

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А. Тихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 11-14 лет
Разработчик
Кругляк Людмила Дмитриевна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С. А. Гихашин
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Возраст детей 11-14 лет
Разработчик
Кругляк Людмила Дмитриевна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2021

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Коррекция агрессивного поведения подростков» имеет социально- гуманитарную направленность.

Актуальность программы

Увеличение числа агрессивных детей является актуальной проблемой в наши дни. Повышенная агрессивность является одной из острых проблем для педагогов, родителей и общества в целом. В свою очередь средства массовой информации, регулярно демонстрирующие сцены насилия, способствуют повышению уровня агрессивности детей. Учителя в школе отмечают, что с каждым годом агрессивных детей становится все больше, с ними трудно работать, а часто учителя просто не знают, как справиться с их поведением.

Характер агрессивного поведения во многом определяется возрастными особенностями. Каждый возрастной этап имеет специфическую ситуацию развития и выдвигает определенные требования к личности. Подростковый возраст характеризуется столкновением двух соперничающих влечений: потребностью в близости и

принадлежности другому, и стремлением к сохранению и утверждением собственной идентичности

Научная обоснованность

Агрессия представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного обращения. Данное определение позволяет уточнить ряд параметров, характеризующих агрессию как поведенческое проявление: это всегда целенаправленное, умышленное действие, нацеленное именно на причинение вреда. Агрессия прямо или косвенно направлена на живые объекты, и вред в конечном счете наносится именно им. Жертвы агрессии пассивно или активно противодействуют агрессору. На современном этапе агрессию рассматривают с различных позиций:

- теория инстинкта предполагает агрессивное поведение как неотъемлемое свойство всех живых существ, реализующееся в борьбе за жизнь;
- теория побуждения подразумевает, что для осуществления агрессивного поведения необходим внешний стимул;
- теория смещенной агрессии утверждает, что для реализации агрессии выбирается заведомо безобидный объект, что всегда расширяет рамки агрессии, проецируя ее вовне: например, если вас обидит сильный, то значительно проще отыграться на тех, кто слабее вас, чем вступать с ним в борьбу;
- когнитивная (познавательная) теория предполагает наличие своего рода когнитивно-аффективного маховика. В этом случае характер интерпретации человеком чьих-либо действий оказывает решающее влияние на его эмоции и поведение. В свою очередь, негативные аффективные реакции ведут к смещению познавательных процессов. Например, если вы сочтете, что коллега умышленно обрызгал вашу блузку чернилами, это возмутит вас и вы будете впредь настороженно относиться ко всем его действиям, возможно, что тогда вы заметите немало провоцирующего в его поведении и, не желая оставаться в долгу, тоже совершите агрессивный поступок;
- теория социального научения рассматривает агрессивное поведение как совокупность ранее усвоенных моделей поведения. Например, в раннем детстве ребенок в песочнице усваивает, что в драке со сверстниками куда легче добиться соблюдения своих прав, а то и навязать им свои правила игры. Подросток после просмотра фильма о войне обращает внимание, что нарочито грубый тон офицера, раздающего приказание, помог решить важную боевую задачу. Теории социального научения рассматривают агрессивное поведение как реакцию на соответствующую социальную обстановку. Теория подразумевает, что изменение социальных условий автоматически меняет и характер агрессивного поведения, возможно устраняя его целиком.

Принято считать, что подростковая агрессия значительно превосходит агрессию взрослых. Чаще всего это объясняют необходимостью самоутверждения. Например, статистика подростковой преступности насчитывает ежегодно более тысячи убийств, несколько сот изнасилований, десятки тысяч телесных повреждений и других правонарушений с очевидным агрессивным подтекстом. Более того, за последние десять лет все отчетливее обнаруживается рост именно агрессивных преступлений, совершенных несовершеннолетними подростками, притом что общее число правонарушений, совершенных подростками, в последние годы имеет тенденцию к снижению. Большинство исследователей сделало следующие выводы: подростковая агрессия имеет непосредственные корни в самом ближайшем окружении подростка (например, в школе); взрослые люди самостоятельны, и зависимость их поведения от семейных и рабочих отношений относительно менее выражена;

наиболее агрессивны те подростки, за поведением которых никто не следит, которые предоставлены сами себе (испытывают дефицит внимания), и те, которые подвергаются суровым наказаниям;

агрессивное поведение во многом определяется непосредственным окружением подростка: друзьями, учителями, СМИ;

дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением сверстников, так как поведение взрослых для них менее значимо; наиболее агрессивные дети отвергаются большинством в своей группе, поэтому они находят друзей среди агрессивных сверстников. На этой основе формируются молодежные группы с выраженным асоциальным поведением: однажды отвергнутые, но сильные, они готовы бросить вызов всему обществу;

средства массовой информации играют существенную роль в формировании агрессии у подростков, однако речь может идти не обо всех СМИ в целом, а лишь о конкретном издании, публикации, фильме и т. д.;

агрессивное поведение подростков, как правило, сопровождается слабым развитием социальных и когнитивных навыков; при ликвидации социального и когнитивного разрыва со сверстниками агрессивность поведения снижается. Это же происходит и у лиц с пограничными формами умственной отсталости, которые резко отличаются от сверстников в школьные годы, но по достижении 18—22 лет приобретают профессию, вступают в брак, приобретают социальные навыки и могут нормально существовать в обществе;

агрессивное поведение в подростковом возрасте имеет различное продолжение в зрелости: социально обусловленные формы агрессии обычно убывают, в то время как биологически обусловленная агрессия возрастает.

