Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новоцимлянская средняя общеобразовательная школа

Цимлянского района Ростовской области

Утверждаю:
Директор МБОУ
Новоцимлянская СОШ
О.А. Кабанова.
«13» 09 2024 г.

Комплексная программа психологического сопровождения обучающихся МБОУ Новоцимлянская СОШ с целью профилактики проявлений агрессии, насилия, травли (буллинга) и формирования благоприятного психологического климата в образовательной среде

«Школа – территория дружбы»

ст. Новоцимлянская , 2024

Содержание

Пояснительная записка **3**

Актуальность программы …… 3

Цель и задачи программы…… 4

Научные, методологические основы и методические принципы программы……... 5

Режим и структура занятий …….. 6

Формы, методы и приемы работы …… 8

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы …….... 8

Ожидаемые результаты реализации программы ……. 9

Критерии эффективности программы …….. 9

Примерный план реализации программы для «Школа – территория дружбы» для 1-4 классов …….. 15

Примерный план реализации программы для «Школа – территория дружбы» для 5-11 классов …….. 20

Содержание программы «В дружеском кругу» для обучающихся 1-4 классов …….. 23

Информационно-просветительские материалы для родителей обучающихся 1-4 классов …… 33

Содержание программы «В согласии с собой и другими» для обучающихся 5-11 классов …….. 38

Информационно-просветительские материалы для родителей обучающихся 5-11 классов …….. 48

Список литературы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Пояснительная записка

1. Актуальность программы

Процессы развития личности и коллектива – это процессы взаимодополняющие и неразрывно связанные друг с другом. Уровень развития коллектива, особенности сложившихся в нём межличностных отношений определяют направление развития личности составляющих его индивидов. И вместе с тем, качественные характеристики коллектива, его развивающий, воспитательный потенциал зависят от совокупности свойств, способностей, возможностей, включённых в него личностей.

В младшем школьном возрасте для ребёнка особое значение приобретает классный коллектив. Он становится основной сферой общения, а значит, фактором социализации ребёнка. В последствии подросток включается в более широкое взаимодействие со сверстниками и общение, как ведущая деятельность, становится главным источником развития личности. От того, насколько эффективно складывается это общение, зависит самооценка, эмоциональное благополучие школьника, его отношение к сверстникам и другим окружающим его людям, успешность в обучении.

Ребенок, испытывающий затруднения в общении со сверстниками, не включённый в их коллектив, не имеющий в нём достойного положения, чувствует себя отвергнутым. Последствия этого очень точно определяет известный детский психолог М.И. Лисина «Если у ребенка недостаточно сформирована способность к общению в детстве, то в дальнейшем у него могут возникнуть межличностные и внутриличностные конфликты, которые у взрослого человека разрешить, произвести их коррекцию очень сложно, а иногда и невозможно» [10].

Комфортность самочувствия детей в классном коллективе зависит от общей благоприятности социально-психологического климата в классе. Г. М. Андреева [1] характеризует благоприятный психологический климат атмосферой доброжелательности, раскрепощения, взаимного уважения, дружелюбия, деликатности, создает комфортные условия для творческой работы, раскрывает потенциальные возможности личности. При таком климате обучающие достигают высоких качественных результатов без жесткого контроля

Взаимоотношения и климат в классном коллективе в первые годы обучения во многом определяются учителем, его отношением и оценкой учебной деятельности детей. Мнение учителя о том или ином ребёнке принимаются как определяющая характеристика личностных качеств обучающихся, в то время как оно не всегда бывает объективным в полной мере. В связи этим для формирования устойчивого, полноценного классного коллектива особую значимость приобретает развитие у детей способности к самостоятельной оценке и анализу личностных особенностей, поведения и поступков сверстников в структуре межличностного общения, которое обеспечит объективность и адекватность отношения детей друг к другу.

В то же время в средней и старшей школе остаётся актуальной проблема агрессивного преследования или буллинга (bulling), т.е. систематического насилия, унижения, оскорбления, запугивания одних школьников другими. Школьная травля существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Межличностные отношения в классе складываются благодаря механизмам межличностного восприятия и коммуницирования. Поэтому установление оптимального состояния социально-психологического климата в коллективе невозможно без наличия у детей развитых коммуникативных умений, которые обеспечивают эффективность общения членов коллектива между собой. К важнейшим коммуникативным умениям, формируемым в школьном возрасте, относятся: разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Таким образом, формирование оптимальной атмосферы в классных коллективах, развитие групповой сплочённости, эффективность межличностной коммуникации зависит от многих факторов, в связи с чем профилактическая деятельность специалистов общеобразовательной организации, направленная на

формирование благоприятного микроклимата, снижение агрессивных и враждебных реакций, формирование оптимальных межличностных и межгрупповых отношений в классных коллективах, представляется первостепенной задачей, реализация которой обеспечивает сохранение психологического здоровья детей и подростков, является важнейшим условием их личностного роста и успешности обучения.

2. Цели и задачи программы

Программа «Школа – территория дружбы» является комплексной. Комплексный характер программы заключается в том, что она построена на основе реализации всех направлений психологического сопровождения: психодиагностического, коррекционно-развивающего и консультативно-психопросветительского. Программа ориентирована не только на обучающихся, но и содержит информационный материал для родителей, направленный на обогащение их родительского опыта и освоение практико-ориентированных психолого-педагогических знаний. Комплексность также реализована в отношении соблюдения преемственности психодиагностической и развивающей составляющих программы, которая содержит психодиагностический инструментарий и комплекс развивающих занятий для детей всех ступеней обучения.

Программа «Школа – территория дружбы» представляет собой комплексное сопровождение, **целью** которого является создание условий для формирования благоприятного социально-психологического климата, профилактики проявления агрессии, насилия и буллинга в классных коллективах общеобразовательных организаций.

Данная программа направлена на решение следующих **задач**:

- выявить особенности социально-психологического климата классных коллективов общеобразовательных организаций, их социально-психологической структуры, личностных особенностей и особенностей поведенческой сферы обучающихся, которые могут потенцировать возникновение явлений насилия и буллинга в коллективе;

-способствовать возникновению и поддержанию интереса, позитивного отношения школьников к себе и сверстникам;

- формировать чувство принадлежности к коллективу;

- развивать навыки социального поведения и взаимодействия;

- содействовать обогащению поведенческого репертуара обучающихся социально приемлемыми способами выражения негативных эмоций (гнева, обиды, раздражения), навыками взаимодействия в ситуациях повседневного общения, в конфликтных ситуациях; способами конструктивного самоутверждения.

- развивать способности к эмпатии, толерантности, рефлексии (умение анализировать собственное поведение, поступки, качества личности, эмоции и чувства).

- содействовать развитию психолого-педагогической компетенции родителей обучающихся в вопросах межличностных взаимоотношений в детских и подростковых коллективах, повышению их информированности о возможных рисках в аспекте психологической безопасности образовательной среды; развитию умения дифференцировать признаки и маркеры психологического неблагополучия ребёнка, связанного с межличностными отношениями.

Целевыми аудиториями программы являются обучающиеся и их родители. Психодиагностический и развивающий блоки программы рассчитаны на обучающихся как младшего школьного возраста, так подростков среднего и старшего звена общеобразовательных организаций. Консультативно-психопрофилактический блок ориентирован на родителей обучающихся, развитие их психолого-педагогической компетентности в вопросах межличностного взаимодействия в детских коллективах.

В программе «Школа – территория дружбы» предполагается профилактическая и развивающая работа по нескольким направлениям:

Развитие коммуникативных навыков (умение слушать, умение выражать благодарность, умение выражать симпатию и т.д.).

Развитие эмоциональной сферы (умение выражать чувства, распознавать чувства другого, умение справляться с негативными эмоциями и т.д.).

Умение справляться с возникающими трудностями (расширение поведенческих репертуаров).

3. Научные, методологические основы и методические принципы программы

В современной педагогике проблема формирования эмоционально-психологического климата представлена в трудах Аникеевой Н.П., Лутошкина А.Н., Русалиновой А.А., Шварца И.Е. и др.

