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается следующий игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп).

Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе – определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов. После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

В процессе обсуждения необходимо прийти к идее трех составляющих, которые приводят к конфликту: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Эту идею лучше довести до участников через образ айсберга, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой. Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга

## 4. Упражнение «Правда или вымысел» (умение выслушать и понять)

Игра усиливает групповую сплоченность и создает атмосферу открытости. Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна – нет.

Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что – нет. При этом все мнения должны обосновываться.

Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимается со стороны.

## 5. Упражнение «Мнение обо мне»

Каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться в группе.

Оборудование: бумага и карандаши по числу участников.

1. Каждый участник пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы.

2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.

3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.

4. Те же действия повторяют еще раз.

5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и по одному зачитывает их вслух. После каждого прочтения упомянутый участник может высказать свое мнение по следующим вопросам:

- Удивил ли меня чей-либо отзыв?
- Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?
- Хочу ли я ответить на заданный вопрос?
- Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив?
- Как я хочу выглядеть в группе?
- Моя восприимчивость - это, скорее, достоинство или недостаток?

6. Подведение итогов занятия

### **ЗАНЯТИЕ 3**

Цель: знакомство с видами общения, проверка группы на конфликтность

Ход занятия:

1. Приветствие

2. Упражнение «Метафоры чувств»

Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Опишите, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, со стихиями.

3. Краткий обзор по видам общения

Виды общения

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно поделить на несколько видов.

1. По содержанию оно может быть:

- Материальное (обмен предметами и продуктами деятельности).
- Когнитивное (обмен знаниями).
- Кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями).
- Мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями).
- Деятельностное (обмен действиями, операциями, умениями, навыками).

По целям общение делится на:

- Биологическое (необходимое для поддержания, сохранения и развития организма).
- Социальное (преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида).

По средствам общение может быть:

- Непосредственное (Осуществляемое с помощью естественных органов, данных живому существу – руки, голова, туловище, голосовые связки и т.д.).
- Опосредованное (связанное с использованием специальных средств и орудий).
- Прямое (предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения).
- Косвенное (осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди).

Общение как взаимодействие предполагает, что люди устанавливают контакт друг с другом, обмениваются определенной информацией для того, чтобы строить совместную деятельность, сотрудничество. Чтобы общение как взаимодействие происходило беспрепятственно, оно должно состоять из следующих этапов:

- Установка контакта (знакомство). Предполагает понимание другого человека, представление себя другому человеку.
- Ориентировка в ситуации общения, осмысление происходящего, выдержка паузы.
- Обсуждение интересующей проблемы.
- Решение проблемы.
- Завершение контакта (выход из него).

4. Упражнение «Варианты общения»

Участники разбиваются на пары.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например,

«Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Обсуждение:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

#### 5. Упражнение «Шалаш»

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу «шалаша». По очереди к «шалашу» подходят и «пристраиваются» новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение: Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?

Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

#### 6. Упражнение «Акулы»

Материалы: два листа бумаги.

Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой «островок» – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды). Капитан (ведущий), увидев «акулу», должен крикнуть «Акула!» Задача участников – быстро попасть на свой островок. После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде «Акула!» задача игроков – быстро попасть на остров и при этом «сохранить» наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на «острове», выходит из игры. Игра продолжается: «остров» покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же.

По окончании игры результаты сравниваются: в какой команде осталось больше участников и почему.

#### 7. Подведение итогов занятия

### ЗАНЯТИЕ 4

Цель: выработка умения делать комплименты, умения слушать, снижение накала в конфликтной ситуации, с помощью «я-высказываний»

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Похвали себя»

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

#### 3. Упражнение «Комплимент»

Разбиться на пары. Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

#### 4. Упражнение «Ливень»

Один из участников исполняет роль «дирижера» ливня и становится в центре круга. Как в оркестре, дирижер вовлекает каждого в исполнение симфонии дождя по очереди. Став лицом к одному из участников, «дирижер» начинает быстро тереть одну ладонь о другую. Этот участник подхватывает движение, и по мере того, как «дирижер» поворачивается на месте, к действию подключаются все. Затем, дойдя до первого участника, он (она) начинает щелкать пальцами, и действие постепенно подхватывается всем кругом по мере того, как «дирижер» поворачивается. Следующий этап – это хлопки по бедрам, участники стучат ногами – крещендо ливню. Постепенно, как при настоящей грозе, громкость уменьшается, дирижер проходит все стадии в обратном порядке до тех пор, пока последний из исполнителей не перестает тереть ладони.

#### 5. Упражнение «Я-высказывание»

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам). Затем тренер объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);
- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);
- описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);
- описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

*Обсуждение:* Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

#### 6. Упражнение «ДА» ЗНАЧИТ «НЕТ»

Упражнение проводится в общем кругу.

Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора.

Цель этого упражнения - научить говорить «нет» или выражать свою точку зрения, свое мнение в приемлемой форме, без обид и злобы.

Такое упражнение можно проводить с учащимися средней школы, старшеклассниками, студентами, специалистами коммуникативных профессий.

По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение. Например: «Все дети – невыносимы», «Пожилые люди - мудрые и спокойные», «Все учителя ценят и уважают своих учеников», «Родители никогда не понимают своих детей».

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

Примеры первой фразы: «Да, однако...», «Да, и все же...», «Да, и если...».

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог. Такое умение бывает очень полезно при общении с людьми, находящимися в состоянии гнева, агрессии, раздражения, обиды.

#### 7. Упражнение «Нахал» (способы отработки поведения)

Цель игры - совершенствовать умение выстраивать своё речевое поведение в экстремальной ситуации.

Ход игры. Бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить своё возмущение и негодование.



Да и не всяким, словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре сидящий слева - добросовестно стоит в очереди. Нахал заходит справа. Отреагируйте экспромтом на его появление, да так, чтобы было неповадно. Затем каждая пара меняется ролями, и игра продолжается. В конце игры группа обсуждает, какой ответ был самым удачным.

#### 8. Упражнение «Неожиданный звонок»

Чувства и состояния мотивируют наше поведение. Но, если поведение можно наблюдать и контролировать, с чувствами это сделать сложнее.

Две или несколько фундаментальных эмоций, часто возникающие у человека, могут формировать эмоциональные черты личности:

- тревожность;
- депрессия;
- любовь;
- враждебность.

По нашим поведенческим реакциям и мыслям можно с большой долей вероятности судить о наличии эмоциональной черты личности или о ситуативном состоянии, которое оказывает влияние на жизнь.

Цель: способствовать выявлению эмоциональных черт личности через поведенческие реакции и спонтанно возникающие мысли.

Организация: Можно во время визуализации включить тихую, спокойную музыку.

Предложить участникам сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза.

«...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в стекло, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздается телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?..»

Предложить участникам открыть глаза и записать ответы на вопросы, которые только что прозвучали.

Попросить 3 – 4 человек рассказать о своих мыслях и чувствах. Дать информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:

Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость или вообще сказать о трагедии.

Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

Любовь. Спектр чувств - радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

Враждебность. Звонок, скорее всего, вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

Вопросы к участникам:

- Ваша реакция на звонок и какое отношение это имеет к вашей личности?
- Как часто вы испытываете подобные чувства ?
- Является ли это состояние проблемой?
- С чем оно связано?

Важно дать понять участникам, что их выводы о себе не оцениваются и не осуждаются. Впрочем, это важно не только в этом упражнении.

#### 9. Подведение итогов занятия.

### ЗАНЯТИЕ 5

Цель: выработка умения правильно отказать, не вызывая конфликта; выработка умения переживать мелкие проблемы.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

## 2. Упражнение «Сказка»

Предлагаем вам призадуматься о своей жизни и сочинить каждому небольшую сказку, в которой бы емко и образно отобразилось самое яркое и важное из неё. Попробуем понять себя и друг друга в сказочном контексте. Вы можете использовать для этого известные литературные персонажи, а можете придумывать свои, никому ранее не известные. На обдумывание сюжета дается 5 минут. Затем участники делятся на пары или на малые группы и один из партнеров начинает рассказывать свою сказку, но заключительную часть, на чем дело кончилось, опускает. Задача другого: придумать продолжение сказки, а потом сравнить результаты с концовкой партнера. Обменяться своими впечатлениями с партнером. Поменяться ролями, а затем и парами.

## 3. Упражнение «Искусство достойного отказа»

У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить «нет» и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

- твердо, но доброжелательно и спокойно говорить "нет", не вступая в препирательства, споры;
- соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;
- мягко прекратить разговор;
- привести собеседнику свои аргументы;
- предложить компромисс.

## 4. Упражнение «Смена акцентов»

Участников просят вспомнить не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и написать на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставить букву «Х» и, начисто переписать предложение. Читать полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Обсуждение: Что изменилось? Разрешился ли конфликт?

## 5. Упражнение «Случай в лифте»

Это упражнение прекрасно подойдет для иллюстрации того, как проявляются наши чувства. В силу убеждений и воспитания, направленного на подавление чувств, люди либо не проявляют чувства, либо испытывают угрызения совести по поводу того, что "не сдержались". В игре они смогут выразить то, что запрещается и это станет поводом для дальнейшего разговора о роли чувств в жизни. Кроме того, известно, что нельзя сыграть то, чего в тебе нет.

Цель: Исследовать поведенческие проявления различных чувств и состояний.

Организация: Восемь человек занимают центр комнаты. Вокруг них выставляются стулья, спинками внутрь – это имитирует лифт. Остальные участники становятся наблюдателями.

Предложите желающим выйти в центр (8 человек). Остальным участникам объясните, что они становятся наблюдателями.

Участникам объясняют сюжет игры: «Вы все - жильцы одного дома. И вот однажды, утром отправляясь на работу, вы застреваете в лифте. При этом у вас возникают разные чувства. Какие именно - вы узнаете, когда вытащите карточку».

Карточки с перечисленными на них названиями чувств и состояний.

Варианты карточек:

радость, восторг, удовольствие.....  
интерес, волнение, возбуждение.....  
горе, страдание, печаль, депрессия.....  
злость, раздражение, негодование, возмущение.....  
страх, тревога опасение.....  
презрение, высокомерие, пренебрежение.....  
стыд, самоуничижение, неловкость.....  
удивление, изумление.....

Ваше поведение должно быть продиктовано тем состоянием, которое написано на карточке.

Называть, словом его нельзя.

Участники разыгрывают ситуацию в течение 10-15 минут.