В работе с подростковой аудиторией педагогу и психологу всегда приходится учитывать особенности агрессии у подростков.

Работа педагога по преодолению подростковой агрессии. Большинство педагогов сталкиваются с проявлениями подростковой агрессии ежедневно. Некоторые педагоги отрицают существование проблемы либо в целом, либо в тех подростковых коллективах, с которыми им приходится работать. Существует несколько типичных заблуждений в отношении подростковой агрессии:

1. Подростковая агрессия неизбежна.

Агрессия присуща человеку как биологическому объекту, однако следует помнить, что в социально неблагоприятных условиях она приобретает совершенно иной характер и более сложные формы, поэтому отказать от профилактики подростковой агрессии нелепо.

2. Подростковая агрессия — следствие психической патологии.

Это далеко не всегда так, как правило, подростковая агрессия следствием психических расстройств не является. Исследования показали, что наиболее опасные формы (насилие, убийства, терроризм) подростковая агрессия принимает в качестве извращенных реакций адаптации в среде.

Механизм развития аномальных адаптационных реакций можно представить в виде следующей схемы: совокупность психотравмирующих факторов напряжение адаптационных ресурсов прорыв барьера психической адаптации (термин предложен Ю. А. Александровским) дистресс смещение компенсаторных механизмов из «социальной» в «витальную, жизненную» плоскость аномальное реагирование, направленное на уничтожение травмирующего фактора.

Адресат: Программа направлена на оказание психологической помощи детям, оказавшимся в трудных и неприятных жизненных ситуациях, вызывающих негативные переживания и предрасполагающих к возникновению эмоциональных нарушений и дезадаптивных способов поведения. Участие в программе принимают физически и психически здоровые дети, которые имеют высокий уровень тревожности, имеющие

трудности в адаптации к школе и д/с, социализации. Так же в программе могут участвовать дети, имеющие дополнительные эмоциональные, личностные, поведенческие проблемы. Возраст участников программы 11-14 лет.

Цель программы: снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.

Задачи программы:

1. Дать ребенку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения.
2. Научить понимать переживания, состояния и интересы других людей
3. Выработать у ребенка умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.
4. Сформировать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Задачи:

Обучающие:

Развитие общей осведомленности, расширение лексического запаса.

Формирование у детей навыков самоконтроля.

Формирование и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

Развивающие:

Оптимизация структуры школьной мотивации.

Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

Коррекция эмоциональных состояний. Развитие способности лучше понимать, осознавать, контролировать и выражать свои чувства.

Снятие чрезмерного эмоционального напряжения, тревожности

Формирование позитивной «Я-концепции» и адекватной самооценки детей.

Воспитательные:

Коррекция проблем общения. Развитие коммуникативных навыков, навыков совместной деятельности.

Формирование у детей навыка подчинять свои желания требованиям коллективной работы, общественным нормам.

Формирование культуры общения и поведения в социуме.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Профилактика формирования нежелательных негативных тенденций в поведении и характере ребенка.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Планируемые результаты программы:

1. Снижение уровня агрессии у детей. Улучшение эмоционального состояния;
2. Позитивное отношение ребёнка к себе и ближайшему окружению (адекватная самооценка, уверенность в себе);
3. Успешная социализация ребенка в обществе.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство правила поведения в группе Входная диагностика	1	0,5	0,5
2.	Вербальное и невербальное общение.	1	0,75	0,25
3.	Вербальное и невербальное общение.	1	0,25	0,75
4.	Техники общения	1	0,25	0,75
5.	Техники общения	1	0,25	0,75
6.	Приём и передача информации.	1	0,25	0,75
7.	Техники активного и пассивного слушания.	1	0,25	0,75
8.	Техники активного и пассивного слушания.	1	0,75	0,25

9.	Обратная личностная связь	1	0,25	0,75
10.	Поведение в конфликтных ситуациях	1	0,25	0,75
11.	Поведение в конфликтных ситуациях.	1	0,25	0,75
12.	Подведение итогов Выходная диагностика	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12		

Оценка результативности:

Для оценки результативности могут использоваться:

1. Оценка эффективности программы осуществляется на основе: Диагностики коммуникативных навыков и умений участников в начале и в конце занятий (первичная и заключительная), состоящей из тестов.

Учебно-методический комплекс программы:

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой работы. Отбор детей в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка. Методические пособия, листы бумаги А4, фломастеры, мелки, цветные и простые карандаши, краски, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)

Методическое оснащение программы:

1. Агрессия у детей и подростков / Под редакцией Платоновой Н.М. - СПб.: Речь, 2009
2. Лютова Е.К., Монаина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми -СПБ.: Речь, 2008
3. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования / Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. - М.: ТЦ «Сфера», 2011
4. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами / Сборник методических материалов - М.: АKADEMIА, 2002.
5. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. - СПб: Речь,
6. Институт Тренинга, 2010.
7. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей -Ростов-на-Дону «Феникс», 2010
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. /Пер. с нем. - М. «Генезис» 2008
9. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего:
10. Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд. - М.: Генезис, 2008.