Первые публикации на тему школьной травли появились в 1905 г., но первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым, среди них: Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Е. Роланд. В российской психологической науке данная тема рассматривалась в трудах В. В. Денисова, Г. Н. Киреева, А. Б. Кирюхиной, В. А. Ситарова и др.

Методологическим основанием данной программы являются теоретические положения о том, что сущностный характеристикой климата является общий эмоционально-психологический настрой, а климат понимается как настроение группы людей (А.А. Русалинова, А.Н. Лутошкин).; представления о психологическом климате как системе межличностных отношений, психологических по природе (симпатия, антипатия, дружба); психологических механизмов взаимодействия между людьми (подражание, сопереживание, содействие); системе взаимных требований, общем настроении, общем стиле совместной трудовой деятельности, интеллектуальном, эмоциональном и волевом единстве коллектива (Б.Ф. Ломов); М.Р. Битяновой о необходимости психологического сопровождения развития ребёнка, о социализации ребенка через общение, установление многообразных отношений с окружающей средой (В.С. Мухина, М.И. Лисина, Т.А. Репина и др.); исследования, затрагивающие вопросы формирования социально-психологического климата в детских коллективах (А. А. Реан, Я.Л. Коломенский, А.С. Макаренко, В. С. Мухина, Т. Е. Конникова, Г. А. Цукерман, А.М. Прихожан, В. В. Зацепина, И. В. Дубровина, А. В. Петровский, Е. В. Шорохова).

Основные принципы программы:

1. Принцип взаимоуважения - восприятие обучающегося как личности, уважение к его взглядам, чувствам.

2. Принцип конфиденциальности – материал, полученный в процессе работы на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению вне согласованных условий и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни клиента, ни психолога.

3. Принцип системности – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога (профилактики, диагностики, коррекции).

4. Принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и т.д. проявлений. Целостное видение проблемы и комплексный подход к ее решению, обуславливающий последовательное решение связанных между собой проблем, возникающих на разных уровнях.

5. Принцип целесообразности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия.

6. Принцип причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.

7. Принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

8. Принцип семейно – центрированного подхода предполагает обязательное включение в развивающий процесс ближайшего окружения несовершеннолетнего и является обязательным условием успешной реализации программы.

Данные принципы позволяют осуществлять деятельность в соответствии с признанием права несовершеннолетнего и его семьи на индивидуальный подход и безопасность в отношениях с педагогами – психологами образовательной организации

4. Режим и структура занятий

В силу комплексной направленности программа «Школа – территория дружбы» состоит из 3 блоков:

Блок 1. Диагностический. Данный блок содержит психодиагностический инструментарий, направленный на выявление особенностей социально-психологического климата классных коллективов общеобразовательных организаций, их социально-психологической структуры, личностных особенностей и особенностей поведенческой сферы обучающихся, которые могут потенцировать возникновение явлений насилия и буллинга в коллективе. Данные психодиагностические методики могут использоваться как в комплексе, так и вариативно, в зависимости от особенностей ситуации, являющейся источником запроса на психодиагностическое исследование. Кроме того, диагностический блок является средством контроля эффективности профилактического и развивающего блоков программы. Содержание диагностического блока представлено в Приложении 1.

Блок 2. Развивающий. Данный блок представлен двумя отдельными развивающимиподпрограммами, ориентированными на разные ступени обучения: первая «В дружеском кругу» – на начальную и вторая «В согласии с собой и другими» – на основное общее и среднее.

Программа занятий «В дружеском кругу» рассчитана на 4 встречи. Регулярность занятий – 1 раз в четверть. Продолжительность занятий – 40-45 минут. Количество участников – до 20-25 человек. Цель: оптимизация показателей благоприятности социально-психологического климата в классном коллективе, развитие у младших школьников навыков социального поведения и взаимодействия.

Программа «В согласии с собой и другими» состоит из 5 развивающих занятий. Продолжительность занятия – около 60 минут. Количество участников – до 25 человек. Цель: гармонизация и оптимизация эмоционально-личностной сферы обучающихся, активизация процесса самопознания, развитие навыков межличностного взаимодействия и конструктивной коммуникации, конструктивного самоутверждения, саморегуляции, эмпатии.

Блок 3. Консультативно-психопрофилактический. Данный блок представлен информационно-просветительскими материалами, которые могут быть использованы педагогом-психологом при индивидуальной и групповой формах работы с родителями обучающихся в аспекте развития их психолого-педагогической компетентности в вопросах межличностного взаимодействия в детских коллективах, информирование о маркерах и признаках психологического неблагополучия детей в аспекте межличностных взаимоотношений, формирования нетерпимого отношения к проявлениям боулинга и насилия в среде школьников.

Реализация Программы происходит в 3 этапа:

I-й этап – диагностический.

Осуществление педагогом-психологом изучения особенностей психологического климата в классном коллективе, его структуры и степени сплоченности, индивидуально-характерологических и поведенческих характеристик обучающихся в соответствии с психодиагностическим инструментарием, предусмотренным в Диагностическом блоке. (Приложение 1). Для исследования социально-психологического климата и сплочённости классных коллективов, выявления особенностей их социально-психологической структуры на всех ступенях обучения целесообразно применение методики «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработанной И.Е. Шварцем, и методики «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского).

С целью выявления индивидуально-характерологических и поведенческих характеристик обучающихся в аспекте межличностных отношений целесообразно в начальной школе возможно применение методики «Кактус» (автор – М.А.Панфилова).

В 5-11 классах с этой целью предлагается применение следующих методик: опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»; Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки, авторской методики диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева).

Опросник агрессивности Басса-Дарки» применяется для оценки склонности респондентов к проявлению разных форм агрессии. Опросник включает 75 вопросов. По результатам тестирования дается оценка выраженности таких форм агрессии, как физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, раздражение, негативизм, чувство вины, подозрительность и обида. Две последние шкалы обычно используются для оценки враждебности, в то время как под агрессивностью больше принято понимать физическую агрессию, раздражение и вербальную агрессию. Опросник валидизирован на русском языке [22], и есть практика его использования у подростков с получением достаточно корректных результатов [21].

Тест описания поведения «Томаса» в адаптации Н.В. Гришиной представляет собой опросник, состоящий из 30 вопросов, на каждый из которых испытуемому предлагается выбрать один из двух вариантов ответа. На основании ответов испытуемого дается оценка склонности респондента к использованию пяти основных стратегий поведения в конфликтах: соревнованию (соперничеству), приспособлению, компромиссу, избеганию, сотрудничеству. Тест «Томаса» может применятся у подростков и имеет достаточно высокие показатели по внутренней валидности [10].

Методика диагностики типа самоутверждения разработана Т.Д. Дубовицкой и Е.А. Киреевой для определения типа самоутверждения подростков и лиц юношеского возраста. Описание методики и её психометрической проверки представлена в специальном исследовании [11]. Особенности самоутверждения представляют интерес в качестве диагностического показателя в связи с тем, что, являясь первоначально врожденным стремлением, оно становится впоследствии как предпосылкой, так и результатом осознания человеком ценности своего бытия, своей личности, права быть самим собой, проявляясь порой в противопоставлении себя другим. Однако, активно стремясь самоутвердиться, но еще не овладев всем арсеналом средств, способов, приемов конструктивного самоутверждения, подросток может непроизвольно усвоить негативные формы поведения из наблюдений за другими людьми.

II-й этап – практический, непосредственная реализация занятий (в начальной школе по программе «В дружеском кругу», в средних и старших классах – по программе «Т»). Параллельно осуществляется профилактико-консультативная работа с родителями обучающихся по материалам, представленным в Консультативно-профилактическим блоке.

III-й этап – контрольно-диагностический.