Наблюдатели высказывают свои предположения, какие чувства кто демонстрировал

Вопросы к участникам:

- Как удалось передать состояние?
- Как в жизни я проявляю это чувство?
- Как часто я испытываю это чувство, и в каких ситуациях?

#### 6. Упражнение «Конфликт в транспорте»

Цель: приобрести опыт умения договариваться в условиях столкновения интересов.

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди.

Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

- Почему «третий» все-таки уступил (или, напротив, не уступил) свое место?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
- Какие чувства испытывали играющие?
- Чей способ решения проблемы самый успешный?
- Что именно было причиной успеха (или, напротив, неудачи)?

#### 7. Упражнение «Дружеская ладошка»

На листе бумаги каждый обрисовывает свою ладонь, внизу подписывает своё имя. Участники оставляют листочки на стульях, сами встают и, двигаясь от листочка к листочку, пишут друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

#### 8. Подведение итогов занятия

## ЗАНЯТИЕ 6

Цель: ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»; ознакомление со способами управления конфликтами; показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Рисунок настроения»

Инструкция: "Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю".

#### 3. Ознакомление с понятием «внутриличностный конфликт»

Внутриличностный конфликт один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. С такими конфликтами человек сталкивается постоянно. Внутриличностные конфликты конструктивного характера являются необходимыми моментами развития личности. Но деструктивные внутриличностные конфликты несут серьезную опасность для личности, от тяжких переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения – суицида. Поэтому для каждого человека важно знать сущность внутриличностных конфликтов, их причины и способы разрешения.

Для разрешения внутриличностных конфликтов важно:

- 1) установить факт такого конфликта;
- 2) определить тип конфликта и его причину;
- 3) применить соответствующий способ разрешения.

Формы проявления внутриличностных конфликтов:

- Неврастения. Симптомы: невыносимость к сильным раздражителям, подавленное настроение, снижение работоспособности, плохой сон, головные боли.

- Эйфория. Симптомы: показное веселье, выражение радости неадекватно ситуации, "смех сквозь слезы".
- Регрессия. Симптомы: обращение к примитивным формам поведения, уход от ответственности.
- Проекция. Симптомы: приписывание негативных качеств другому, критика других, часто необоснованная.
- Рационализм. Симптомы: самооправдание своих поступков, действий.
- Способы разрешения внутриличностных конфликтов:
- Компромисс. Содержание действий: сделать выбор в пользу какого-то варианта и приступить к его реализации.
- Уход. Содержание действий: уход от решения проблемы.
- Переориентация. Содержание действий: изменение притязаний в отношении объекта, вызвавшего внутреннюю проблему.
- Сублимация. Содержание действий: перевод психической энергии в другие сферы деятельности – занятие творчеством, спортом, музыкой и т. п.
- Идеализация. Содержание действий: предавание мечтаниям, фантазиям, уход от действительности.
- Вытеснение. Содержание действий: подавление чувств, устремлений, желаний.
- Коррекция. Содержание действий: изменение Я-концепции в направлении достижения адекватного представления о себе.

#### 4. Упражнение «Просьба»

Инструкция: Как много зависит от того, как попросить человека о каком-то одолжении, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением вы изложите свою просьбу. От этого по существу зависит – «быть или не быть». А между тем, существует совсем небольшое количество приемов, которые могут значительно повысить вероятность выполнения вашей просьбы. Ну, давайте попробуем. Выберите себе партнера и пока, в порядке шутки, попросите его о чем-нибудь. Попросите у него на время, например, очки, авторучку. Можно что-то более существенное, можно попросить о каком-то одолжении с его стороны, но все зависит от той формы, в которой вы изложите свою просьбу. Собеседники всегда ценят тактичность, дипломатичность, а также оригинальность и находчивость. Трудно отказать в просьбе, если она исходит от друга, а ведь можно создать дружеское расположение к себе и у совсем незнакомого человека. Если ваша просьба будет начинаться с комплимента, упоминания заслуг того, к кому вы обращаетесь, его авторитета и значимости, ваши шансы повышаются. Это, конечно, размягчит сердце партнера. Известно, что когда к мужчине обращается с просьбой женщина, можно ожидать большего успеха. Если за просьбой следует тут же, еще до получения ответа, косвенная признательность, благодарность за предстоящую услугу, уже трудно отказать. Итак, давайте попробуем. Выберите себе партнера, подойдите к нему, присядьте рядом и попробуйте, может быть, начиная издали, попросить у него что-нибудь. Пожалуйста, начали. Теперь просьба каждому - подойти к ведущему со своими трофеями. Разумеется, их придется вернуть, но первенство все равно сохранится за тем, кто набрал больше всего трофеев.

#### 5. Упражнение «Польза от ошибок»

Инструкция: Кто не ошибается? Разве, что тот, кто ничего не делает. Всем нам, так или иначе, приходилось ошибаться, изменять свою точку зрения. Но как нелегко признавать свои собственные ошибки, особенно когда это нужно делать на людях. Но жизнь есть жизнь. Надо уметь достойно признавать себя на каком-то этапе побежденным, чтобы в следующий раз избежать этих ошибок. Надо уметь показать и другим пример. Пожалуйста, задумайтесь все на несколько секунд, припомните самокритично, какие были самые существенные ошибки в вашей жизни. Представьте себе, что вы вернулись в то старое время, и вот сейчас вы в преддверии совершения этой ошибки. Конечно, задним числом все кажется иначе. И то, что это была ошибка, ясно только сейчас. Но все же как бы вы поступили, если бы с сегодняшним багажом опыта вы вернулись в прошлое? В тот самый момент, когда вы находитесь в преддверии той самой ошибки. Что бы вы сказали окружающим?

Представьте себе ситуацию, когда можно было поставить вопрос иначе. Итак, ваша речь в ситуации, в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Проговорите это в течение одной минуты мысленно, с закрытыми глазами. Затем все желающие смогут поднять руку и рассказать о

своем печальном опыте, а также о том, как бы вы сейчас повели себя в той ситуации. Итак, для мысленной подготовки вам дается одна минута. Начали! Минута закончилась. Сейчас желающие поднимают руку, берут слово. Начали! Спасибо. Теперь давайте обсудим наши впечатления".

#### 6. Упражнение «Репетиция поведения»

Инструкция: Вспомните, какие случаи общения с другими людьми вызывают у вас трудности? Может быть, вам придет в голову какой-то самый неприятный и неловкий для вас случай.

Подумайте.

Сейчас у вас будет возможность вернуться в прошлое и попытаться выйти из этой ситуации с честью, и, что самое главное, найти для вас оптимальное поведение в такого рода ситуациях. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в небольшие группы, по 4 – 6 человек. В каждой подгруппе расскажите по очереди свои случаи партнерам. После того, как все рассказы будут выслушаны, решите в каждой группе, какой из случаев наиболее эмоционально заряжен, требует внимания и помощи.

С другой стороны, это должен быть эпизод, удобный для сценической постановки. Решайте, просим вас. А сейчас, в каждой группе, автор выбранного эпизода становится режиссером своей истории и исполнителем главной роли. На другие роли он назначает партнеров из группы. В задачу режиссера входит постановка двух эпизодов.

Один – это неудачный эпизод, имевший место в реальности. Лучше всего, если это будет комедия, где все происходящее можно довести до гротеска и пародии. Другой эпизод - это удачное решение ситуации. Решение должно быть вашим собственным, но перед постановкой посоветуйтесь с партнерами. Они могут вам дать ценные советы.

Итак, 20 минут на подготовку.

Приступим к просмотру сценических работ. Пожалуйста. Поздравляем группу-победительницу. В заключение обсудим уже в кругу всех участников игры, какие победы вам удалось одержать внутри себя? Что вам в этом помогло?

#### 7. Подведение итогов занятия

### ЗАНЯТИЕ 7

Цель: показать студентам механизмы вовлечения человека в состояние внутриличностного конфликта, ознакомить их со способами предотвращения конфликта и выхода из него.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Чувства»

Инструкция: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

Информация для ведущего: можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же, как общегрупповой «мозговой штурм».

Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

- Какое из названных чувств тебе нравится больше других?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

#### 3. Упражнение «Внутренний голос»

Участники делятся на две команды. Одна команда сидит по кругу, другая – стоит вокруг сидящей команды. Стоящий участник является «внутренним голосом» сидящего. Сидящие ведут между собой беседу. Стоящие слушают. Затем ведущий прерывает беседу и просит стоящих сказать по очереди, что на самом деле думает сидящий человек.

Перед началом игры дается инструкция: Положи руки на плечи сидящего и попытайся прочувствовать того, чьим «внутренним голосом ты будешь». Опрос ведется по очереди или

выборочно. Затем игроки меняются местами. «Внутренний голос» становится «внешним». В конце игры каждый высказывается о том, насколько верным был его «внутренний голос».

#### 4. Упражнение «Проталкивание в автобусе»

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал..

#### 5. Упражнение «Я идеал»

Реквизит: листы бумаги и ручки

Инструкция: Эта игра для углубления взаимопонимания с партнером, а также для лучшего понимания самого себя. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в пары. Сначала каждому участнику предлагается нарисовать свой автопортрет в любой манере (символической, сюрреалистической, карикатурной и т. п.). Ничего страшного, если вы совсем не умеете рисовать. Рисуйте, как дети, лишь бы вы сами могли объяснить, что у вас изображено (в случае сложных символических рисунков, вы специально объясните партнеру, что к чему). Кроме себя надо изобразить все, что бы вы хотели видеть рядом с собой. Это могут быть дети, животные, деревья, дома, звезды и т.п. После того, как автопортрет будет готов, переверните листок на другую сторону и изобразите там «Я-идеал», то есть такого себя, каким бы вы хотели быть в идеале и что бы вас там окружало, (на листках надо специально отметить, где «Я-реальное», а где «Я-идеал»).

Обменяйтесь, пожалуйста листками. Теперь задание каждому: рассмотрите внимательно оба рисунка вашего партнера. Затем по очереди рассказывайте друг другу, как бы вы себя чувствовали, если бы оказались на месте автора внутри этих рисунков. Рассказ ведется от первого лица. Нужно постараться выразить максимально подробно все свои мысли, чувства, впечатления, возникающие у вас при проникновении в мир рисунков партнера. Пожалуйста, начали.

После того, как рассказ выслушан, рисунок возвращается его автору, и тут уже сам автор должен рассказать от своего лица, что он вложил в эти рисунки, что чувствовал и что имел в виду.

В заключение игры партнеры дарят друг другу рисунки, а идеалы оставляют у себя в душе.