Содержание программы

Раздел 1 Вводная часть (Знакомство, правила поведения в группе)

Тема 1.1 Знакомство. Снятие эмоционального и телесного напряжения

Тема 1.2 Развитие навыков совместной деятельности Вербальное и невербальное общение.

Тема 1.3 Взаимодействие. Отреагирование чувств. Осознание неконструктивных способов взаимодействия

Тема 1.4 Осознание агрессивного поведения и выражение своего отношения к нему.

Раздел 2 Основная часть (Самооценка. Принятие себя, положительная оценка своих чувств, действий и поступков. Приобретение навыков регуляции эмоций)

Тема 2.1. Повышение активности и самооценки детей, принятие своих негативных переживаний

Тема 2.2. Изучение мотивов своего агрессивного поведения.

Раздел 3 Заключительная часть (Социализация, обучение психологическим защитами, работа с психологическими проблемами)

Тема 3.1. Отреагирование накопившихся эмоций, обсуждение конструктивных способов разрядки

Тема 3.2. Отработка конструктивных форм поведения

Тема 3.3. Нейтрализация последствий психологических травм

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Конспекты занятий по учебной программе

Занятие № 1

Тема: Знакомство.

Цель: Установление контакта между подростками;
Создание доверительной атмосферы;

Достижение взаимопонимания в целях работы программы;

Проведение первичной диагностики.

1. Приветствие. Объяснение цели и сути работы. Определения правил группы.

Тема: Знакомство.

Цель: Уметь принимать правила группы;

Учиться обращаться к своему «Я»;

Учиться работать в коллективе.

1. Приветствие. Релаксация «Какого цвета ваше настроение?». Закрывать глаза, представить, ваше настроение. Рассказ каждого о своем состоянии и настроении.

2. Мини – лекция: о целях, задачах программы, о методах работы. Принятие правил группы. Предложить участникам группы выработать правила работы. ... Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что-то сделать с собой мы можем здесь только с помощью друг друга. Наше общение, то, что мы внесём в групповое пространство, только это и будет помогать пониманию себя. Мы будем узнавать себя через те чувства, которые мы вызываем друг у друга, через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, необходимо придерживаться групповой работе.

- Правило «Здесь и сейчас»: Главным сейчас является то, что происходит сейчас, какие чувства испытывает каждый из участников в данный момент, т.е., через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник представляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента.

- Принцип эмоциональной открытости: Если участник что-то думает или чувствует «Здесь и сейчас», то ему надо дать возможность сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

- Правило «СТОП»: Каждый имеет право сказать «У меня есть чувство, но я не хочу говорить о нём, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

- Правило искренности: Говорить следует только реальных чувствах, а не о тех, которые бы успокоили участника, оправдали, или, наоборот, обидели. Если давать партнёру по общению искажённую обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

- Правило «Не давать советы»: Совет, пусть даже самый необходимый и правильный, трудно выполнить, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет – это, во – первых, индивидуальный способ действия, не подходящий для другого человека, а, во – вторых, совет – это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознанную агрессию по отношению к советчику.

- Правило «Я - высказывание»: В группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только по отношению от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

- Правила запрета на диагнозы или оценку: Оценка поступка есть ограничение личности свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что, таким образом, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

- Принцип личной ответственности: Всё, что происходит или произойдёт с данным человеком в процессе групповой работы – это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно всё, но за свои слова нужно отвечать лично. Но что бы ни сделал участник группы, - это его выбор, за которым он несёт ответственность.

- Принцип личного вклада: Чем больше каждый участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

- Правило конфиденциальности: Рассказывать о том, что было на тренинге, как вёл себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, - неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не её пределами,

т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

- «Презумпция здоровья»: Участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.

- Принцип «Круга»: Во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятиях можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый из участников должен находиться в относительно равном положении относительно любого другого участника.

- Принцип инициативы участников: На занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого раньше привезли, а по жизненным показаниям). «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

- Принцип включенности: На занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».

- Принцип постоянства: Обязательность посещения всех частей тренинга, присутствие с начала до конца.

2. Знакомство. Упражнение «Моё имя». Участники называют своё имя, рассказывают, нравится ли оно им, чем нравится, сказать, каким именем называть его в группе. На первую букву назвать положительное своё качество (то, что больше всего ценит в себе).

3. Диагностика: Оценка эффективности программы осуществляется на основе:

Диагностики коммуникативных навыков и умений участников в начале и в конце занятий (первичная и заключительная), состоящей из тестов:

Оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского). Источник: Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. — М: ВЛАДОС, 2003. - Т.2. С. 42-45.

Тест на оценку самоконтроля в общении (разработан М. Снайдером).

Источник: Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. — М: ВЛАДОС.