Осуществление педагогом-психологом повторного изучения особенностей психологического климата в классном коллективе, его структуры и степени сплоченности индивидуально-характерологических и поведенческих характеристик обучающихся в соответствии с психодиагностическим инструментарием, предусмотренным в Диагностическом блоке (Приложение 1), проведение экспертного опроса (в свободной форме) родителей и классных руководителей с целью определения эффективности работы и задач дальнейшего закрепления навыков позитивного взаимодействия школьников в условиях группы.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую *структуру*:

- Ритуал приветствия (позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой).
- Беседа (позволяет актуализировать знания детей по тематике занятий, активизировать их мыслительные процессы и поисковую активность, пробудить интерес к исследованию темы).
- Основная часть (выполнение упражнений, игр, нацеленных на введение детей в тематику занятия, поиск путей решения заявленной проблемы, обсуждение после каждого упражнения, игры, рисуночной методики или сказки, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровне).
- Подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

Противопоказания к участию в программе:

- дети младшего 7 лет;

- дети, не умеющие читать;

- к участию в освоении программы не допускаются обучающиеся, имеющие психические заболевания, функциональные нарушения центральной нервной системы, требующие медицинского лечения и обследования у психиатра и невропатолога;

- несогласие родителей.

5. Формы, методы и приемы работы

Методические средства, используемые на групповых занятиях с элементами тренинга Программ «В дружеском кругу» и «В согласии с собой и другими»:

- информирование как средство подготовки к выполнению упражнений для раскрытия в доступной форме некоторых психологических понятий, заданий;

-психо-гимнастические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния обучающихся, для активизации групповой динамики, сплочения группы, развития навыков самопрезентации и самопознания;

- анализ проблемных ситуаций как средство повышения компетентности обучающихся в области коммуникации, рефлексии, поведенческих стереотипов, ответственности;

- элементы музыкотерапии как музыкальный фон для создания необходимой атмосферы в группе, для помощи в осмыслении личностных переживаний;

- ролевые игры как средство выражения и отреагирования эмоций, отработки новых навыков, стилей поведения, конструктивного общения и самоутверждения и получения обратной связи;

- упражнения на межгрупповое взаимодействие как средство активизации групповой динамики, формирования чувства доверия друг к другу, более глубокого раскрытия личностного потенциала участников занятий;

В качестве методических приемов используются упражнения – дискуссии; упражнения на визуализацию, релаксацию; дыхательная гимнастика;

психологические игры; элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия,); проективный рисунок; чтение и анализ притч; эмоционально-символическое выражение.

Все используемые методы и приемы, работают на гармонизацию психоэмоционального, психомоторного состояния и нивелируют потребности участников в деструктивном самоутверждении, уменьшая их личностную и ситуативную тревожность, страхи, снимая психический дискомфорт, изменяя поведение, отношение к себе и другим людям.

6. *Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы факультативных занятий:*

Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы осуществляется педагогом-психологом. Специалист должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области психологии малых групп, школьных коллективов, знанием возрастных, психологических особенностей детей младшего школьного возраста и подростков, санитарно-гигиенических требований в работе с обучающимися общеобразовательных учреждений. Специалист реализующий программу должен уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы со школьниками. Важно наличие у специалиста устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

- ✓ Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития участников занятий и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить игры, необходимая мебель и оборудование: стулья, флип-чарт (доска, маркерная доска, мультимедийной доска).
- ✓ Материалы: ватман, бумага формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, ластики, клей, ножницы, конверты, спички, дидактический материал.
- ✓ Технические средства: компьютер, принтер (с возможностью цветной

печати), копировальный аппарат.

7. Ожидаемые результаты реализации программы

По итогам проведения программы «Школа – территория дружбы» у обучающихся, участвовавших в занятиях должны произойти следующие изменения:

- у участников программы сформируется уверенность в своих силах, открытость внешнему миру, положительное отношение к себе и к другим, укрепится чувство собственного достоинства;

- дети, участвовавшие в программе, смогут активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности на основе сформированного интереса друг к другу, чувства общности;

- обучающиеся научатся договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, овладеют навыками командного взаимодействия.

- участники программы смогут эффективно следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

- родители обучающихся, участвовавшие в программе, повысят уровень собственной информированности в области межличностных отношений среди детей и подростков, научатся анализировать поведение детей и своевременно определять в поведенческих проявлениях признаки психологического неблагополучия, овладеют приёмами и способами оказания психологической поддержки и помощи ребёнку.

8. Критерии эффективности программы

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы представляет собой учет посещаемости участниками занятий. Контроль за посещаемостью осуществляет специалист, проводящий занятия.

Для контроля эффективности реализации программы «Школа – территория дружбы» осуществляется первичное и повторное изучение особенностей психологического климата в классном коллективе, его структуры и степени

сплоченности индивидуально-характерологических и поведенческих характеристик обучающихся в соответствии с психодиагностическим инструментарием, предусмотренным в Диагностическом блоке (Приложение 1). Также критериями эффективности реализации программы занятий могут являться результаты наблюдения специалиста-ведущего, содержание обратной связи от участников занятий.

Внешний контроль осуществляется педагогами, родителями, которые следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у детей.

Примерный план реализации комплексной программы психологического сопровождения обучающихся МБОУ Новоцимлянская СОШ с целью профилактики проявлений агрессии, насилия, травли (буллинга) и формирования благоприятного психологического климата в образовательной среде «Школа – территория дружбы» для 1-4 классов

№	Блок, содержание	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП					
1.	**Блок1. Диагностический** **Проведение первичного психодиагностического исследования особенностей социально-психологического климата в классном коллективе, его структуры, личностно-характерологических и поведенческих особенностей обучающихся.** **Методики:**	60 минут	10 минут	50 минут	Обработка и анализ исследования
1.1	Методика «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработана И.Е. Шварцем				
1.2	Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)				
1.3	Методика «Кактус» (автор – М.А. Панфилова)				
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП					
2.	**Блок 2. Развивающий** **Реализация занятий с элементами тренинга программы «В дружеском кругу»**	3 часа	2 часа	1 час	Первичная и итоговая диагностика, рефлексия
	Учебно-тематическое планирование программы «В дружеском кругу»	**Всего часов**	**В том числе**		**Форма контроля**
			Практических	**Теоретических**	
1.	**«Узнаём друг друга заново»**	45 минут	30 минут	15 минут	Рефлексия
1.1	Приветствие «Ритуал»				
1.2	Беседа «Знаем ли мы друг друга?»				
1.3	Упражнение «Интервью»				
1.4	Упражнение «Угадай, кто окликнул»				
1.5	Упражнение «В чём мы похожи»				
1.6	Упражнение «Звёздное небо»				
1.7	Завершение работы				
2.	**«Сотрудничество или учимся работать вместе»**	45 минут	30 минут	15 минут	Рефлексия
2.1	Приветствие «Ритуал»				

2.2 2.3 2.4 2.5 2.6 2.7	Беседа «Что такое сотрудничество?» Упражнение «Живое» слово» Упражнение «Носочки» Работа со сказкой «Яшка и «звездная болезнь» (автор И. Самойлова) Упражнение «Отправляемся в путешествие» Завершение работы				
3. 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 3.6 3.7	**«Наш класс - наша команда»** Приветствие «Ритуал» Беседа «Что такое команда?» Упражнение «Поддержка» Рисование «Портрет класса» Упражнение «Декларация класса»» Упражнение «Спичечные слоны» Завершение работы	45 минут	30 минут	15 минут	Рефлексия
4. 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.7	**«Мосты дружбы»** Приветствие «Ритуал» Беседа «Что такое дружба?» Упражнение «Пословицы о дружбе» Работы с притчей «О плохом и хорошем» Упражнение «Настоящий друг» Рисование «Подарок другу» Завершение работы	45 минут	30 минут	15 минут	Рефлексия
ИТОГО: 4 занятия; всего – 3 часа					
3. 1.1 1.2 1.3 1.4	**Блок 3. Консультативно-профилактический (для родителей)** **Материалы:** Родительское собрание «Межличностные конфликты младших школьников» Родительское собрание «Как научить детей дружить?» Консультирование «Профилактика агрессивного поведения младших школьников» Консультирование «Как себя вести с конфликтным ребенком»	–	–	–	Обратная связь об изменениях в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у детей
КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП					
4. 4.1 4.2	**Проведение повторного психодиагностического исследования особенностей социально-психологического климата в классном коллективе, его структуры, личностно-характерологических и поведенческих особенностей обучающихся** **Методики:** Методика «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработана И.Е. Шварцем Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)	60 минут	10 минут	50 минут	Обработка и анализ исследования