#### 6. Упражнение «Мои сильные стороны»

Инструкция: Все садятся в круг. Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не "брал в кавычки" свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Это упражнение направлено и на умение мыслить о себе в положительном ключе.

Если человек говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные члены группы остаются только слушателями, не могут высказаться, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений. Может быть, значительная часть этого времени пройдет в молчании.

Ведущий может, если он почувствует в этом смысл, спросить молчащего: «А еще какие-нибудь свои сильные стороны ты не мог бы назвать?» По истечении 2 минут начинает высказываться следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступающего, и так, пока не выскажутся все по очереди.

#### 7. Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ 8

Цель: ознакомление с понятием «межличностный конфликт», выявление причин и факторов межличностных конфликтов, выработка умения решать спорные вопросы без конфликтов.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

#### 2. «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка.

Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если

«публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

### 3. Ознакомление с понятием «межличностный конфликт»

Межличностные конфликты относятся к самым распространенным. Они охватывают практически все сферы человеческих отношений.

Управление межличностными конфликтами можно рассматривать в двух аспектах – внутреннем и внешнем. Внутренний аспект предполагает применение технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте. Внешний аспект отражает управленческую деятельность субъекта по отношению к конкретному конфликту.

Сферы межличностных конфликтов: коллектив (организация), семья, общество (учреждения социальной сферы, государственные учреждения, улица, общественный транспорт и т. п.).

Причины и факторы межличностных конфликтов по В. Линкольну:

- информационные факторы – неприемлимость информации для одной из сторон;
- поведенческие факторы – неуместность, грубость, бестактность и т.п.;
- факторы отношений – неудовлетворенность от взаимодействия между сторонами;
- ценностные факторы – противоположность принципов поведения;
- структурные факторы – относительно стабильные объективные обстоятельства, которые трудно поддаются изменению.
- Существуют следующие этапы управления межличностными конфликтами:
- Прогнозирование конфликта
- Предупреждение конфликта
- Регулирование конфликта
- Разрешение конфликта.

### 4. Упражнение «Ассоциации»

Ведущий пишет на доске или листе бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте – такие как, например, "боль, борьба, энергия, изменение". Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, тренер просматривает вместе с группой составленный список слов.

Далее берется два маркера разного цвета (либо используются знаки "+" и "-").

Обращение к группе: «Какие слова являются положительными, какие отрицательными, какие нейтральные?» Возможно, в группе возникнут разногласия, (которые нет необходимости разрешать), по определению отдельных слов в ту или иную категорию.

### 5. Упражнение «Швейцар и посетитель»

Работа в парах, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. В дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его. Затем тренер определяет, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп? Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание? В конце упражнения обсуждение.

### 6. Упражнение «Шутка»

Тренер напоминает, как велика роль шуток, юмора и вообще хорошего настроения при достижении взаимопонимания. Участники объединяются в пары для того, чтобы обговорить серьезный вопрос (например: реальность повышения производительности труда, улучшение снабжения товарами и т.д.). После каждой фразы партнеров желательно вставить какой-нибудь афоризм или шутку. Паузу можно заполнить также анекдотами. Для того чтобы оценить, кто больше настроен на юмористический лад, можно на стол положить монету и передвигать её к тому, кто в данный момент имеет преимущество в юморе. По окончании игры провести обсуждение.

## 7. Подведение итогов занятия

### ЗАНЯТИЕ 9

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Что мне мешает»

Это упражнение каждый делает для себя, оно не будет демонстрироваться на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. На это дается время, после чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они могут сделать со своим листочком всё что угодно, например, смять, разорвать, выбросить и. т. д. После проводится обсуждение.

#### 3. Упражнение «Власть и сила духа»

Написать слова ВЛАСТЬ и СИЛА ДУХА вверху двух колонок на доске или больших листах ватмана. Попросить всю группу называть по одному слова, которые, по их мнению, можно записать в ту или иную колонку. Давать объяснения предлагаемым словам не надо. Когда идеи исчерпаны или вся бумага исписана, просмотреть список вместе с группой. Спросить группу, в чем различия между двумя концепциями. Использовать список для аргументирования вывода, что у всех у нас есть личная сила (сила духа), и мы можем ее использовать в положительном или отрицательном ключе по отношению к другим людям. Мы лично ответственны за ее правильное использование.

#### 4. Упражнение «Газета»

Оборудование: Взять несколько листов газеты, ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы все вместе могли на них стать.

Инструкция: Когда я скажу: «Начали!», все должны находиться на газете, но не на голом полу (нельзя также использовать предметы мебели) – это единственное условие, которое я даю. Команда: «Начали!» Затем нужно уменьшить газету наполовину, и снова дать команду «Начали!» Уменьшить газету еще раз наполовину и вновь команда «Начали!». Возможно, участники разорвали газету на несколько частей. Оставить один кусок газеты, достаточный для того, чтобы все могли лишь коснуться, но не устоять на нем (возможно, на этом этапе придется взять новый кусок), затем скомандовать «Начали!»

Группа может находить разные решения на каждом этапе, как правило, после первой команды все стоят на газете. После второй все стоят на ней на одной ноге. После третьей – или у них получается то же самое, поддерживая друг друга, или участники разрывают газету на мелкие части и каждый стоит на одной из них. После четвертой команды задание все еще выполнимо, если каждый удержится на носках, и подпрыгивая в воздухе. Но нужно, чтобы группа работала самостоятельно, не давая советов!

В конце упражнения обсуждение. Обратит внимание участников, что решить задачу можно, объединив свои усилия.

#### 5. Упражнение «Конфликт»

Группу разбить на пары. Попросить каждую пару, чтобы партнеры рассказали друг другу, что они сделали на этой неделе такое, чем они гордятся. Каждому дать по минуте. Когда оба закончили говорить, попросить их поделиться тем, что вызывает у них конфликт (большой или малый) на данный момент (две минуты на каждого). Затем спросить, хочет ли кто-нибудь из группы рассказать о конфликте, о котором они говорили (не о конфликте их партнера, а о своем), с тем, чтобы группа могла поработать над ним. Выбрать того, кто искренне хотел бы вместе с группой с его/ее проблему. Если предлагается три – четыре проблемы, тренер может выбрать ту, которая кажется наиболее интересной для остальной части группы.

#### 6. Упражнение «Наводка»

Участники разбиваются на две команды, каждая команда придумывает несколько слов, которые записывает на отдельных листочках бумаги, затем из чужой команды выбирают человека, которому дают прочитать «слово» и он должен жестами объяснить своей команде, что это за слово, а команда должна угадать это слово, затем выбирается другой человек из чужой команды, который «показывает» новое слово. Сравнивается, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.



## 7. Подведение итогов занятия

### ЗАНЯТИЕ 10

Цель: выработка умения взаимодействия в группе не конфликтуя; умение обсуждать свои проблемы; разрешение конфликтов сообща.

Ход занятия:

1. Приветствие: «Начнем сегодняшний день с того, что, бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

#### 2. Упражнение «Проблемка»

Член группы добровольно предлагает свою проблему для обсуждения. Объяснить группе: «Эта проблема принадлежит Сергею и никто, кроме него самого, не может ее решить. Сейчас мы проведем упражнение, чтобы помочь Сергею выработать различные шаги, которые он мог бы предпринять, но только он может решить, какой вариант выбрать.»

Этап 1. «В чем заключается проблема?» Попросить Сергея рассказать группе своими словами, в чем заключается проблема. Если необходимо, задать ему вопросы, чтобы выяснить детали. Затем члены группы также могут задать вопросы, но чтобы прояснить ситуацию.

Этап 2. Возможные варианты. Напомнить группе о технике мозгового штурма – предлагается все, смешное и серьезное; предложения не обсуждаются и не критикуются. Предложения, выработанные путем мозгового штурма, должны касаться того, что Сергей мог бы сделать, Записать тезисно каждое предложение на доске или стенде.

Этап 3. Выбор. Предложить Сергею просмотреть список и выбрать два или три предложенные варианта, которые он считает возможным попробовать. (При желании он может попросить автора идеи дать пояснения). Когда Сергей выбрал два варианта, попросить его назвать одну причину, почему каждый из них может быть полезным, и одну проблему, которую вариант может повлечь за собой.

Этап 4. Трудности. По каждому из предложений в последовательности попросить группу методом мозгового штурма разработать пути преодоления трудностей, о которых сказал Сергей.

Этап 5. Решение. Спросить Сергея, чувствует ли он, что сможет попытаться воспользоваться выбранными им одним или двумя предложениями; если да, пусть скажет группе, когда планирует это сделать.

В конце упражнения обсуждение.

#### 3. Упражнение «Обсуждение»

Попросить группу разбиться на пары, занять места, сидя напротив друг друга, и решить, кто будет А, а кто В в каждой паре. Предложить каждому участнику выбрать для обсуждения тему, которая их интересует. Упражнение состоит из трех этапов; и между каждым этапом просить группу прокомментировать, например, «Было ли это приятно или наоборот», «Было ли трудно кому-нибудь говорить», «По каким признакам можно определить, что вас слушают (или не слушают)», (время, указанное ниже, не включает в себя комментарии).

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин).

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

#### 4. Упражнение «Незаконченные предложения»

Участники разбиваются на пары. Ведущий читает пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В). Попросить их

сказать только одну или две фразы и не переходить к разговорам, а ждать следующего предложения. Тренер читает каждое предложение.

- 1) «Что меня больше всего волнует— это...»
- 2) «Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую...»
- 3) «Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю...»
- 4) «Человек, с которым я могу об этом поговорить — это...»
- 5) «То, что дает мне надежду — это...»

Теперь предложить В обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напомните группе о соглашении о конфиденциальности.

5. Повторное проведение методик

- Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной);
- Самооценка конфликтности;
- Тест «Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Жд. Г. Скотт»;
- Тест «Тактика поведения в конфликте»

6. Упражнение «Групповая скульптура»

Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник, это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек, и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

- 1) действовать в довольно быстром темпе;
- 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

7. Подведение итогов занятия

## **ЗАНЯТИЕ 11.**

**Что такое конфликт.** Причины возникновения.

Цель: Понимание природы конфликта.

1. Включения в занятие.

- Как вы себя чувствуете?

- С каким настроением пришли на занятия?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1. "Что такое конфликт"

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

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Задание 2. Работа в микрогруппах

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

3. Заключительная часть

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

## **ЗАНЯТИЕ 12**

### **Навыки общения**

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

1. Включения в занятие.

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» 1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть:

Игра "Воздушный шар"

- Прошу всех внимательно выслушать информацию.

- Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондole воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№	Наименование	Кол-во
1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа)	
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д."

При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Время на игру: 20 – 25 минут.

Итог:

Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании:

- Я поздравляю вас, вы успешно справились.
- Как вы думаете в чем причина успешного выполнения задания?

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений:

- экипаж разбился
- давайте подумаем над причинами, которые привели к этой катастрофе.

Проводится анализ результатов и хода игры, разбираемся в причинах удачи или неудачи, анализируем ошибки и попытаемся прийти к общему мнению.

### 3. Заключительная часть

- Поблагодарим друг друга
- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **ЗАНЯТИЕ 13**

### **Навыки общения**

Цель: развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

#### 1. Включение в занятия.

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия.
- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

#### 2. Основная часть:

##### Задание 1. "Молва"

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию

третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

Возможная история для игры "Слухи":

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

Итог: - С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Задание 2. "Варианты общения"

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

"Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

"Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

"Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Итог:- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

- Что помогает вам в общении?

3. Заключительная часть

- Общение – процесс взаимодействия людей, обмена информацией между ними, их взаимного влияния.

- Упражнения завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

## **ЗАНЯТИЕ 14**

### **Навыки общения**

Цель: развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

- позитивное утверждение личности

1. Включение в занятие

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

## 2. Основная часть.

### Задание 1. "Шалаш"

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

### Задание 2. "Похвали себя"

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

Итог: - Как вы себя ощущали, когда хвалили себя?

### Задание 3. "Комплимент"

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Итог: - Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

## 3. Заключительная часть

- Поделитесь своими впечатлениями от занятия?

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **ЗАНЯТИЕ 15**

### **Отношения к конфликтам**

Цель: развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации

#### 1. Включение в занятия

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущей темы?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

#### 2. Основная часть.

##### Задание 1. "Смена акцентов"

- Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "X" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Итог:- Что изменилось?

- Разрешился ли конфликт?

##### Задание 2. "Акулы"

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

Задание 3. "Дружественная ладошка"

- На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя.

- Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

3. Заключительная часть.

- Поделитесь вашими впечатлениями от занятия.

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **ЗАНЯТИЕ 16**

### **Отработка навыков «Я-высказывания»**

Цель: отработка навыков «я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

1. Включение в занятия

- Как вы себя чувствуете?

- Что запомнилось с предыдущего занятия?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

Задание 1. "Я-высказывания"

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).

- Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся "я-высказывания":

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");

– ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");

– описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");

– описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Итог: - Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?

- Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

Задание 2. "Ролевая игра"

Разыгрывается сценка на предыдущую тему, при этом используются "я-высказывания", но актеры меняются ролями.

- старайтесь применять «я-высказывания»

Итог: - Что изменилось с использованием "я-высказываний"?

- При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки "я высказываний" в жизни?

3. Заключительная часть

- Ваши впечатления от занятия?

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **ЗАНЯТИЕ 17.**

### **Управление конфликтом.**

Цель: формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования

### 1. Включение в занятие

- Что запомнилось с предыдущего занятия?

- Упражнения разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### 2. Основная часть

#### Задание 1.

- Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто В в каждой паре.

- Выберите для обсуждения тему, которая вас интересует. Упражнение состоит из трех этапов;

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас слушают?

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

#### Задание 2.

- "Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующей образом. Если вы считаете, что конфликт – это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то и другое, то встаньте по середине линии либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту".

Все выбрали свое место

- "Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?"

- "Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии".

- Объясните почему выбрали именно это место?

- "Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

### 3. Заключительная часть

- Ваши впечатления о занятии?

## **ЗАНЯТИЕ 18**

### **Стратегия разрешения межличностного конфликта**

Цель: научить выбирать эффективные стратегии разрешения межличностного конфликта



## 1. Включение в занятие

- Поделитесь своими впечатлениями от предыдущего занятия?
- Упражнение разминки («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

## 2. Основная часть.

### Задание 1

- Разбейтесь на пары парам, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. Вам дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его.

Затем определяется, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Обсуждение:

- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?
- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

### Задание 2

- Разбейтесь на пары.
- Я буду читать пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В).
- Пожалуйста, говорите только одну или две фразы и не переходите к разговорам, а ждите следующего предложения.

- 1) "Что меня больше всего волнует— это..."
- 2) "Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую..."
- 3) "Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю..."
- 4) "Человек, с которым я могу об этом поговорить — это..."
- 5) "То, что дает мне надежду — это..."

Теперь предложить В обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напоминание группе о соглашении о конфиденциальности.

## 3. Заключительная часть.

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

## **ЗАНЯТИЕ 19**

### **Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"**

Цель деловой игры: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Время проведения: около 1 часа.

Порядок проведения.

Ознакомление всех участников с условиями игры

- Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант.

Зеркало для бритья.

Канистра с 25 литрами воды.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом.

Карты Тихого океана.

Надувная плавательная подушка.

Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.

Маленький транзисторный радиоприемник.

Репеллент, отпугивающий акул.

Два квадратных метра непрозрачной пленки.

Один литр рома крепостью 80%.

450 метров нейлонового каната.

Две коробки шоколада.

Рыболовная снасть.

- Самостоятельно ранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

- Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы(10-15 мин)

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте "правильный" список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 3). Предложите сравнить "правильный" ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группой и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

– Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

– В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

– Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

– Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

– Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

### **Приложение 1. Рекомендации учащимся:**

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических **принципов работы группы:**

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;

- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;

- принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;

- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяется наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);

- принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

## **Приложение 2. Рекомендации тренеру:**

Средством решения задач тренинга служат *групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика*. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе *групповой дискуссии* участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В *ролевой игре* упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

*Психогимнастика* включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

### **Разрешение и профилактика конфликта.**

Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны. Конфликт может быть использован для открытия альтернативных возможностей и поиска перспектив для взаимного роста. Существует три основных навыка решения конфликтов и построения мирных взаимоотношений: ободрение, общение и сотрудничество. Ободрение означает уважение лучших качеств партнера по конфликту. Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

### **Управление конфликтом.**

Управление межличностными конфликтами можно рассматривать в двух аспектах – внутреннем и внешнем. Внутренний аспект предполагает применение технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте. Внешний аспект отражает управленческую деятельность субъекта по отношению к конкретному конфликту.

Причины и факторы межличностных конфликтов по В. Линкольну:

информационные факторы – неприемлимость информации для одной из сторон;  
поведенческие факторы – неуместность, грубость, бестактность и т.п.;  
факторы отношений – неудовлетворенность от взаимодействия между сторонами;  
ценностные факторы – противоположность принципов поведения;  
структурные факторы – относительно стабильные объективные обстоятельства, которые трудно поддаются изменению.

Существуют следующие этапы управления межличностными конфликтами:

Прогнозирование конфликта

Предупреждение конфликта

Регулирование конфликта

Разрешение конфликта.

### **Приложение 3**

Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения

"Потерпевшие кораблекрушение"

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритвы и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

Зеркало для бритвы. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации "синица" в руках лучше "журавля" в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу

Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт.

Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов.

Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

Литература для учащихся:

## **ЗАНЯТИЕ 20**

### **Формирование позиции взаимодействия.**

Цель: создание доверительной обстановки и психологически комфортного климата. Формирование позиции взаимодействия. Знакомство с целями и задачами программы.

## 1. Вводная часть.

Игра «Снежный ком» (5 минут).

### **Правила игры:**

Каждый человек называет свое имя и качество-прилагательное, характеризующее его (если в группе небольшое количество человек, то – 2 качества), второй повторяет имя и качество первого человека и называет свое имя и качество, третий повторяет имена и качества первых двух человек и называет свое имя и качество и т.д.

Упражнение «Чувства» (5 минут).

Ведущий просит участников ответить каждому на вопрос: «С каким настроением я пришел и что жду от наших занятий?»

**Цель:** знакомство участников между собой, создание доверительной атмосферы.

Упражнение «Принятие правил» (5-10 минут).

### **Инструкция к упражнению:**

1. Закрепите большой лист ватмана на стене или расстелите его на полу в центре круга. Определите основные правила, описав поведение, которое ожидается от членов группы, и объясните их важность. Попросите членов группы обсудить, чем основные правила будут полезны для группы.
2. Дайте каждому желающему цветной фломастер и попросите написать основные правила на ватмане. Типичными групповыми правилами могут быть:
  - Приходить на занятия группы нужно вовремя.
  - Обращаться друг к другу только по имени.
  - Каждый участник группы имеет право выступить.
  - В группе все обязаны относиться друг к другу с уважением.
  - Во время занятий не допускаются насмешки друг над другом.
  - Каждый участник может рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих.
  - Активность в работе приветствуется.
3. Спросите участников, не хотят ли они добавить что-нибудь еще. Скажите им, что новые правила они могут добавлять в процессе работы, если сочтут их полезными или необходимыми для всех остальных.

## 2. Основная часть.

Беседа: «Конфликт – это...» (20 минут).

### **Инструкция к упражнению:**

Ведущий: «Наши с вами занятия имеют общее название «Эффективное разрешение конфликтов». На наших занятиях мы с вами должны посмотреть и проанализировать, что нужно знать и уметь, чтобы решать проблему назревающих и возникших конфликтов, как эффективно управлять конфликтными ситуациями. Давайте сейчас поговорим, что такое конфликт? Каждый индивидуально в тетрадях (на листочке) продолжите фразу: «**Для меня конфликт – это?**». После этого вы выбираете себе собеседника и обсуждаете с ним написанное на вашем листочке и листочке соседа. Вы можете выйти из круга и сесть где вам удобно. (Можно обсудить в группах, например, после подготовки коллажа на тему «Конфликт – это...»).

После того как работа закончится, предложите желающим высказаться о тех чувствах, которые они испытали.

Почему умение эффективно разрешать конфликты важно?

В результате дети приходят к выводу, что это умение создает более мирную среду; снижает враждебность, напряженность, фрустрацию, способствует доверию, дружбе, самоуважению, уверенности в себе; учит принимать решения, решать проблемы; контролировать эмоции; предупреждает насилие и физические оскорбления.

Необходимо объяснить детям, что, какая бы ситуация ни складывалась в конфликте, они должны контролировать свои эмоции и оставаться дружелюбными по отношению ко всем сторонам конфликта. Зная процедуру разрешения конфликта, необходимо действовать уверенно и эффективно.

### 3. Заключительная часть. Рефлексия.(20 минут).

Каждый участник высказывается:

В конфликте мне легко...