4. Упражнение (завершение) – встать в общий круг, один из участников в центре круга. К нему подходит второй и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник и пожимает свободную руку первого и второго и говорит: «Спасибо за приятное занятие». Таким образом, группа в центре круга увеличивается. Когда подходит последний участник, круг замыкается и передаётся по кругу крепкое трёхкратное пожатие рук.

5. Обсуждение.

Занятие № 2

Вербальное и невербальное общение.

Цель: совершенствовать знания о вербальных и невербальных средствах общения; воспитывать внимание к себе, окружающим, стремление уметь контролировать себя в общении, быть внимательным и чутким к собеседникам.

Приветствие

Мини-лекция «Вербальное и невербальное общение»

Текст ведущего: «На предыдущем занятии мы с вами выяснили, что такое общение, а также, что общение или коммуникацию можно разделить на вербальную, которая осуществляется с помощью речи, и невербальную, осуществляемую с помощью неречевых средств общения.

Вербальное (т.е. речевое) общение – основной способ выражения мыслей, чувств человека. Здесь от человека требуется умение точно и ясно выражать свои мысли, стремление не только говорить, но и, что не менее важно, стремление слушать и слышать собеседника.

Невербальное общение (неречевое) включает в себя звуковые, визуальные, тактильные (осязательные), ароматические и другие источники информации. Ученые утверждают, что невербальная коммуникация способна передать гораздо больше информации, нежели вербальная.

1. Во-первых, это контакт глаз.

2. Во-вторых, это поза.

3. В-третьих, жесты.

4. В-четвертых, мимика.

Давайте сегодня посмотрим, насколько мы умеем общаться как вербальными, так и невербальными способами.

Упражнение «Диалог»

Инструкция: Текст ведущего: «Сейчас мы на примере поймем, почему важны как вербальные, так и невербальные средства общения».

Ролевая игра «Здравствуйте»

Инструкция: Текст ведущего: «Если помните, я сказала о том, что невербальные способы общения говорят о нас с вами гораздо больше, нежели вербальные. Вспомните, какие способы общения мы считаем вербальными и какие невербальными. Подумайте, а к какому способу общения вы отнесете приветствие людьми друг друга?»

У каждого народа есть свои культурные традиции. Давайте познакомимся с некоторыми способами здороваться, принятыми у людей других национальностей.

Группам обучающихся раздаются распечатанные описания приветственных жестов разных народов с предложением их продемонстрировать.

Если вы из Тибета, то, при приветствии, вы покажете собеседнику язык, обнимите его и потретесь друг о друга носами.

Если вы из Эфиопии, вы положите ладонь на ладонь собеседника, затем ударите себя ею по груди. Можно осторожно обнять друга, но при этом нельзя дотрагиваться до его затылка.

Если вы из Франции, дважды поцелуйте друг друга в обе щеки.

Если вы из Японии, на расстоянии трех шагов поклонитесь (руки должны быть опущены вдоль туловища).

Если вы из племени Туарег, подайте руку собеседнику ладонью вверх, следом за тем резко отдерните руку назад, проведя кончиками пальцев по ладони друга.

Если вы из племени Маори, согнув указательный палец правой руки, поднесите его к кончику носа и потрите нос костяшкой второй фаланги.

Если вы из России, пожмите друг другу руки.

Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение итогов: кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

Рефлексия занятия:

- Что вам понравилось?

- Что было трудным?

- Какое у вас настроение?

Упражнение «Подарки»

Все мы любим получать подарки и в завершении занятия, мы сделаем подарок друг другу. В подарок нужно изобразить то, что могло бы по настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок. Передавать подарки будем по кругу.

Упражнение «Всеобщее внимание» (развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.)

Прощание.

Вербальное и невербальное общение.

Цель: совершенствовать знания о вербальных и невербальных средствах общения; воспитывать внимание к себе, окружающим, стремление уметь контролировать себя в общении, быть внимательным и чутким к собеседникам.

.

.

Занятие № 3

Вербальное и невербальное общение.

Цель: совершенствовать знания о вербальных и невербальных средствах общения; воспитывать внимание к себе, окружающим, стремление уметь контролировать себя в общении, быть внимательным и чутким к собеседникам.

Приветствие. Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

2. Разминка. Назовите свое имя, а потом два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают Вам слушать партнера, и два других качества, которые мешают Вам слушать партнера. После того, как первый участник представился, следующий должен повторить, что сказал его сосед, а потом уже представиться сам.

Обсуждение: Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

3. Упражнение «Угадай пословицу». Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает листочек с пословицами и задание – изобразить пословицу без слов. Остальные угадывают.

Пословицы: у семи нянек дитя без глаза; милые бранятся – только тешатся; как аукнется, так и откликнется; слово не воробей, вылетит – не поймаешь; написано пером – не вырубишь топором; семь бед – один ответ.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали, когда пытались изобразить пословицу?

4. Упражнение «Рисование в парах

«Следующее упражнение даст вам возможность вволю пообщаться друг с другом. Участники разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу и получают карточки с геометрическими фигурами, соединенными между собой различными способами. Задача для играющих: тот, кто получил листок, рассказывает другому о том, что на нем изображено. Второй участник по ходу рассказа пытается нарисовать это у себя на чистом листе. Затем участники меняются ролями. Обсуждение: Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Что было легче – рассказывать или рисовать?