4.3	Методика «Кактус» (автор – М.А. Панфилова)				

Примерный план реализации комплексной программы психологического сопровождения обучающихся МБОУ Новоцимлянская СОШ с целью профилактики проявлений агрессии, насилия, травли (буллинга) и формирования благоприятного психологического климата в образовательной среде «Школа – территория дружбы» для 5-11 классов

№	Блок, содержание	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП					
1.	**Блок1. Диагностический** **Проведение первичного психодиагностического исследования особенностей социально-психологического климата в классном коллективе, его структуры, личностно-характерологических и поведенческих особенностей обучающихся.** **Методики:**	60 минут	10 минут	50 минут	Обработка и анализ исследования
1.1	Методика «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработана И.Е. Шварцем				
1.2	Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)				
1.3	Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки				
1.4	Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»				
1.5	Методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева)				
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП					
2.	**Блок 2. Развивающий Реализация занятий с элементами тренинга программы «В согласии с собой и другими»**	5 часов	3 ч. 45 минут	1 ч.15 минут	Первичная и итоговая диагностика, рефлексия
	Учебно-тематическое планирование программы «В согласии с собой и другими»	**Всего часов**	**В том числе**		**Форма контроля**
			Практических	**Теоретических**	
1.	**«Начинаем сближение »**	60 минут	45 минут	15 минут	Рефлексия
1.1	Приветствие «Ритуал»				
1.2	Беседа «Ожидания и правила работы»				
1.3	Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»				
1.4	Упражнение «Анализ притчи: Желание				

	изменить...»»				
1.5	Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»				
1.6	Упражнение «Наш космос»				
1.7	Завершение работы				
2.	**«Разбираемся в конфликтах»**	60 минут	45 минут	15 минут	Рефлексия
2.1	Приветствие «Ритуал»				
2.2	Упражнение-рисование «Мое представление о конфликте»				
2.3	Беседа «Конфликты – как, зачем, почему»				
2.4	Упражнение «Ящик недоразумений»				
2.5	Упражнение «Рефреминг»				
2.6	Упражнение «Австралийский дождь»				
2.7	Завершение работы				
3.	**«Правильной дорогой»**	60 минут	45 минут	15 минут	Рефлексия
3.1	Приветствие «Ритуал»				
3.2	Упражнение-мозговой штурм «Критические ситуации подростка»				
3.3	Информирование-ассоциация «Способы выхода из конфликтной ситуации»				
3.4	Упражнение «Правильные правила»				
3.5	Упражнение «Достойный ответ»»				
3.6	Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»				
3.7	Завершение работы				
4.	**«Один против всех или все на одного»**	60 минут	45 минут	15 минут	Рефлексия
4.1	Приветствие «Ритуал»				
4.2	Погружение в тему: просмотр мультфильма «Helium»				
4.3	Информирование «Что такое буллинг»				
4.4	Упражнение «Ёжик»				
4.5	Упражнение «А я считаю…»				
4.6	Упражнение «Советы психолога»				
4.7	Завершение работы				
5.	**«Агрессию в мирное русло»**	60 минут	45 минут	15 минут	Рефлексия
5.1	Приветствие «Ритуал»				
5.2	Мозговой штурм «Агрессивное поведение»				
5.3	Информирование «Агрессия и её виды»				
5.4	Упражнение «Олицетворение гнева»				
5.5	Упражнение «Ящик с обидами»				
5.6	Упражнение «Аплодисменты»				
5.7	Завершение работы				
ИТОГО: 5 занятий; всего –5 часов					

3.	**Блок 3. Консультативно-профилактический (для родителей)** **Материалы:**	–	–	–	Обратная связь об изменениях в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у детей
1.1	Родительское собрание «Профилактика конфликтного поведения между родителем и подростком»				
1.2	Занятие для родителей с элементами тренинга «Как не стать жертвой»				
1.3	Памятка для родителей «Как должны реагировать родители детей, подвергающихся буллингу»				
1.4	Памятка для родителей «Как надо вести себя родителям, узнавшим, что их ребёнок зачинщик школьного насилия»				
1.5	Консультативный материал «Эффективный разговор с ребенком — как?				
КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП					
4.	**Проведение повторного психодиагностического исследования особенностей социально-психологического климата в классном коллективе, его структуры, личностно-характерологических и поведенческих особенностей обучающихся.** **Методики:**	60 минут	10 минут	50 минут	Обработка и анализ исследования
1.1	Методика «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработана И.Е. Шварцем				
1.2	Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)				
1.3	Опросник уровня агрессивности Басса - Дарки				
1.5	Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»				
1.5	Методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева)				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «В ДРУЖЕСКОМ КРУГУ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ЗАНЯТИЕ 1.
«Узнаём друг друга заново»

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы, условий для самораскрытия, установление контакта между детьми, повышение самооценки обучающихся, снятие барьеров общения.

Материалы и оборудование: ватман с изображением ночного неба, бумажные звёзды (по числу участников), карандаши, фломастеры, клей-карандаш (3 шт.).

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня начинаются наши занятия. Мы с вами будем несколько раз встречаться, общаться, играть, узнавать много нового и интересного. А о чём будут эти встречи попробуйте догадаться по пословицам:

- Ручьи сольются - реки, люди соединятся - сила.
- Одна пчела немного меду натаскает.
- Один и камень не поднимешь, а миром и город передвинешь.
- Дружные сороки орла заклюют.
- Не в деньгах счастье, а в добром согласии.
- Доброе братство лучше богатства.

Дети высказывают свои предположения, выясняют о чём будет цикл занятий (о единстве, дружбе, взаимопонимании, общении, добром друг к другу отношении)

1. Приветствие «Ритуал»

Ведущий: У всех людей принято при встрече здороваться. У разных народов мира приняты разные ритуалы приветствия:

- объятие и трехкратное целование поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками (Малайзия);
- потереться друг об друга носами (Эскимосская традиция).

Ведущий предлагает участникам придумать свой ритуал приветствия – то, как дети будут здороваться каждый раз в начале занятий. Дети предлагают свои варианты. В случае затруднений ведущий предлагает свой способ.

2. Беседа «Знаем ли мы друг друга?»

Ведущий говорит о том, что ребята уже какое-то время учатся вместе и думают, что хорошо знакомы друг с другом. Он предлагает поразмышлять, так ли это?

Вопросы для обсуждения:

1) Что значит знать кого-то?
2) Кого из своего окружения вы знаете лучше всего? (маму, папу, близких друзей и т.д). Почему?
3) Что нужно, чтобы узнать человека получше?

3. Упражнение «Интервью»

Ведущий предлагает детям узнать друг друга получше, а может быть и заново. Он предлагает разбиться на пары. На выполнение задания даётся 5 минут. За это время дети в паре должны взять друг у друга интервью, а именно задать 7-10 вопросов своему партнёру о нём самом, выслушать и запомнить ответы.

По истечении отведённого времени ведущий ставит перед классом стул и предлагает выйти первой паре. Один ребёнок садится на стул, другой становится у него за спиной, кладёт ему руки на плечи и, вспомнив ответы на свои вопросы, рассказывает о нём. Затем участники меняются местами.

Ведущий после выступления каждой пары может уточнять, всё ли вспомнили и рассказали ребята, что пропустили, выпустили из вида.

В конце упражнения - поинтересоваться у ребят, что нового они узнали о своих одноклассниках.

.