В конфликте мне трудно...

## **ЗАНЯТИЕ 21**

### **Причины возникновения конфликтов**

#### 1. Вводная часть.

Игра – приветствие «Мяч-привет» (5 минут).

#### **Правила игры:**

Участники встают в круг. Ведущий игры кидает любому участнику мяч со словами приветствия, говорит комплимент или пожелание на день. Следующий, в свою очередь, приветствует другого и т.д. по кругу. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника группы.

#### **Цель игры:**

Создание доверительной атмосферы, обмен приветствиями и ожиданиями.

Упражнение «Скульптура» (30 минут).

#### **Инструкция к упражнению:**

- участники должны распределиться на пары. Один участник играет роль «скульптора», другой – «материала».

«Скульптору» надо «вылепить» любой предмет или игрушку. Он не имеет права давать команды «материалу», пользуется в работе только руками (наклоняет, поднимает, сгибает и т.д.).

Затем партнеры меняются ролями и упражнение повторяется.

#### **Обсуждение:**

Каким «материалом» себя ощущал? Из какого «материала» слепил? Соответствовало ли ощущение «материала» тому, как с ним обращался «скульптор» (например, «материал» ощущал себя пластилином, а с ним обращались как с гранитом)? Какие чувства возникают, если «материал» и действия «скульптора» совпадают (не совпадают)? Как эти чувства влияют на дальнейшее взаимодействие?

Упражнение «Танец на пальцах» (5 минут).

Двигаясь хаотично по помещению. По хлопку ведущего каждый должен только глазами выбрать партнера. Пары поднимают обе руки, прикасаются кончиками пальцев к кончикам пальцев соседа и делают любые движения, используя все пространство. Танец продолжается три—пять минут в зависимости от отношения к нему учащихся. После танца партнеры сообщают друг другу о своих чувствах. Что понравилось в поведении партнера, а что вызывало противоречивые чувства. Это делается одновременно во всех парах.

#### 2. Основная часть.

Упражнение «Сказка» (30 минут).

Разделить учащихся на 3 группы.

#### **Инструкция к упражнению:**

Сочинить сказку про человека, который был конфликтен, и про то, как он старался разрешить эту проблему. Участники говорят по кругу: первый начинает: «Жил-был человек, который был очень конфликтный», второй продолжает и т.д. каждый участник по 1-2 предложения, пока сказка не закончится.

Обсуждение полученных сказок. Каждый участник высказывается (10 минут):

- участники осознают собственные позиции по отношению к поведению в конфликтных ситуациях.

- происходит поиск путей, ведущих к эффективному разрешению конфликтов.

#### **Обсуждение:**

Ведущий рассказывает о том, какие типы конфликтов существуют, что может стать причинами конфликта. Конфликт не всегда означает спор или борьбу. Иногда он возникает, когда надо принять решение или что-то необходимо изменить. Конфликты бывают разрушающие и конструктивные. При правильном обращении он может быть полезен — приводит к изменениям. При неправильном — приводит к обиде, непониманию и даже к насилию. Конфликты бывают разных масштабов: от подростковых небольших разногласий до ядерной войны. Они происходят в разных формах: непонимание, несогласие, споры, борьба, войны.

3. Заключительная часть. Рефлексия (20 минут).

Каждый участник высказывается:

Для того, чтобы разрешить конфликтную ситуацию, я....

Я сегодня узнал о конфликте....

## **ЗАНЯТИЕ 22**

### **Возможные стратегии тактики поведения в конфликте.**

#### **1. Вводная часть.**

Упражнение « Приятно сказать» (10-15 минут).

#### ***Инструкция к упражнению.***

Участники образуют тесный круг и протягивают руки к середине. По команде ведущего все одновременно берутся за руки так, чтобы в каждой руке оказалась чья-то одна рука. При этом постараться не братья за руки с теми, кто стоит рядом. Далее те, кто соприкоснулся руками, должны сказать друг другу комплимент.

#### ***Цель игры:***

Создание доверительной атмосферы, обмен приветствиями и ожиданиями.

#### **2. Основная часть.**

Упражнение «Кругосветное путешествие» (30 минут).

#### ***Инструкция к упражнению.***

Разделить учащихся на 3 группы.

- Ведущий предлагает участникам группой съездить в пять городов мира. Группа должна прийти в обсуждении к совместному решению: в какие пять городов мира им хотелось бы съездить. Принимать решение голосованием нельзя. Обсуждая тему, каждый участник дискуссии демонстрирует определенный тип поведения, стиль общения (получая конверт с заданием), который никому не сообщает и не показывает, пока не будет закончена дискуссия.

Индивидуальные задания для дискуссии – содержимое отдельных карточек может носить следующий характер:

1. не соглашайся с общей точкой зрения. Тебе непременно надо придерживаться иного, отличного мнения. У тебя должно быть свое оригинальное мнение, причем не похожее на другие;
2. Твоя задача – находить общее в точках зрения сторон и показывать это общее всем участникам переговоров;
3. Ты как минимум два раза выскажешься в ходе дискуссии. Всякий раз будешь говорить что-то на обсуждаемую тему. Но твои слова должны быть абсолютно не связаны с тем, что говорят другие. Будешь вести себя так, будто совершенно не слышал, что говорили до тебя другие;
4. Будешь активно участвовать в разговоре и вести себя так, чтобы у других создалось впечатление, что ты очень много знаешь и много пережил;
5. В любой ситуации ты должен стараться захватить инициативу в разговоре, захватить лидерство;
6. Твоя задача – выделить проблему и возвращать ход обсуждения к ней. Подводить промежуточные и окончательные итоги. Стараться подвести все к единой точке зрения;
7. Ты должен как минимум пять раз постараться влезть в разговор. Будешь слушать других главным образом для того, чтобы раскритиковать их, вынести какие-то оценки, в чем-то обвинить;
8. Не менее трех раз выскажешься во время дискуссии. Внимательно слушай других и каждую свою реплику начинай с пересказа своими словами того, что говорил предыдущий человек (например, правильно ли я тебя понял, что...);
9. Тебе не обязательно предлагать собственную точку зрения. Пассивно следуй за группой. Слушай, что говорят другие и во всем соглашайся.
10. Твоя задача – уводить разговор в сторону от обсуждаемой проблемы.
11. Твоя задача – поощрять других к высказыванию их точек зрения, одобрять мнения других. Во время споров, конфликтов снижать напряженность.

#### ***Цель упражнения:***

- возможность осознания тех качеств и особенностей поведения, которые помогают и тех, которые могут затруднять взаимодействие с другими людьми.

### **Обсуждение:**

Поскольку главными действующими сторонами конфликта являются люди, то их психологические особенности (эмоциональные реакции, стиль поведения в конфликтной ситуации) играют существенную роль в развитии конфликтной ситуации. Наши восприятия других людей, мысли, ценности, чувства определяют значимость конфликтной ситуации. Они же являются важными и для нахождения выхода из нее. Межличностный конфликт является естественным последствием взаимодействия людей. Он может быть источником личностного роста или личностных разрушений. Сам по себе конфликт не разрушает взаимоотношений. Люди разобщаются благодаря своей неспособности справиться с конфликтной ситуацией. Конфликт является продуктивным, когда внимание конфликтующих направлено на решение проблемы, а не на противостояние друг другу. Наибольшую угрозу благополучию человека представляет совместный эффект большого числа проблем или неразрешенных конструктивно конфликтов, вызывающих пагубное воздействие на всю систему отношений человека с окружающим миром. При разрешении конфликтов используются разные стили поведения.

После окончания упражнения анализируются конкретные особенности поведения участников дискуссии, обсуждается, что отличало поведение каждого, насколько оно было продуктивно, выделяются качества и умения, важные для общения.

Упражнение «На кого мы похожи в конфликтных ситуациях?» (15 минут).

### **Инструкция к упражнению.**

Предложить каждому участнику сделать выбор среди перечисленных представителей животного мира: овца, акула, сова, страус, лисица.

После этого можно перейти к обсуждению стилей поведения в конфликтной ситуации.

С помощью предложенной методики определения стратегии поведения в конфликте, учащиеся могут определить свою стратегию.

### **Уступчивый стиль разрешения конфликтной ситуации**

#### **(стиль овцы)**

основной девиз этого стиля *«Я принимаю все, что ты скажешь»*

Для человека, придерживающегося такого стиля, характерно соглашаться с другими людьми для того, чтобы выйти из конфликтной ситуации. Такой человек никогда не пойдет на то, чтобы разозлить другого. Поэтому он никогда не говорит, что он в действительности думает и чувствует.

Для него главное сохранить взаимоотношения, и не так важно, что с ним поступают несправедливо.

Какие **ПЛЮСЫ** у этого стиля? Сохраняется мир, взаимоотношения, щадятся чувства других людей. Есть ли **МИНУСЫ** у этого стиля? Есть, и они связаны с тем, что потребности уступчивого человека редко находят понимание со стороны других людей. Когда идет сильное подавление потребностей, человек начинает испытывать злость, обиду, беспомощность.

#### **Стиль избегания (стиль страуса)**

основной девиз этого стиля *«Оставьте меня, это не моя вина и не моя ошибка»*

Человеку, который придерживается стиля избегания, хочется спрятать голову в песок, укрыться в горах или спрятаться в шкафу, лишь бы не столкнуться с конфликтом лицом к лицу. Там, где овца уступает, страус просто уходит. Попадая в конфликтную ситуацию, страус становится беспокойным, смотрит в сторону, уходит или меняет тему разговора. Он пытается отложить свои действия по поводу конфликта на потом или вообще отрицает существование проблемы. Страус с удовольствием позволяет беспокоиться о своих проблемах другим людям.

+ Страус не включается в борьбу и экономит свою энергию, что полезно в опасных ситуациях. Уйти от потенциальной опасности, всегда хорошая идея. Поэтому в таких ситуациях стиль часто является эффективным.

- Страус чувствует свое бессилие перед обстоятельствами. Он НИЧЕГО не вкладывает в решение своей проблемы. Позволяя решать за себя кому-то другому, маловероятно ожидать, что решение будет справедливым. Чтобы уйти от проблем, люди-страусы могут обратиться к алкоголю или наркотикам.

#### **Стиль силовой стратегии (агрессивный стиль, стиль акулы)**

основной девиз этого стиля: *«Будет по-моему, или скатертью дорога»*



Для акулы получить победу в конфликтной ситуации является более важным, чем разрешить проблему. У акулы есть привычка обвинять других людей и использовать такие слова, как «должен», «вперед», «нужно». Акула может больно задеть человека словами. Толкнуть или ударить во время разрешения конфликта.