Прощание.

Занятие № 4

Техники общения

1. Упражнение «Фраза по кругу». Водящий загадывает чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося только слова например, «шурум - бурум», передает задуманное чувство. Участники группы должны определить, что пытался показать водящий. Все участники должны побывать в роли водящего.

Разминка. Назовите свое имя, а потом два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают Вам слушать партнера, и два других качества, которые мешают Вам слушать партнера. После того, как первый участник представился, следующий должен повторить, что сказал его сосед, а потом уже представиться сам.

Обсуждение: Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

3. Упражнение «Угадай пословицу». Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает листочек с пословицами и задание – изобразить пословицу без слов. Остальные угадывают.

Пословицы: у семи нянек дитя без глазу; милые бранятся – только тешатся; как аукнется, так и откликнется; слово не воробей, вылетит – не поймаешь; написано пером – не вырубишь топором; семь бед – один ответ.

Обсуждение: Какие трудности вы испытывали, когда пытались изобразить пословицу?

Упражнение «Невербальный подарок» (развитие навыков невербальной коммуникации)

Все стоят в кругу. Пусть каждый из вас сделает подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы сосед понял, что вы ему подарили. Тот кто получает должен понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Упражнение «Живые руки». Участники сидят в кругу, ведущий шепчет на ухо одному из участников чувство, которое необходимо передать руками рядом сидящему. Это чувство передаётся до последнего участника, который должен определить, какое это было чувство.

Упражнение «Подарки»

Все мы любим получать подарки и в завершении занятия, мы сделаем подарок друг другу. В подарок нужно изобразить то, что могло бы по настоящему обрадовать человека, которому сделали такой подарок. Передавать подарки будем по кругу.

Упражнение «Всеобщее внимание» (развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.)

Рефлексия занятия: Что вам понравилось?

Что было трудным?-

Какое у вас настроение?

Прощание.

Занятие № 5

Тема: Техники общения

Цель: сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе.

Упражнение «На что похоже моё настроение». Каждый из участников по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. По сигналу вся группа повторяет эту позу и определяет настроение ведущего. Затем свое настроение изображает следующий ведущий и т.д.

Закон I: Важно не то, что мы говорим, а важно как мы это говорим (мы реагируем по-разному на одну и ту же информацию в зависимости от интонации, от того «как» нам сказали) . Для того, чтобы лучше понять закон выполним простое упражнение.

Упражнение «Что или как?»

- сделать комплимент (так, чтобы было приятно) другому, а затем ту же информацию преподнести так, чтобы человеку было неприятно.

- сделать замечание тоном возмущенным, рассерженным, не допускающим возражения, а затем ту же информацию донести до человека ласково, с верой в лучшее в нем. Слушают и записывают законы. Участники разбиваются на пары и выполняют задания.

Закон II: Важно не то, как нам говорят, а важно то, что нам говорят (в общении лучше сосредоточиться на полученной информации, вынести рациональное зерно и отсеять все лишнее). Любая информация в общении полезна для нашего развития.

Упражнение «Горькая пилюля» .

Один участник высказывает критическое замечание в адрес другого, другой участник внимательно слушает и дает обратную связь, переводя эмоциональное послание в объективную информацию.

Пример:

- ты все время перебиваешь, ты вообще ничего не можешь дослушать до конца ...

- спасибо, что ты мне дала такую ценную информацию обо мне, я поняла, что мне следует учиться внимательнее слушать своих собеседников.

Участники разбиваются на пары и выполняют задания.

Рефлексия.

Ведущий: «Вот такие законы мы разобрали и проработали, а теперь расскажите, как вы поняли законы и чем они будут вам полезны»

Упражнение «Напишите известные вам способы, помогающие справиться с плохим настроением». Обсудить в группе.

Упражнение на завершение. Участники, по кругу передавая друг другу мяч, говорят «Мне понравилось, как ты рассказал о...».

Занятие № 6

Тема: Прием и передача информации

Цель: сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе.

Упражнение «На что похоже моё настроение». Каждый из участников по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. По сигналу вся группа повторяет эту позу и определяет настроение ведущего. Затем свое настроение изображает следующий ведущий и т.д.

Ведущий: «А теперь используем игру, которая позволит нам перевоплотиться и понаблюдать за разными типажам общения. И поможет выбрать свой».

Игра «Маски -шоу»

Ведущий. Шекспир сказал: “Весь мир- театр. В нем женщины, мужчины – все актеры...И каждый не одну играет роль.” Действительно, очень часто мы можем услышать в свой адрес или в адрес другого человека: “Он так изменился. Не похож сам на себя”.

Случается, что человек редко или часто, по желанию или по принуждению надевает на себя маску, т.е. примеривает к себе определенный стиль отношений, характер, манеру общения и т.д.

Попрошу вас ответить на два вопроса:

Был ли в вашей жизни опыт примеривания маски к себе и каковы от этого впечатления, чувства, эмоции?