5. Упражнение «Угадай, кто окликнул»

Один из обучающихся приглашается встать перед классом и поворачивается к ребятам спиной. Дети, тот на кого показывает ведущий, окликают его по имени. Ребёнок должен по голосу отгадать, кто из ребят его позвал.

Каждому предлагается узнать по голосу 3-х одноклассников, таким образом в упражнении успевают поучаствовать все дети.

5. Упражнение «В чём мы похожи»

Ведущий приглашает встать всех в круг. Один из участников находит что-то общее с кем-либо из детей и продолжая фразу «У нас с тобой …»или «Мы с тобой похожи тем, что…» (одинаковый цвет глаз, похожие заколки, занимаемся плаванием, любим кошек и т.д.) приглашает его выйти из круга. Выбранный участник подмечает нечто общее со следующим и т.д. по цепочке, пока все не переместятся. Делается вывод о том, что в каждом из нас есть то общее, что нас объединяет, помогает быть ближе и понимать друг друга.

6. Упражнение «Звёздное небо»

Ведущий вешает на доску ватман с ночным небом, на котором нет звёзд. Каждому участнику тренинга раздаётся белая звезда, на которой он пишет свое имя и разукрашивает так, как ему хочется. Можно использовать фломастеры, ручки, карандаши. Звёзды клеятся на ватман с небом.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам рассмотреть получившееся звёздное небо. Отмечается, что в звёздах есть общие черты, но и каждая из них не похожа на остальные. Делается вывод о том, что наши различия делают мир, который нас окружает, таким прекрасным и неповторимым, а наши сходства помогают нам понимать и любить друг друга.

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 2
«Сотрудничество или учимся работать вместе»

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству, кооперации, формирование готовности помогать другим и умения принимать помощь; развитие эмпатии, позитивного отношения к окружающим.

Материалы и оборудование: иллюстрация к теме занятия (Приложение 2), листа формата А5 с буквами (по количеству участников), набор слов для предъявления ведущим, листы формата А5 с изображением пары носочков (Приложение 2), карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Ведущий предлагает участникам догадаться о теме занятия, посмотрев на картинку (Приложение 2).

Дети высказывают свои предположения, выясняют вместе с ведущим тематику занятия.

2. Беседа «Что такое сотрудничество?»

Ведущий ещё раз озвучивает тему занятия и предлагает обсудить, как её понимают участники занятия.

Вопросы для обсуждения:

1) Из каких слов состоит слово «сотрудничество»? («совместный труд», «общий труд» и т.д.)
2) Что это обозначает? Как вы его понимаете?
3) Что лучше и интереснее работать вместе или по одиночке? Почему?
4) Почему сотрудничать получается не всегда?

Ведущий говорит о том, что на сегодняшнее занятие поможет разобраться, как должны вести себя люди, чтобы у них получилось сотрудничать.

3. Упражнение «Живое» слово»

Участникам раздаются карточки с буквами и предлагают рассредоточится по кабинету. Ведущий называет какое-либо слово, а ребятам с нужными буквами необходимо выстроится возле ведущего, составив названное слово. Например: слово «ПАРУС», должны выстроится по порядку буквы «П», «А», «Р», «У», «С». После проверки правильности - буквы снова рассредоточиваются по классу, а ведущий называет следующее слово. Ведущий следит, чтобы участники не подсказывали друг другу, а принимали решение самостоятельно.

Выбор букв и слов зависит от количества участников, нельзя выбирать слова, где одна и та же буква встречается несколько раз.

Дети делают вывод о том, что сотрудничать получается у тех, кто *стремится к общей цели, согласует свои действия с другими людьми.*

5. Упражнение «Носочки»

Детям на парту раздаются листы с изображением пары носочков (Приложение №2). Ведущий предлагает им придумать узор и раскрасить носочки, но так, чтобы они были одинаковыми.

На выполнения задания даётся ограниченное количество времени (в зависимости от возраста участников). По окончании этого времени дети демонстрируют свои пары носочков, рассказывают легко ли им было работать вместе и почему. Остальные ребята высказываются о том, удалось ли паре раскрасить носочки одинаково. Ведущий следит, чтобы высказывания участников не были категоричными.

Дети делают вывод о том, что сотрудничать получается у тех, *кто умеет договариваться*.

5. Работа со сказкой «Яшка и «звездная болезнь» (автор И. Самойлова)

Ведущий предлагает участникам занятия послушать сказку и обсудить её.

Сказка «Яшка и «звездная болезнь» (автор И. Самойлова)

Каждый день наш Яшка ходил в Дом Учености. Он очень хорошо учился, получал похвалы от учителей за старательное отношение к учебе. За что бы ни брался Яшка, все у него получалось. Он ходил и радовался жизни, все феи говорили, что он очень способный и умный принц. Но однажды, совершенно случайно, он подхватил заразную болезнь. Болезнь называлась «звездной». А выражалась она в том, что Яшка стал считать себя лучше всех, думать, что он со всем справляется лучше других. Он действительно в чем-то превосходил остальных, а в чем-то

другие принцы, превосходили его. Но болезнь действовала на глаза и на ум, и Яшке стало казаться, что только он все делает правильно, а главное — лучше всех. Он стал часто давать другим указания, которые были не нужны, но Яшке казалось, что без них принцы и принцессы не справятся.

И вот однажды весенним погожим деньком классная руководительница класса премудрая фея Земляничкина сказала:

— Ребята, у нас неделя классных комнат, мы должны к пятнице убрать и украсить наш класс так, чтобы получить первое; место, причем украшения нужно подобрать по теме «Лесные звери». Кто хочет быть ответственным за такое важное дело?

— Я, я, я хочу, — закричал Яшка, — я смогу, справлюсь, у меня получится, ведь я лучший!!! — От восторга он раскраснелся и запрыгал.

— А ты сможешь, — лукаво спросила фея, — организовать весь класс за день и преобразить нашу комнату, не будет ли тебе трудно?

— Нет, нет, я же самый лучший в мире организатор, выберите меня! Я смогу, у меня получится! — продолжал настаивать Яшка.

— Ладно, — сказала фея, — посмотрим, на что ты способен.

И вот собрал накануне смотра классных комнат Яшка весь класс, зачитал принцам и принцессам их обязанности, показал что каждый из них должен делать, и началось украшение класса. Только ребята стали мыть, двигать парты, резать из бумаги зайчиков и лисят, как Яшка начал метаться по классу, пытаясь всем сразу и каждому в отдельности показать, как нужно двигать парты, резать бумагу, как держать ведро, поливать цветы и еще много чего... Он всех распихивал, говорил, что они все делают неправильно, горестно вздыхал и охал:

— Только я могу все сделать правильно, если бы не я... — И уносился показывать, как все надо делать, к другим принцам и принцессам.

Естественно за три часа работа не продвинулась, все были злые, так как из-за постоянно возникающих в голове Яшки идей ребятам приходилось делать кучу ненужной и бесполезной работы. Но Яшка этого не понимал — он же был болен «звездной болезнью».

— Яшка, мы устали от постоянной беготни и кучи ненужных дел, мы так работать не хотим, — сказала от имени класса принцесса Фикус.

— Не хотите — уходите! — в гневе закричал Яшка. — Сам справлюсь! Тоже мне, финтифлюшки!

Ребята собрали свои вещи и ушли. Яшка остался один.

Он посмотрел на кучу недоделанных украшений, сдвинутые с места парты, горы нарезанной бумаги и принялся за дело. И тут понял, что не знает, как вырезать бабочек и зайчиков, как мыть окна, ставить парты, как рисовать плакаты, а главное, не знает, КАК СДЕЛАТЬ ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО! Через два часа постоянной беготни по классу, перескакивания с одного на другое он еще ничего не сделал, а время уходило. Он в ужасе остановился, потом сел и заплакал. Яшка понял, что он один всего сделать не мог, да и не умел делать ВСЕ хорошо. Ему стало стыдно, что он так грубо прогнал своих товарищей, и после того, как только он осознал, что был не прав, болезнь его прошла! Яшка понял, что он не самый лучший, умный и красивый на свете. Что он точно такой же, как другие, не лучше и не хуже. «Но что же мне теперь делать? — подумал Яшка. — Одному мне не справиться! Я не смогу украсить и прибрать весь класс в одиночку!» Но тут — о чудо! — вошли ребята.