+ Акула всегда открыто выражает свои чувства и занимает сильную позицию. Она испытывает желание участвовать, брать ответственность на себя, рисковать, что крайне важно в экстремальных ситуациях.

- Нечувствительное отношение к людям, что разрушает отношения. Редко ведется поиск общей позиции, выслушивается другая точка зрения. Главное - быть победителем, какой ценой - не важно.

### **Компромиссный стиль (стиль лисицы)**

основной девиз этого стиля *«Ты сделаешь что-то для меня, тогда я сделаю что-нибудь для тебя»*

Человек, придерживающийся компромиссного стиля, не хочет, чтобы его беспокоил конфликт. Именно поэтому он ищет как можно более скорое решение. Он старается найти решение, при котором ни одна из конфликтующих сторон ничего не теряет, но ничего и не выигрывает. Никто не выходит из конфликта победителем. Такой человек ожидает возможности выиграть.

+ Гибкость. Быстро находится общая для конфликтующих сторон основа, позволяющая разрешить конфликт. Конфликт прекращается, по крайней мере на какое-то время. - Человек, предпочитающий компромисс, больше озадачен прекращением конфликта, а не его конструктивным разрешением. Такой способ разрешения конфликта лишь отодвигает конфликт на время. Потом конфликт возвращается. Различные варианты выхода из конфликта не исследуются.

### **Стиль сотрудничества (стиль совы)**

основной девиз этого стиля: *«Давайте поработаем над этим вместе»*

Человек, придерживающийся стиля сотрудничества при разрешении конфликтных ситуаций, фокусируется на решении проблемы. Он не обвиняет и не порицает. Наоборот, он слушает, понимает потребности и чувства других людей. Он открыто выражает свои чувства. Предлагает идеи и альтернативы партнера по конфликту. Человек-сова ищет справедливое решение для обоих участников конфликта. Ищется столько выходов из ситуации, насколько это возможно. В результате на основе сотрудничества находится решение, удовлетворяющее обе стороны. Если конфликт не разрешается или может привести к насилию, сова ищет помощь на стороне. Внутренняя работа в процедуре сотрудничества содержит элементы компромисса, уступчивости и даже соглашения с тем, что не устраивает, но конечным результатом является справедливое решение.

+ Решение является справедливым, а разрешение конфликта долговременным. Создаются доверительные взаимоотношения. Защищается достоинство людей, щадятся их чувства.

- Быть всегда совой не легко. Этот стиль требует умения, времени, согласия, энергии и мужества.

Один из стилей может быть типичным для человека. Но мы обычно не ограничиваемся применением только одного стиля, используем в разной степени все стили в зависимости от ситуации.

### **Определение типичных стилей поведения в конфликтных ситуациях**

Приведенные ниже пословицы и поговорки можно рассматривать, как краткие описания различных стратегий стремлений, используемых людьми для разрешения конфликтов. Внимательно прочитайте утверждения и в рамках 5-бальной шкалы определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта. Ответы в баллах проставьте в бланке ответов (каждой клетке таблицы соответствует определенный номер вопроса).

Вопросы:

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если мы не можем заставить другого думать, как мы хотим, нужно его заставить делать так, как мы хотим.
3. Лучше уступить, чем врагов себе нажать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь, не поедет.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда - это то, что умный знает, а не то, о чем все болтают.

11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» может быть написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Чистая сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты - мне, я - тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит - ни гроша не стоит.
22. Кто отступает, тот обращается в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый - ни одной.
24. Кто дарит, друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решить конфликты - избегать их.
27. Спор подрывает авторитет. Как сказал(а), так и будет.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслужило бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, брось в ответ кусок пуха.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дело.
35. Копай без усталы и докопашься до истины.

Выбор ответа в баллах:

«5» - весьма типично для меня;

«4» - часто;

«3» - иногда;

«2» - редко;

«1» - совсем для меня нетипично.

Заполните бланк ответов, вписав ответ в баллах в клетку, номер которой совпадает с номером вопроса.

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

А теперь подсчитайте сумму баллов по строчкам (I, II, III, IV, V).

Чтобы проинтерпретировать результаты теста, воспользуемся бланком ответов.

В каждой строке проставлены баллы, характеризующие конкретную стратегию (стиль) поведения в конфликтной ситуации.

В строке I - данные, относящиеся к стратегии избегания (стиль страуса).

В строке II - данные, относящиеся к силовой стратегии (стиль акулы).

В строке III - данные, относящиеся к уступчивой стратегии (стиль овцы).

В строке IV - данные, относящиеся к стратегии компромисса (стиль лисицы).

В строке V- данные, относящиеся к стратегии сотрудничества (стиль совы).

Суммарный балл по каждой стратегии может находиться в интервале от 7 до 35.

Если сумма баллов равна 7, то данная стратегия совсем не типична для Вас.

Если сумма баллов равна 14, то Вы используете данную стратегию в редких случаях.

Если сумма баллов равна 21, то данная стратегия иногда Вами применяется.

Если сумма баллов равна 28, то данная стратегия используется Вами часто.

Если сумма баллов равна 35, то данная стратегия типична для Вас.

А теперь проанализируйте собственные результаты диагностики и сделайте обобщения. Сравните с вашим описанием поведения в конфликтной ситуации на примере поведения выбранного вами животного.

Ведущему следует сделать акцент на то, что в конфликте человек применяет не одну стратегию поведения.

### **3. Заключительная часть. Рефлексия.**

Психологическая игра «Разрядка» (5 минут).

*Инструкция:*

- все участники встают в общий круг, выразить движением свое настроение «здесь и сейчас». Каждый участник показывает свое движение, а остальные за ним повторяют. Следующий участник предлагает свое движение, и все за ним повторяют. Таким образом, игра продолжается по цепочке участников, задействованных в игре.

**Цель игры:** снимает напряжение усталость, дает позитивный заряд энергии.

Упражнение на рефлексии «Рюкзак» (15 минут).

Каждый участник высказывается:

Чему научился в ходе проведенного занятия?

Я могу себе сегодня сказать спасибо за то, что....

## **ЗАНЯТИЕ 23**

**Эффективное разрешение конфликтов.**

### **1. Вводная часть.**

Игра «Знакомый стул» (5 минут).

**Правила игры:**

«Все встают в круг. Стоящий в центре круга (для начала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, вы говорите: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.

**Цель игры:** создание доверительной, доброжелательной атмосферы, позволяющей снизить напряжение, поднять настроение, активизировать внимание и мышление.

### **2. Основная часть.**

Упражнение «Городское собрание» (30 минут).

Разделите учащихся на 4 группы и Совет из 3 человек. Дайте каждой группе общую инструкцию и специальную для каждой группы.

**Общая инструкция:**

В своем завещании некто X оставил городу 1000 акров леса с условием, что городской совет использует эту землю по своему усмотрению с наибольшей пользой для города. Городской совет решил провести между четырьмя заинтересованными группами дебаты относительно использования этой земли.

**Специальные инструкции группам:**

1. Вы хотите убедить совет позволить продать эту землю вам с целью развития лесопильной промышленности.
  2. Вы хотите убедить совет отдать эту землю примыкающему парку штата и организовать там место отдыха.
  3. Вы хотите убедить совет продать землю вам под строительство жилья.
  4. Вы хотите купить эту землю, чтобы сохранить ее в нетронutom виде.
- Члены совета должны выслушать каждую группу и решить, что выгоднее для города.

**Ход работы:**

1. Каждая группа готовит в течение 5 минут короткое выступление. Совет выступление не готовит. Ученики могут в выступлениях рассмотреть следующие вопросы:

- занятость населения,
- красота природы,
- туризм,
- рост города,

- рост бизнеса,
- прямая польза гражданам,
- пожелания родственников,
- престиж района,
- количество денег, которые получит город,
- долгосрочные выгоды и т.д.

2. После всех выступлений каждая группа в течение 8 минут составляет в письменном виде два «каверзных» вопроса соперникам, позиции которых они хотят опровергнуть. Совет тоже задает два вопроса, но группы не задают вопросы Совету.

Каждая группа задает по одному вопросу двум группам. Цель вопросов — показать Совету слабость позиции группы. Следует избегать да/нет вопросов.

3. На подготовку ответов группы имеют 3 минуты. Ответы зачитываются по очереди.

4. Каждая группа имеет 5 минут на подготовку заключительного короткого выступления перед Советом, с учетом вопросов от других групп. Выступления зачитываются одно за другим.

5. Совет выходит из комнаты для обсуждения выступления групп и принятия решения — кто победитель.

6. Пока Совет совещается, остальные группы работают с ведущим— обсуждают компромиссные решения. Можно устроить мозговой штурм в поисках решения типа «победитель—победитель» и попытаться найти решение, устраивающее всех.

7. После того как Совет объявит свое решение, учащиеся соотносят его с общим компромиссным решением. Это может породить дискуссию о ценности компромисса и об ограниченности компромисса.

#### **Обсуждение:**

При обсуждении можно говорить о трёх результатах конфликта

1. Победа – поражение — одна сторона удовлетворена, но другая не удовлетворена.
2. Поражение – поражение — обе стороны не удовлетворены результатом.
3. Победа – победа — обе стороны приходят к согласию.

Какие качества личности являются важными в межличностных отношениях, какие личностные качества мешают в общении друг с другом. Можно заранее приготовить список качеств, важных для общения, на половинках листа ватмана, а затем дополнить его в процессе обсуждения.

#### 3. Заключительная часть.

Упражнение «Ветер дует на того, кто» (5-10 минут).

##### **Инструкция.**

Ребята садятся в круг, водящий стоит в кругу. Водящий называет любой признак, например, «Ветер дует на того, кто любит мороженое» и т.п. Те ребята, кому подходит данный признак, т.е. те, кто любит мороженое, должны поменять свое место. Задача водящего успеть сесть на чей-нибудь стул.

**Цель:** разрядка, сплочение группы.

##### **Рефлексия:**

Упражнение «Напоследок» (15-20 минут)

##### **Инструкция к упражнению**

Ведущий предлагает каждому участнику сказать слова на прощание любому из участников группы или ведущему. Можно начать «Я благодарен X за ....».

##### **Цель упражнения:**

Дать возможность участникам проговорить свои мысли, пожелания, попрощаться с ведущим и другими участниками группы.