Оправдано ли надевание человеком масок или лучше и легче всегда оставаться самим собой?

В действительности мы часто надеваем маски. Но очень важно надеть маску по размеру, не сливаться с ней полностью, отделять себя от того характера, который примерил. Не стоит надевать маску, в которой не сможешь поднять голову. Хотя бы немного, но она должна соответствовать твоему внутреннему “Я”. Сегодня мы не только будем примерять маски, но и распознавать их. Это тоже очень важно. Возьмите себе по одной маске, на обратной стороне которой написано её название. Маску не раскрывайте. После того как я расскажу все правила игры, вам будет дано некоторое время, чтобы надеть маску и вести себя в соответствии с ней. Продумайте свои движения, позы, мимику, речь, характер, манеру общения и т.д. имена остаются те, которые вы выбрали на наши занятия.

Маски, предлагаемые для игры (вы можете придумать свои)

Золушка

“Новый русский”

“Наивняк”

Подлиза

Обиженный судьбой

“Мечтатель”

«Мамочка»

“Герой”

Толстокожий

Рубаха-парень

Интеллигент

Диктатор

Каждому участнику нужно определить маску другого. По ходу действия можно создать тестовые ситуации для определения – кто есть кто.

Представим, все мы участники конференции “Искусство перевоплощения”. Конференция будет проходить в городе Н. В этот город можно добраться только на автобусе.

Действия экскурсовода

1. Переключка в автобусе.

2. Остановки: по просьбе, у ларька, туалета. Отдых на воздухе.

3. Размещение в гостинице:

- двух-, трехместные;
- на одного человека нет места, и его нужно подселить в трехместный номер четвертым;
- путаница с багажом: двое перепутали одинаковые сумки.

Рассаживание в автобусе

Там есть удобные места и неудобные места у окна, сзади и т.д. ваше поведение должно соответствовать вашей маске. Помните об этом на протяжении всего действия.

Размещение в гостинице. Номера двух- и трехместные. Напоминаю, что вам предоставляется возможность создавать тестовые ситуации, чтобы распознать маски.

Пользуйтесь этим.

Конференция. На которой будут “расколдованы” маски. Вы можете высказываться по каждой маске. Если название маски совпадает с предложенными вариантами, то будем считать, что маска расколдована. Если нет, то попросим снять маску и назвать себя.

Действия экскурсовода

1. Переключка в автобусе.

2. Остановки: по просьбе, у ларька, туалета. Отдых на воздухе.

3. Размещение в гостинице:

- двух-, трехместные;

- на одного человека нет места, и его нужно подселить в трехместный номер четвертым;
- путаница с багажом: двое перепутали одинаковые сумки.

Рассаживание в автобусе

Там есть удобные места и неудобные места у окна, сзади и т.д. ваше поведение должно соответствовать вашей маске. Помните об этом на протяжении всего действия.

Размещение в гостинице. Номера двух- и трехместные. Напоминаю, что вам предоставляется возможность создавать тестовые ситуации, чтобы распознать маски. Пользуйтесь этим.

Конференция. На которой будут “расколдованы” маски. Вы можете высказываться по каждой маске. Если название маски совпадает с предложенными вариантами, то будем считать, что маска расколдована. Если нет, то попросим снять маску и назвать себя.

Прощание.

Занятие № 7

Тема: Техники активного и пассивного слушания.

Цель: Ознакомление с понятиями активное и пассивное слушание. Освоение техник активного слушания

Числа». Б) «Пересядьте те, кто...». Все сидят в кругу, в центре один водящий. Лишний стул убирается, а стоящий в центре говорит: «А сейчас пересядут все те, кто...» и задается условие, относящиеся к большинству сидящих. Например: пили кофе сегодня, ехали в автобусе, в черной обуви и т.п. Все участники, к которым подходит этот признак, должны быстро встать и пересесть на другое освободившееся место. Нельзя оставаться на месте, если это к вам относится, нельзя садиться на места справа и слева. Водящий занимает первое освободившееся место. Тот, кто остался без места, становится водящим – и он задает следующее условие и т.д. Обсуждение. Ведущий. Что помогало группе справиться с поставленной задачей? Что помешало выполнить задачу быстрее? («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т.п. – дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т.д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Упражнение «Испорченный телефон» (приложение 1) Текст передачи: «В марте в детском саду № 15, который находится на перекрестке улиц Крупской и Шабалина, произошло необычное событие: из раковины в помещении старшей группы вылез крокодил. Вася Сидоров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Петров стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Коркиной, который пришел в это время за своей дочкой от 2-го брака, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая 3 жена оказалась без мужа, без прописки, а 1-я жена – без алиментов. На крик прибежали сотрудники ДОУ. Кто-то успел позвонить по телефону 911. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай». Входит второй участник. Первый сообщает ему тот текст, который Затем заходит третий, второй сообщает ему то, что слышал. Затем четвертый выслушивает то, что сообщает ему предыдущий участник. Ведущий. Спасибо! Вы все выполнили, что от вас требовалось. А теперь послушайте, что было сказано первому. (Читается текст). Обсуждение. Участники пытаются ответить на следующие вопросы: – Какое впечатление произвело это упражнение? – Что мешало слушать более внимательно? – Какие моменты запомнились лучше и почему? Вы обратили внимание на то, что мало того, что эта

история видоизменилась, так еще и был утерян смысл. Как вы думаете почему? (большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию). Вывод: потому, что у каждого из нас информация перерабатывается по-разному, каждый что-то «додумывает», дополняет, исходя из своего опыта из своих ощущений, из своего восприятия и взглядов на некоторые вещи, так как мы считаем, что будто хорошо понимаем, что именно имеет в виду, о чем думает наш собеседник, когда говорит ту или иную фразу. Поэтому, очень важно придерживаться правил активного слушания.