— Вы откуда взялись, разве вы на меня не обиделись? — спросил Яшка. — Я так перед вами виноват! Я все делал неправильно, слишком много на себя брал.

— Конечно, мы обиделись, но не очень сильно. Мы могли бы тебя проучить, но тогда наш класс остался бы самым грязным из всех, и фею Земляничкину это очень огорчило бы. К тому же мы надеялись, что за то время, что нас не было, ты подумал о том, как вел себя с нами.

— Да, да, извините, я был не прав, я не умею все делать так хорошо, как каждый из вас. Я не умею так хорошо мыть стекла, как принцесса Лиска, не могу так красиво красить стены, как принц Фай, не умею рисовать таких милых зайчиков, как принцесса Моня. Я прошу прощения, я действительно не лучше никого из вас.

— Хорошо, что ты понял, что невозможно все делать лучше, чем другие, каждый должен быть мастером своего дела. И плохо будет, если, ты станешь вмешиваться во все дела сразу. А ну-ка, за работу! — радостно воскликнула Леечка.

Принцы и принцессы дружно и весело заработали. И через несколько часов весь класс сиял и блестел: окна сияли чистотой, на стенах висели и радовали глаз цветные картинки, парты были вычищены до блеска.

Вопросы для обсуждения:

1) Умел ли Яшка сотрудничать?
2) Почему у него это не получалось?
3) Что понял Яшка в конце сказки?

Ведущий и участники делают вывод о том, что сотрудничать получается у тех, *кто помогает друг другу (взаимопомощь)*.

Ведущий и участники ещё раз проговаривают те условия, которые помогают людям сотрудничать: сотрудничество возможно, если люди стремятся к одной цели, прислушиваются друг к другу, умеют договариваться, оказывают взаимопомощь**.** Участникам предлагается помнить об этом и стараться соблюдать эти условия.

6. Упражнение «Отправляемся в путешествие»

Ведущий предлагает участникам разделиться на группы по 3-5 человек (в зависимости от общего количества детей в классе).

Ведущий даёт участникам реплики на которые дети в микрогруппах посовещавшись должны по сигналу (хлопок, свисток, звонок) дать общий ответ.

Реплики:

«Мы отправляемся сегодня в путешествие в …» (куда?)

«Мы возьмем с собой …» (что?)

«В путешествии мы встретили…?» (кого?)

«На экскурсии нам очень понравилось…» (что?)

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 3
«Наш класс - наша команда»

Цель: формирование командного духа, развитие чувств взаимного доверия, взаимопонимания и взаимной поддержки, формулирование правил межличностных отношений, развитие способности к слаженным действиям, умения работать в коллективе.

Материалы и оборудование: 3 листа ватмана, карандаши, фломастеры, ластики, ватман-таблица «Декларация нашего класса», 6 коробков спичек.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Ведущий предлагает участникам догадаться о теме заняти,я послушав стихотворение.

«Мы -одна команда!» (автор Александр Бондарчук)

И как бы не писали складно,
Не просто быть - одна команда!
В огонь и в воду друг за дружкой,
Делиться хлебом четвертушкой!

И пить, и есть с одною чашки,
Всегда шагать в одной упряжке!
И мысли, цели, устремленья,
Читать в глазах в одно мгновенье!

Команда может поддержать,
Любить, ценить и уважать!
Не может тени быть сомненья…
Команда – это исключенье!

В ней все друг друга уважают,
В одну дуду всегда играют!
И каждый в ней один кулак,
Поверьте мне, всё это так!

В моей команде – ТЫ и Я!
А вместе МЫ - одна семья!

Дети высказывают свои предположения, выясняют вместе с ведущим тематику занятия.

2. Беседа «Что такое команда?»

Ведущий объявляет, что сегодняшнее занятие называется «Наш класс - наша команда» и предлагает обсудить, что это значит для участников занятия.

Вопросы для обсуждения:

1) Как вы думаете, что такое команда?
2) Что делает людей командой (взаимная поддержка, общая цель, общая деятельность, доверие друг к другу и т.д.)?
3) Как вы думаете, ваш класс (группу, коллектив) можно назвать командой?
4) Почему?

Ведущий: Давайте сегодня посмотрим, как вы можете поддерживать друг друга, взаимодействовать. Будем учиться быть командой, понимать друг друга.

3. Упражнение «Поддержка»

Ведущий предлагает немного размяться и выполнить несколько несложных упражнений.

1. Присесть.
2. Присесть на двух ногах, взявшись за руки.
3. Присесть по одному на одной ноге.
5. Присесть вдвоём на одной ноге, взявшись за руки.

Обсуждение: Как выполнять упражнения легче? Вместе или порознь? Самостоятельно или когда кто-то тебя страхует, поддерживает?

Давайте попробуем ещё.

Повернитесь друг к другу спинами и попробуйте присесть и встать.

Проделайте то же самое, взявшись за руки.

Участники делают вывод о том, что на примере этих упражнений становится понятно как для каждого важна поддержка окружающих.

4. Рисование «Портрет класса»

Ведущий предлагает участникам разделиться на 3 группы. Каждая группа рисует на листе ватмана портрет класса, так как она себе его представляет. Ведущий следит, чтобы в рисовании принимали участие все дети, подбадривает и стимулирует тех, кто стесняется.

Группы рисуют и защищают свои рисунки.

Ведущий: Давайте внимательно посмотрим на рисунки, как вы можете описать ваш класс? Согласны ли вы с тем, как изобразили класс ваш одноклассники? Что бы вы хотели изменить, что по-вашему мнению можно добавить?

5. Упражнение «Декларация класса»

Ведущий: Каким бы вы хотел видеть ваш класс? Что нужно для этого сделать? Давайте напишем «Декларацию нашего класса». Декларация – это торжественное объявление о чем-либо важном, о том, что должны знать все.

Вывешивается специальная таблица. Справа записываются высказывания учащихся класса о том, каким бы они хотели видеть свой класс, справа – конкретные действия, направленные на реализацию этого видения.

Давайте сохраним ваши рисунки и эту декларацию и договоримся с вами, что всё записанное вы будете выполнять в течение года, а в конце года мы посмотрим, чего вы достигли.

6. Упражнение «Спичечные слоны»

Ведущий А сейчас мы посмотрим, как важно, чтобы действия всех членов команды были согласованы, и как важно чувствовать желания и настроения друг друга.

Каждой команде (команды сформировались в начале занятия) предлагается сложить слона из двух коробков спичек. Участвовать должны все члены команды, и все предложенные спички должны быть использованы.

Наиболее удачным получится Слон у той команды, действия которой в ходе игры были наиболее слаженными. Этот вывод проговаривается ведущим и командами по окончании упражнения.

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 4
«Мосты дружбы»

Цель: расширение знаний обучающихся о дружбе, содействие усвоению ими норм и ценностей дружеских взаимоотношений, укрепление дружеских связей между детьми в классе.

Материалы и оборудование: иллюстрация с ребусом о дружбе (Приложение 5.), конверты с разрезанными пословицами, листы бумаги формата А5, карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Ведущий предлагает участникам догадаться о теме занятия, разгадав ребус (Приложение 3).

2. Беседа «Что такое дружба?»

Ведущий предлагает обсудить, что это значит для участников занятия.

Вопросы для обсуждения:

1) Как вы думаете, что такое дружба?
2) Зачем он нужна людям?
3) Почему с одними людьми мы дружим, а с другими нет?

3. Упражнение «Пословицы о дружбе»

На парту раздаются конверты. В каждом конверте – разрезанная карточка с пословицей о дружбе (способ разрезки и количество частей зависит от возраста участников). Ведущий предлагает побольше узнать о том, что такое дружба, собрав части пословицы вместе.