## **ЗАНЯТИЕ 24-25**

### **Диагностический комплект методик по выявлению буллинга.**

## **ЗАНЯТИЕ 26.**

### **Профилактика буллинга в подростковой среде**

**Цель тренинга:** профилактика подросткового буллинга.

**Задачи:** повышение толерантности и эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся, снижение агрессии и враждебных реакций подростков, интеграция “отверженных” детей в коллектив класса.

**Материально-техническое обеспечение:** стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, музыка для релаксации.

## **Ход занятия**

### **1. Знакомство.**

Психолог. Здравствуйте, ребята. Я вижу ваши умные глаза, любопытные взгляды и надеюсь, что наше общение будет полезным и приятным.

Но для начала, давайте узнаем друг друга поближе. Мы учимся вместе пятый год, но порой даже не подозреваем об интересах тех, кто с нами вместе учится. У каждого из нас есть свои любимые занятия. И я предлагаю вам назвать свое имя и продолжить фразу: «Я люблю....»

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

**Психолог:** Как видим, интересы ребят вашего класса разнообразные и многие из них заслуживают уважения.

### **2. Игра «Передача ритма»**

Цель: развитие групповой сплоченности.

Участники сидят в кругу и держат друг друга за руки. Инструкция:

Ребята, игра начинается, когда я пожму руку своего соседа справа. Когда он почувствует пожатие, то должен передать его своему соседу. Так рукопожатие проходит по кругу, пока не вернется ко мне. Давайте сначала попробуем подавать сигнал медленно. А теперь еще раз, ускоряя темп. И еще быстрее. Молодцы! Нам удалось почувствовать ритм друг друга, и я думаю, это поможет нам в нашей дальнейшей работе.

### **3. Агрессия, буллинг: что это?**

Вот об этом и пойдет сегодня речь.

Ребята, я давно работаю в школе психологом. И очень часто сталкиваюсь со случаями, когда кого-то унижают, обзывают и даже причиняют физическую боль. «Новеньким» или «не таким, как все» достается особенно. Одной девочке разорвали учебник, у мальчика спрятали сменную обувь, а у другого мальчика угрозами вымогали деньги и сладости.

Когда начинаешь, разговаривать с обидчиком, всегда один ответ, что это игра, шутка, прикол. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, бьют, когда обзывают и подчеркнута игнорируют, — это называется “травля”. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллингом».

В психологическом словаре агрессия определяется как поведение, противоречащее нормам и правилам поведения людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб, вызывает у людей психологический дискомфорт.

### **4. Экспресс - тест на буллинг**

Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием “травля”. Пусть один балл будет означать “я никогда в этом не участвую”, два балла — “иногда присоединяюсь, но потом жалею”, три балла — “травил, травлю и буду травить; это же здорово”. Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя.

## **5. Упражнение «Как отличить игу или шутку от агрессии и буллинга»**

Посмотрите на таблицу на магнитной доске. Вам нужно заполнить правую часть таблицы.

Игра, шутка Агрессия, буллинг

1. Никому не обидно, всем весело. 1. Кому-то обидно, больно, неприятно.

2. В игре принимают участие все. 2. Участвуют не все.

3. Все участники соблюдают правила. 3. Нет никаких правил.

4. Все участники уважают права других.

4. Не уважаются права других.

Решение ситуаций: игра, шутка или агрессия-буллинг?

Задание для группы № 1

В твой класс пришел новенький другой национальности, к которому неприязненно относятся большинство твоих одноклассников. Однажды ты увидел, что одноклассники обзывают его обидными словами.

Задание для группы № 2

Классный руководитель объявил, что в этом году вместо Новогоднего утренника у нас будет Новогодний КВН и для приветствия нам нужно подготовить интересные новогодние шутки. Когда мы обсуждали то, что принесли ребята, все весело смеялись.

Задание для группы № 3

Ребята из класса смеются над одной девочкой, так как она плохо одевается (из бедной семьи) и предлагают мне присоединиться к всеобщему «веселью».

Задание для группы № 4

В ваш класс пришел ребенок-инвалид, большинство одноклассников относится к нему с пренебрежением, не общаются, допускают в его адрес насмешки.

Задание для группы № 5

Был солнечный майский день. На большой перемене мы с ребятами решили поиграть в лапту. Всем было весело.

## **6. Игра «Разожми кулак»**

- А как вы думаете, чего добиваются те, кто применяет агрессию в отношении других ребят?

- Можно ли унижением других добиться лидерства?

Разбейтесь на пары. Один в течение минуты сжимает руку в кулак, другой старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьбы, хитрость.

## **7. Притча «Солнце и ветер»**

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, но добился лишь того, что путник еще сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ.

- Всегда ли можно добиться своего силой? Как это можно сделать по-другому?

## **8. Работа с притчей «Безвредная змея»**

- Ребята, скажите, а всегда ли злость и гнев – плохо?

Нет, без доли агрессии людям не обойтись. Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, выпустила весь яд в пропасть и утратила свою злобность. Но как только звери узнали про то, что змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать за хвост и издеваться. Это были тяжелые

времена для змеи. Мудрец увидел, что происходит, и сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять окружающим страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

- В чем мораль этой притчи?

Каждый человек должен уметь защищать себя и своих близких, свою Родину. Здесь без определенного уровня агрессии не обойтись. Но главное – уметь управлять агрессией.

### **9. Упражнение «Когда я злюсь...»**

Давайте посмотрим, как вы ведете себя, когда злитесь. Продолжите фразу: «Когда я злюсь...»

10. Знакомство с правилами управления гневом

1. Посчитать до 10 или до 20.

2. Сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.

3. Походить взад-вперед по помещению в темпе, диктуемом внутренним состоянием.

4. Порвать какую-нибудь ненужную бумагу. Можно предварительно написать на ней, например, «Я ненавижу Вовку!»

5. Выместить свои отрицательные эмоции на каком-нибудь безопасном предмете типа боксерской груши.

6. Послушать спокойную музыку или ту, которая больше нравится.

7. Заняться любимым делом.

8. Разрядить эмоции какой-нибудь осмысленной полезной работой - уборкой, стиркой, заняться спортом.

Если вы научитесь управлять своим гневом, у вас будет меньше конфликтов с окружающими и улучшатся отношения с ними, потому что каждая злобная выходка не проходит бесследно.

11. Притча о гвоздях.

12. Релаксация.

А теперь я предлагаю немного расслабиться и отдохнуть.

Упражнение «Почувствуй друга»

(звучит тихая спокойная музыка)

-Давайте попробуем почувствовать друг друга... Возьмите за руки своих товарищей, сядьте удобно, закройте глаза и... постарайтесь расслабиться,... посчитайте мысленно до пяти.. сделайте глубокий вдох, медленно выдохните. Еще раз глубоко вдохните, медленно выдохните...Послушайте своё дыхание,.. а теперь прислушайтесь к звукам, доносящимся из класса.. и снова послушайте своё дыхание... теперь постарайтесь почувствовать свою правую руку, а в ней руку соседа справа... почувствуйте свою левую руку, а в ней руку соседа слева... представьте себе, что через руки бежит невидимый ручеек, он очень тёплый и спокойный, это ручеек дружбы и доверия, доброты и понимания, ручеек поддержки и тепла... почувствуйте это... постарайтесь запомнить это ощущение надолго... а теперь мысленно считаем до пяти... и.. открываем глаза.. мы вернулись в наш светлый класс.

- Ребята, что вы почувствовали сейчас? Помогло ли это упражнение почувствовать своих товарищей?

13. Завершение

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

У нас не выясняют отношения с кулаками.

Не оскорбляют друг друга.

Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.

Не смеются над чужими недостатками.

Не портят чужие вещи.....

(И т.п, дети предлагают правила)

Педагог-психолог: - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою

подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться. У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

Рефлексия:

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

**Итог занятия.**

**Педагог-психолог:** - Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

А еще я хочу подарить вам специальный сосуд. С его помощью мы будем ввести “счетчик травли” — каждый, кому сегодня досталось, кто видел что-то похожее на насилие, может положить в него камешек. По числу камешков мы сможем легко определить, насколько нынешний день был лучше предыдущего. Упражнение “Спасибо за прекрасный день”

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: “Спасибо за приятный день!”

## **ЗАНЯТИЕ 27.**

### **Школьному буллингу дружно скажем «НЕТ»!»**

#### **1. Вводная часть. Приветствие.**

#### **2. Основная часть:**

- правила работы группы;
- медитативное упражнение;
- просмотр видеороликов о буллинге, обсуждение;
- мини-лекция «Буллинг в школе»;
- упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» — «Чем мы похожи друг на друга»;
- упражнение «Этюды»;
- упражнение «Ярлыки»;
- Итоги по основной части.

#### **3. Рефлексия.**

**Содержание занятия:**

#### **1. Вводная часть.**

«Ребята, рада вас приветствовать и видеть! Сегодня занятие пройдет в непривычной для вас форме, но надеюсь, очень знакомой, комфортной и приятной... Сегодня мы вами погрузимся в атмосферу вечера друзей у костра. Думаю у каждого из вас был опыт отдыха у костра в летнем лагере, или в кругу близких и друзей, с песнями, а затем с рассказами смешных или даже страшных историй? Но прежде чем начать, давайте определимся с правилами работы на занятии:



- мы всегда помогаем друг другу;
- на занятии все относятся друг к другу с уважением;
- говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует;
- возникшие вопросы, личную информацию обсуждаем только в стенах этого кабинета и в рамках занятия;
- включаем воображение и фантазию, даём волю своим творческим идеям.

## 2. Основная часть

«А сейчас предлагаю вам расположиться у костра, взяться за руки, закрыть глаза и послушать звуки костра, леса.... Представьте, что вы сейчас сидите у тёплого костра, вам хорошо, комфортно, на душе светло и радостно...»

Психолог включает аудиозапись звука потрескивания костра в лесу, пока дети слушают звуки с закрытыми глазами, выключает свет, несколько затемняет помещение. Искусственный костёр включен (гирлянда в красной ткани, имитирующей очертания костра).

«А теперь откройте глаза.... Посмотрите, где вы оказались.... Включайте фантазию и воображение... Давайте послушаем истории, над которыми стоит задуматься...»

Включается видеоролик «Буллинг: травля в школе. Истории» (Молодёжь Новосибирска,), «Буллинг в школе. Взгляд учеников» (YouTube), социальный ролик «Жертва буллинга» (YouTube).

Обсуждение роликов. Вопросы:

- о чём эти ролики?
- что объединяет эти сюжеты?
- в чём отличие?
- как вы думаете, эта тема актуальна для нашего времени, а для нашей школы?
- сталкивались ли вы лично с ситуацией буллинга? Где, когда?
- в какой роли?
- как можно решить данную проблему?