Активное слушание — это вид слушания, когда на первый план выступает отражение информации.

Правила активного слушания

- слушайте с первых же слов разговора и не ослабляйте внимание;
- отложите все другие занятия и слушайте: не пытайтесь делать два дела одновременно;
- гоните от себя любые отрицательные мысли о собеседнике;
- осмысливайте то, что вам говорят в данный момент, не забегайте вперед;
- не перебивайте;
- постарайтесь заинтересоваться тем, о чем вам говорят;
- оценивайте сказанное скорее по его содержанию, чем по манере подачи;
- избегайте поспешных выводов, сохраняйте объективность.

Рефлексия. Ведущий. Сегодня на занятии вы узнали как слушаете, слышите, познакомились с приемами активного слушания, и использовали их на практике. – Чем полезно именно для вас данное занятие? – Что нового узнали? – Что чувствовали?

Подведение итогов

Упражнение: участники по кругу говорят друг другу: «Мне кажется, что ты ...».

Прощание.

Занятие № 8

Тема: Техники активного и пассивного слушания.

Цель: Ознакомление с понятиями активное и пассивное слушание. Освоение техник активного слушания

Приветствие. Упражнение «Передай добрые чувства соседу». Ведущий передает из своих ладошек в ладошки близ сидящему доброе чувство. Каждый должен передать соседу свое доброе чувство

Упражнение «Слухачи»

Цель упражнения: Научиться эффективному слушанию.

Члены группы делятся на пары. Один человек должен что-то в течение трех минут рассказывать какую-либо интересную историю из своей жизни, а второй должен мимикой, жестами, выражением лица и другими невербальными и вербальными способами продемонстрировать свое внимание и интерес к информации.

Все остальные члены группы оценивают по десяти бальной системе эффективность слушания и определяют его уровень. Процедура повторяется до тех пор, пока все члены группы примут участие в игре.

Рефлексия.

Упражнение «... зато ты»

Цель упражнения: Создание положительной атмосферы в группе, а также оно может служить прекрасным завершением тренинга.

Оборудование: листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Ход занятия: Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

Техники активного слушания

- «Парафраз» («пересказ») — воспроизведение мысли говорящего своими словами («перефразирование»), например, «как я понимаю...», «по вашему мнению...», «другими словами...».

- «Эхо-реакция» — повторение последнего слова собеседника («И тогда мы пошли на дискотеку. На дискотеку?»)

- Уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?») или наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?)

- Побуждение («Ну и... И что дальше?»);

- *Резюмирование* – подытожить основные идеи партнера, соединить основные фрагменты разговора в единое целое.

- и так, Вы считаете...

- Ваши слова означают...

- другими словами

- *Отражение чувств:*

- мне кажется, Вы чувствуете...

- понимаю, Вы сейчас разгневаны...

- *Проявление эмоций:* мимикой, пантомимикой, смехом, вздохами и т. п.

Упражнение «Мне кажется, что...»

Прощание.

Занятие № 9

Обратная личностная связь

Упражнение «Диспут»

Цель упражнения: Развитие умений и навыков активного слушания.

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т.

д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхом, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно, или же сделать парафраз, если создано впечатление полной

ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой: «Да, именно это я и имел в виду»). Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения: «Да, вы меня поняли правильно». Следует предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

Упражнение «Чем мы похожи».

В. Подросткам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Портрет из зазеркалья».

В: 1. Подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало и описать того, кто находится в зазеркалье. Кто это? Что он любит? Чем он отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?

2. На листе бумаги нарисовать схематически составленный портрет себя из зазеркалья и рассказать о нем группе подростков.

3. Обсуждение со всей группой:

- В чем различие между реальным и зазеркальным портретом?

- Чем мир зазеркалья отличается от твоего мира реального?

- Кто из известных героев книг или фильмов мог попадать в мир зазеркалья, и что там происходило с ним?

- Что дает человеку путешествие в свое зазеркалье?

- О чем вы хотели бы спросить зеркало, если оно было бы волшебным?

3. Рефлексия занятия

- какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?

- что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)

- какое упражнение вам было интересным и почему?

Занятие № 10

Тема: Поведение в конфликтных ситуациях.

Цель: Способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтов

Приветствие. Упражнение «Я сегодня вот такой».

Ведущий: Скажите, что вы знаете о конфликте? – ответы учащихся. Что вы не знаете о конфликтах? Как вы думаете, что является важным в конфликте? Что вы ожидаете на сегодняшнем занятии?