Дети работают в парах, по завершению каждая пара представляет свою пословицу, участники обсуждают её смысл.

5. Работы с притчей «О плохом и хорошем»

Ведущий предлагает участникам занятия послушать притчу и обсудить её.

Притча «О плохом и хорошем»

Шли как-то по пустыне два друга. Устали от долгого пути, поспорили и один сгоряча дал пощечину другому. Товарищ перетерпел боль и ничего не сказал в ответ обидчику. Лишь написал на песке: «Сегодня получил от друга пощечину».

Прошло еще несколько дней, и они оказались у оазиса. Стали купаться, и получивший пощечину едва не утонул. Первый товарищ вовремя пришел на помощь. Тогда второй высек надпись на камне, гласившую, что лучший друг спас его от смерти. Увидев это, товарищ попросил объяснить его свои поступки. И второй ответил: «Об обиде я сделал надпись на песке, чтобы ветер быстрее стер ее. А о спасении – высек на камне, чтобы никогда не забывать о случившемся».

Ведущий и участники делают вывод о том, что настоящий друг не должен быть злопамятным, что нужно дорожить друзьями, так как в трудную минуту именно они часто оказываются рядом с человеком.

5. Упражнение «Настоящий друг»

Ведущий предлагает участникам разобраться, каким ещё качествами должен обладать настоящий друг. Он зачитывает классу качества. Дети должны хлопнуть в ладоши, если, по их мнению, настоящий друг должен обладать данным качеством. Ведущий обращает внимание участников на то, что нужно быть внимательными.

НАСТОЯЩИЙ ДРУГ ДОЛЖЕН:

- Грубить
- Уступать
- Не бояться просить прощения, если обидел
- Обманывать
- Обижаться по любому поводу
- Не жадничать
- Помогать
- Драться
- Быть честным
- Требовать дружить только с ним
- Быть вежливым
- Забывать поздравить с днём рождения
- Ябедничать
- Просить что-то взамен на дружбу
- Интересоваться вашими делами
- Разделять ваши увлечения
- Проведывать или звонить, когда вы болеете
- Обещать и не выполнять
- Быть верным

Если мнение ребёнка не совпадает с мнением других участников занятия, ведущий просит его аргументировать свою точку зрения.

6. Рисование «Подарок другу»

Детям предлагается нарисовать любой подарок и преподнести его тому участнику группы, который ребёнку наиболее симпатичен.

Ведущий должен следить за тем, чтобы без подарка не остался ни один из детей, стимулируя к объединению ребят, которые не могут определиться, кому адресовать подарок.

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

Родительское собрание «Межличностные конфликты младших школьников»

Цель мероприятия: расширение и углубление знаний о межличностных конфликтах младших школьников.

Задачи мероприятия:

1) раскрыть специфику межличностных конфликтов младших школьников;

2) выявить причины возникновения межличностных конфликтов;

3) рассмотреть стратегии поведения в конфликтных ситуациях;

4) раскрыть стиль поведения взрослого в конфликтной ситуации между детьми младшего школьного возраста.

Ход собрания

Большинство людей сходится во мнении, что конфликты в нашей жизни были, есть и будут. Каждый человек независимо от своих личностных особенностей, профессии, должности порой участвует в конфликте – или его туда вовлекают, или он сам провоцирует его, или выступает в роли спасательного круга. Конфликты, конечно, усложняют нашу жизнь, но именно они часто становятся толчком к развитию, заставляя нас двигаться вперед, пересматривать существующий порядок (или беспорядок) вещей, выводить на новый уровень наши взаимоотношения. Жизнь без конфликтов совершенно пресная как пища без соли и перца.

Причины конфликтов:

• Разноуровневая подготовка /Он учиться лучше, он – хуже/

• Разное социальное положение

• Гендерный аспект /мальчики и девочки; Я-сильнее, ты – слабее/

Умение выйти из конфликтной ситуации предполагает также применение подходящей стратегии разрешения конфликта. Какой и когда?

• Начнем со стратегии избегания. Вы видите конфликт, но не хотите вступать в конфронтацию. В результате стороны продолжают конфликтовать, и каждая старается добиться своей цели. Эта стратегия может быть использована в том случае, когда овчинка не стоит выделки, то есть конфликт примитивен. /Отойди в сторону/

• Стратегия вторая - приспособление к конфликту. Когда одна из конфликтующих сторон приспосабливается к целям и интересам другой, может действительно установиться штиль. /Уступка со стороны одного из участников/

• Стратегия соревнования. Ее принцип стремлюсь к своей цели, соревнуясь с другими и используя все средства. /Стремись сделать лучше/

Конечно, желательно, чтобы ребенок с начальной школы был приучен делиться с родителями буквально всем, что с ним происходит в школе. В семье должен быть «ответственный за детские откровения». И когда ребенок рассказывает о чем-то проблемном, необходимо направлять его к разрешению конфликтной ситуации, проговаривать с ним возможное поведение, слова, которые он может сказать обидчику, предположить реакцию обидчика на эти слова и т.д. Но родителям нельзя вмешиваться в первый же момент конфликта.

У нас, к сожалению, есть такие ситуации, когда родители начинают разбираться друг с другом вплоть до рукоприкладства или кричат на чужих детей. Не надо! Учите своего ребенка искать выходы, подсказывайте ему. Но не ругайте его за то, что у него опять возникли проблемы, а вмешивайтесь только тогда, когда ситуация выходит из-под контроля.

Стиль поведения, которого должен придерживаться взрослый, наблюдающий ситуацию ссоры.

Правило 1. Не всегда следует вмешиваться в ссоры между детьми. Ведь как в любой другой деятельности, можно научиться решать конфликты только путем участия в них. Не мешайте детям получать такой жизненно важный опыт. Однако бывают ситуации, когда невмешательство взрослого может привести к серьезным проблемам для физического или эмоционального благополучия детей. Так, если один из ссорящихся значительно младше или слабее другого участника конфликта и при этом они весьма близки к выяснению отношений кулаками, то нужно остановить их и постараться перевести ссору опять в «речевое» русло. То

же относится к ситуации взаимодействия двоих ребят, один из которых традиционно оказывается побежденным в споре и вынужден все время уступать. В этом случае, если вы не вмешаетесь в течение спора, то у одного из детей может развиться робость и неуверенность в своих силах и даже в своих правах.

Правило 2. Вмешиваясь в детский конфликт, никогда не занимайте сразу позицию одного из ребят, даже если вам кажется очевидным, кто здесь прав, а кто виноват. Ведь для ребенка, ведущего себя неправильно, это совсем не так просто. Поэтому ваш скорый суд он воспримет как несправедливость и пристрастность, а значит, не станет продолжать общение, в котором вы выступаете арбитром. Постарайтесь объективно разобраться в причинах конфликта и его течении, тем более что обычно взрослые видят лишь часть «айсберга», а эта надводная часть далеко не всегда позволяет судить об истинных проблемах и вкладе детей в конфликт.

Правило 3. Разбирая конкретную ситуацию ссоры, не стремитесь выступать верховным судьей, определяя правых и виноватых и выбирая меру наказания. Лучше не делать из личных конфликтов аналог юридического разбирательства. Попробуйте приучить детей к мысли, что, кто бы ни начал ссору, ответственность за дальнейшее развитие событий несут всегда двое. Поэтому, вмешиваясь в общение детей, старайтесь показать им, как можно найти способ выхода из трудной ситуации, который устроил бы их обоих. Делайте акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?». Направить в это русло внимание поссорившихся и жаждущих отмщения ребят часто помогает чувство юмора. Если вы пошутите и покажете ситуацию в забавном свете, то сразу заметите, как вместе со смехом у детей постепенно меняется их эмоциональное состояние.

Правило 4. Помогая детям выйти из конфликта и освободиться от накопившейся обиды и злости, следите за тем, чтобы они не переходили на личности. Говоря о том, что их огорчило или возмутило, они должны описывать именно действия и слова партнера, а не его физические или личностные недостатки. То есть допустимо, когда ребенок жалуется на то, что другой наступил ему на ногу или грубо ответил, но старайтесь не допускать выражений типа: «Да он медведь косолапый!» или «Он всегда такой нервный и грубиян!».