«Итак, если мы наблюдаем ситуацию травли, издевательства над кем либо постоянно, повторяющуюся многократно, на протяжении долгого времени (неделя, месяц, полгода...) можем **говорить о буллинге**, то есть систематическом насилии, унижении, оскорблении, запугивании одних школьников другими. **Обратите внимание на следующее:**

- 1) основными действующими лицами **являются агрессор и жертва**, которые очень наглядно представлены в ролике «Жертва Буллинга»;
- 2) **буллинг осуществляется преднамеренно**, и направлен на нанесение физических и душевных страданий другому человеку.;
- 3) **буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;**
- 4) **буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит;**
- 5) **буллинг никогда не прекращается сам по себе:** всегда требуется защита и помощь пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям.

**Всегда есть наблюдатели**, это те, кто знает о травле, но не пресекает ее.

Они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, а могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдают за всем происходящим. Поэтому чем лучше мы относимся друг к другу, уважаем мнение других, тем меньше вероятности для появления буллинга. Обратите внимание, что обидчик тоже может стать жертвой, если появится более сильный агрессор».

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы думаете, кто чаще из ребят становится жертвой?
- Какие особенности для них характерны?
- Почему агрессорам тоже нужна помощь?

**Вывод:** жертвой травли при стечении определенных обстоятельств может стать практически любой ребенок или подросток. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности пострадавших: внешние особенности (полнота, недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда), дети с низкой успеваемостью, плохим поведением, с заниженной самооценкой, не имеющие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании

близких отношений со сверстниками. Объектами травли также могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

### **Упражнение «Мы отличаемся друг от друга» – «мы похожи друг на друга».**

#### **Вопросы для обсуждения:**

Как вы думаете, насколько значимо искать различия между людьми?

Часто ли вы делаете это в жизни? Приносит ли вам это пользу? Вред?

**Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи**, какие у нас есть схожие черты, качества, увлечения. Например, у кого карие глаза? кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив? Кто продолжит? (психолог следит, чтобы все дети были названы). Упражнение выполняется таким образом, чтобы дети объединялись в группы, например, предлагается взяться за руки тем, кто любит футбол и т.д. В конце упражнения нужно объединить всех ребят, назвав то, что характерно для всех, например, кто любит мороженое, кто учится в классе, в нашей школе...

#### **Упражнение «Этюды» (в тройках)**

Проигрываются этюды, в которых скрыты роли агрессора, жертвы, наблюдателя. Распределяются роли. Цель каждого достоверно, убедительно проиграть свою роль и обязательно придти к компромиссу, примирению, за что отвечает 3 сторона (наблюдатель).

— Одноклассник в очередной раз забирает ручку у Миши, это видит Петя;

— Света уже неделю придирается словами к новенькой однокласснице;

— В столовой у Коли уже не первый раз забирают стул, ему приходится есть стоя;

— Дима постоянно называет своего одноклассника не по имени, а по национальности, издевается, насмехается над ним.

Обсуждение данных ситуаций?

— бывают ли такие ситуации в жизни?

-как себя вести, если возникнет такая ситуация?

— есть ли выход из них?

— как еще можно было решить ситуации?

-какого было в роли жертвы, агрессора, наблюдателя?

— можно ли помочь в реальной жизни в таких случаях?

— а кто смог бы помочь из вас?

#### **Упражнение «Ярлыки»**

Распечатанные на листах «ярлыки»: «трусливый», «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «глупый», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик». Раздать участникам случайным образом, прикрепить как визитку на одежду.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Ребята, нравится ли вам такая визитка? Почему?

Вы хотите от неё избавиться? Почему?

**«Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасывайте, а я раздаю вам другие «ярлыки»**: «смелый», «умный», «красивый», «галантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит», «творческий».

#### **Вопросы для обсуждения:**

— Как вы себя ощущаете?

— Существуют ли «ярлыки» в реальной жизни?

— Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

— Всегда мнение других соответствует тому, какими являетесь вы на самом деле?

#### **Выводы по основной части:**

**«Мы должны, и мы готовы:**

1. Принимать мнение другого человека, его верование.
2. Уважать чувства человеческого достоинства.
3. Уважать права других.
4. Принимать другого таким, какой он есть.
5. Поставить себя на место другого.
6. Уважать права быть другим.
7. Признавать многообразие людей, мнений, религий и т.д.
8. Признавать равенство других.
9. Отказываемся от насилия и жестокости по отношению друг к другу
10. Отказываемся от равнодушного отношения к чужой беде.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Вам понятны все положения? Кто бы хотел иметь друга, у которого есть данные качества? Хотите учиться вместе с такими одноклассниками? Почему?

#### **3. Заключительная часть:**

**Рефлексия:** встать в круг и произнести слова пожелания участникам занятия.

**Спасибо за работу!**

## **ЗАНЯТИЕ 28-30**

### **Профилактика буллинга в подростковой среде**

Первый блок (информационный) является подготовительным этапом для совместной работы с детьми.

Второй блок занятий (практический).

Встречу проводит психолог.

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков.

#### **Основной этап**

##### **Первый блок (информационный)**

Цель: выявить признаки буллинга, определить возможности для позитивного взаимодействия, оценить различные стратегии поведения.

##### **Ход занятия**

##### **1 этап. Организационный момент (настрой на работу).**

**Педагог-психолог:** - Здравствуйте ребята! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим в нашем классе солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему товарищу или соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

##### ***Разминка. “Любимое занятие”.(5 мин)***

**Педагог-психолог:** - У каждого из нас есть свои любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об интересах тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей не один год. Давайте, обратим внимание на своих одноклассников. Продолжите фразу: “Я люблю....”

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

## **2 этап. Введение в тему занятия. (20 мин)**

**Педагог-психолог:** - Ребята, сейчас я прочитаю вам отрывок из сказки, а вы угадаете ее название. ([Приложение 1](#))

**Педагог-психолог:** - Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

*Ответы учеников.*

**Педагог-психолог:** - Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать. ([Приложение 2](#))

**Педагог-психолог:** - Ребята, скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

*Ответы детей.*

**Педагог-психолог:** - Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется “травля”. И это недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилем. Любую болезнь нужно лечить.

**Педагог-психолог:**- Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

*Ответы детей.*

**Педагог-психолог:** - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно. Хочу обратить ваше внимание на то, что школьная травля, издевательства, агрессия называется «буллинг». Причем буллинг, это систематическая агрессия, травля. Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый

Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п.

Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер
- агрессор,
- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),
- ребенок

- жертва,
- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),
- свидетели
- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);
- защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

Педагог-психолог: Предлагаю вам оценить ваш личный вклад в болезнь класса под названием “травля”. Пусть один балл будет означать “я никогда в этом не участвую”, два балла — “иногда присоединяюсь, но потом жалею”, три балла — “травил, травлю и буду травить; это же здорово”. Покажите на пальцах, сколько баллов вы поставили бы сами себе.

Дети оценивают себя.(5 мин)

Педагог-психолог: - Как я рада, что никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечиться.

Второй блок занятий (практический).

Цель: повышение толерантности и профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

### 3 этап практикум

#### Упражнение «Любовь и злость» (10 мин)

Инструкция учащимся: «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1–2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: “Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня”. (1–2 мин.)

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (1 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (1 мин).

Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга.

Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

#### Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
- Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
- Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
- Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
- Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

**Рекомендации.** Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа: «Ты дурак!». Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте».

### ***Игра «Спускаем пар» (15 мин)***

**Инструкция учащимся:** «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: “Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки дураки” или “Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты”.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь “спустить пар”. Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накопело, и мне не нужно “спускать пар”».

*(Когда круг “спускания пара” завершится, учащиеся, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.)*

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: “Я не хочу больше называть всех мальчишек дураками” или “Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

### ***Упражнение «Покажи ситуацию» (15 мин)***

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается (2 мин).

*(Приложение 3)*

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствовали когда представляли ситуации?
- Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
- Что хотелось сделать больше всего?
- Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
- Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

### ***Игра «Иван Иванович» (5 мин)***

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

*(Приложение 3)*

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда пойдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал.

Очень важно предложить учащимся проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

### ***Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности» (5 мин).***

***Инструкция учащимся:*** «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации... Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
- Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
- Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
- Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
- Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

### ***4 этап. Завершение. (10 мин)***

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

- У нас не выясняют отношения с кулаками.
- Не оскорбляют друг друга.
- Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
- Не смеются над чужими недостатками.
- Не портят чужие вещи.....

*(И т.п., дети предлагают правила)*

***Педагог-психолог:*** - А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство и согласие их соблюдать. Мы повесим эти правила в классе и будем о них помнить. Ведь нельзя делить мир только на черное или белое, хорошее или плохое, в мире много оттенков, поэтому каждый человек имеет положительные и отрицательные черты характера. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (дети пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

### **Рефлексия:**

- Что вам понравилось в занятии?
- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?
- Одним словом оцените свое состояние во время занятия?

### **Итог занятия.**

**Педагог-психолог:** - Это дерево останется с вами и пусть на нем появляются новые плоды и побеги ваших успехов в толерантном общении с людьми!

А еще я хочу подарить вам специальный сосуд. С его помощью мы будем ввести “счетчик травли” — каждый, кому сегодня досталось, кто видел что-то похожее на насилие, может положить в него камешек. По числу камешков мы сможем легко определить, насколько нынешний день был лучше предыдущего.

### **Упражнение “Спасибо за прекрасный день”**

**Инструкция.** Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: “Спасибо за приятный день!”

### **Ожидаемые результаты**

Профилактические мероприятия позволят создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство.

Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.

Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.

“Отверженные” дети безболезненно включатся в процесс работы и развития классного коллектива. Улучшится социальное самочувствие.



### Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. – М.: 2009
2. Вачков И. В. Основы психологии группового тренинга. Психотехники. – М.: 2000
3. Гришина Н. В. Давайте договоримся. Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб.: 2010
4. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 2007
5. Конфликты: сущность и преодоление. Метод, материалы. Под ред. Ясниковой Л.Д. – М., 2000
6. Разрешение конфликтов: Тренинги / С. Барановский, Е. Вотчицева, Л. Зубелевич и др.– Мн.:2006
7. Федосенко Е.В.«Психологическое сопровождение подростков.Система работы, диагностика, тренинги», СПб.:Речь, 2009
8. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплочение неравнодушных.- М.: ФИРО 2011.
9. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.