Сегодня на занятии мы познакомимся с понятием конфликт, а так же рассмотрим ситуации, которые смогут помочь в разрешении конфликта. Для этого предлагаю Вам выполнить следующие упражнение?!

Упражнение «Встреча на узком мостике». Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

1 пара – договориться, как пройти мост;

2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;

3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Учащие наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Было ли решения ситуации эффективным?
- Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение упражнения: Проходит поэтапно для каждой пары согласно алгоритму наблюдения решения ситуации.

Как вы думаете можно ли определить данную ситуацию как конфликтную? – почему?

Дополнительные вопросы к алгоритму анализа: Что происходило с участниками пары один? Как они разрешили данную ситуацию? Как вы думаете, как можно назвать данную тактику (стратегию) поведения в конфликтной ситуации? (И так для каждой пары)

Мы видим, что в одной и той же ситуации происходит выбор различных стратегий поведения. Как вы думаете, можно было бы данную ситуацию решить по-другому?

Мы определили, что каждый человек действует в конфликтной ситуации по-разному, в психологии это определяется как стратегии поведения в конфликте. Предлагаю Вам рассмотреть стратегии поведения в конфликте при помощи графика, представленного на слайде.

Информационный блок – описание стилей поведения в конфликте. Работа с графиком.



Соревнование: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает её кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить её и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие.

Избегание: для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает, что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок.

Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений.

3. Практическая работа

В ваших рабочих тетрадях предлагаю определить, какая из стратегий наиболее подходит к вашему поведению в конфликте.

Ребятам предлагается предугадать свои стратегии поведения в конфликте при помощи самооценивания, заполнив таблицу (максимальное количество баллов 12):

стили поведения в конфликте	самооценивание	результаты тестирования
-----------------------------	----------------	-------------------------

сотрудничество		
соперничество		
компромисс		
избегание		
приспособление		

5. Упражнение «конфликт» Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы по 3 человека, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности

Ситуация 3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

Ситуация 4.

Обсуждение каждой ситуации по схеме, предложенной в начале занятия:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?
- Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

6. **Подведение итогов занятия, рефлексия**

Что нового узнали сегодня на занятии? Какие новые стратегии поведения в конфликте вы узнали? Что может быть вы хотели узнать на следующих занятиях?

Прощание

Занятие № 11

Тема: Поведение в конфликтных ситуациях

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.

Проводиться 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 № 12

Тема: Итоговое занятие. Диагностическое обследование

Цель: Выявление эмоционального состояния ребенка

1. Приветствие.
2. Упражнение «Подчеркивание общности». Участники группы бросают друг другу мяч и при этом говорят, что их объединяет с тем человеком, которому они бросили мяч. Тот, кто получает мяч, говорит: «Я согласен» или «Я подумаю», если не согласен. Каждый участник должен получить мяч.
3. Диагностика (занятие № 1).
4. Упражнение «Надписи на спине». На спину участникам прикрепляется листок, на котором остальные участники пишут то, что им понравилось в этом человеке.

Психодиагностика для программы:

1. Диагностики коммуникативных навыков и умений участников в начале и в конце занятий (первичная и заключительная), состоящей из тестов:

Оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского). Источник: Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. — М: ВЛАДОС, 2003. - Т.2. С. 42-45.

Данный тест, оценивающий общий уровень общительности, разработан В.Ф. Ряховским.

Инструкция предстоит ординарная или деловая встреча. Выбывает ли Вас ее ожидание: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Опросник

1. Вам из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов

«Да» - 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского

30 - 32 очка - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 - 29 очков - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо

сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 - 24 очков - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 - 18 очков - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9 - 13 очков - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4 - 8 очков - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

2. Тест на оценку самоконтроля в общении (разработан М. Снайдером).

Источник: Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. — М: ВЛАДОС.

Тест разработан американским психологом М. Снайдером.

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов

По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла—у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов — у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов — у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Письменные высказывания детей в конце каждого занятия (упражнение «Чему я научился ...»).

Упражнение «Чему я научился?»

Это упражнение позволяет ведущему и членам группы получить информацию о текущем состоянии процесса обучения.

Инструкция: Повесьте большой лист бумаги со следующими неконченными предложениями (или каждый индивидуально пишет в тетради и выступает):

- Я научился...
- Я узнал, что...

- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Я предлагаю Вам сейчас подумать над тем, что Вы приобрели, за этот период обучения. Пожалуйста, допишите по выбору любое неоконченное предложение из представленных на плакате.

Список литературы

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. 121 с.
2. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2014. 336 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты [Текст] / Б.Б.Айсмонтас. М.: ВЛАДОС-Пресс, 2011. - 207 с. (Схемы).
4. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2012. 512 с.
5. Большой психологический словарь / Под редакцией Б.Г. Мещерякова - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2006. 815 с. (Серия «Большая психологическая энциклопедия»).
6. Большая энциклопедия тестов по психологии / Под ред. А.А. Карелин - М.: Эксмо, 2007. 416 с.
7. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. СПб.: Речь, 2013. 144 с.
8. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб: Питер, 2011. 352 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).
9. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2014. 416с.