Правило 5. Если вы стараетесь помочь урегулировать конфликт между двумя своими собственными детьми, то приложите усилия, чтобы у ребят не возникло ощущения, что одного из них (кто оказался не виноват или чья вина меньше) вы любите больше. Не забудьте вслух объяснить своим детям, что вы очень любите их обоих, что бы они ни сделали, и поэтому их ссоры очень вас огорчают. Даже когда вы считаете нужным наказать одного из ребят, все равно напомните ему, что вам это неприятно, вы его очень любите и надеетесь, что он поймет пользу наказания и исправится. Также позаботьтесь о том, чтобы у вашего единственного сына или дочери не возникало сомнений в крепости родственных отношений, если решаете конфликт между вашим ребенком и его приятелем.

Родительское собрание «Как научить детей дружить?»

Цель мероприятия: предоставление рекомендаций для родителей по профилактике межличностных конфликтов среди младших школьников.

Задачи мероприятия:

1) расширить знания о возрастных особенностях младших школьников;

2) предоставить практические рекомендации.

Ход собрания

Общение со сверстниками играет очень важную роль в жизни ребенка, умение общаться – одно из условий развития личности, оно необходимо для дальнейшей социализации ребенка.

Отдавая ребенка в школу, родители часто уверены, что там-то он и научится общаться, приобретет друзей. Но нередко именно с этим возникают проблемы. Неудачно сложившиеся взаимоотношения в классе могут привести к стойким нарушениям в сфере общения.

Важную роль в профилактике детских конфликтов играют именно родители. Избежать конфликтов в классе невозможно, да и необходимости в этом нет, так как решение конфликтных ситуаций сейчас помогает социализации ребенка в будущем. А вот научить ребенка правильно себя вести во время споров родителям необходимо.

Тут родители часто впадают в крайности: или проявляют чрезмерное участие в ссорах своего ребёнка, пытаясь защитить его, или же совсем не принимают участие, и не помогают

ребенку, даже когда в этом есть необходимость. Если у родителей в детстве были проблемы в общении со сверстниками, то она могут чересчур остро воспринимать несправедливое отношение к ребенку. Поэтому прежде чем подсказать ребенку, как действовать в той или иной ситуации, необходимо абстрагироваться от собственных воспоминаний детства.

Нужно учить детей дружить! А, следовательно, нужно учить детей справляться с проявлениями собственного эгоизма, уважать мнение других, сопереживать и помогать другим людям.

Как же это сделать?

1. Научите детей знакомиться! Знакомство – важный этап детской дружбы, поэтому необходимо учить детей знакомиться! Можно поиграть с детьми в игру «Давай познакомимся!» Пусть знакомятся игрушки, подскажите, как можно подойти к другому ребенку, улыбнуться, предложить познакомиться, представиться, узнать его имя, предложить поиграть. Также проиграйте ситуацию, в которой ребенок получил отказ, объясните, что нужно реагировать спокойно, так как другой ребенок может быть просто стесняется. Меняйтесь ролями. Такие ролевые игры объяснят ребенку все гораздо доступнее, чем обычные нравоучения и воспитательные беседы.

2. Покажите собственный пример. Если родители сами не очень общительны, и видят в людях только их отрицательные черты, обсуждая это дома, то такую же модель поведения может позаимствовать и ребенок. Приглашайте гостей, ходите в гости, радуйтесь встрече с друзьями, хвалите их, помогайте им – это лучший урок общения для ребенка. Кроме того, рассказывайте ребенку о друзьях своего детства, как познакомились, во что играли, из-за чего могли поссориться и как мирились. То поможет ребенку не только научиться дружить, но и улучшит ваши с ним отношения.

3. Способствуйте расширению круга общения ребенка. Помогите своему ребенку найти друзей. Ходите на детские площадки, различные детские мероприятия, приглашайте в гости знакомых с детьми. Не обсуждайте и не осуждайте при ребенке поступки других детей, не вешайте «ярлыки» - «Вася - плохой мальчик», дайте ребенку самому разобраться и выбрать себе друзей.

4. Читайте книги и смотрите фильмы о дружбе! Тема дружбы прекрасно раскрыта в детских книгах и мультфильмах, а может быть они будут поучительны и для вас. После просмотра или чтения у ребенка постепенно будет складываться свое видение дружбы, понимание как хорошо уметь дружить и иметь друзей. Возможно, ему захочется тоже быть настоящим другом, быть добрым, щедрым, защищать слабых. После просмотра или чтения можно обсудить с ребенком, какой персонаж ему понравился, почему, поступал ли он хорошо, и как можно еще поступить в данной ситуации.

Дружите сами и учите дружить своих детей!

Консультирование «Профилактика агрессивного поведения младших школьников»

Цель мероприятия: оказание посильной и своевременной помощи ребенку с агрессивным поведением в конфликтных ситуациях.

Задачи мероприятия:

1) расширить знания родителей о возрастных особенностях младших школьников;

2) научить детей выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами;

3) способствовать сохранению здоровья и безопасности жизнедеятельности детей.

Ход консультирования

«Развитие добродетелей нужно начинать с самых юных лет,
прежде чем порок овладеет душой»
Я.А.Коменский.

Агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному. Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Причины возникновения агрессии у детей

1. Негативная обстановка в семье.
2. Влияние СМИ.

3. Окружающая среда общения.

4.Неблагоприятные условия жизни.

5.Соматические заболевания головного мозга.

Примеры поведения детей с наиболее проблематичными видами агрессии:

- дети, склонные к проявлению физической агрессии;
- дети, склонные к проявлению вербальной агрессии;
- дети, склонные к проявлению косвенной агрессии;
-дети, склонные к проявлению негативизма.

Неблагоприятное будущее агрессивных детей:

- ✓ Проблемы поведения.
- ✓ Низкие учебные и трудовые достижения.
- ✓ Плохие межличностные отношения и социальные навыки.
- ✓ Негативные последствия для психического здоровья.

Принципы работы:

Доброжелательное отношение к ребёнку.

Создание благоприятного психического климата в коллективе.

Своевременное разрешение конфликтов.

Создание условий для формирования адекватной самооценки детей.

Направления профилактической работы. Методы и формы.

Обучение агрессивных детей способам саморегуляции, умению владеть собой.

Обучение приемлемым способам выражения гнева.

Отработка навыков общения в конфликтных ситуациях.

Формирование таких качеств как эмпатия и доверие.

Вовлечение в групповую деятельность, распределение поручений с последующим подведением итогов, где будут отмечены достижения каждого.

Памятка для родителей «Если ребёнок агрессивен»

Любите и принимайте ребёнка таким, какой он есть.

Помните, что ребёнок всегда подражает тому, за кем (чем) наблюдает, поэтому никто из взрослых не должен проявлять агрессию.

Предъявляя ребёнку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.

Гасите конфликт, направляя интерес ребёнка в другое русло.

Учите ребёнка правильному общению со сверстниками и взрослыми. Расширяйте его кругозор.

Включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивая его значимость.

Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на этом внимание окружающих.

Бороться с агрессивностью нужно:

Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

Объяснением. Постарайтесь предложить вашему ребёнку что-нибудь более увлекательное, чем то, что он пытается делать.

Неторопливостью. Не спешите наказывать ребёнка. Сделайте это, если поступок повторится.

Наградами. Если вы похвалили ребёнка за хорошее поведение – это пробудит в нём желание ещё раз услышать ваши добрые слова.

Конечная цель преодоления детской агрессивности состоит в том, чтобы ребёнок понял, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, вызывающие положительную реакцию окружающих. Наша задача как педагогов показать достоинства ребёнка, а не недостатки. Если мы будем верить, что ребёнок хороший, то он и будет стремиться стать таковым.

Консультирование «Как себя вести с конфликтным ребенком»

Цель мероприятия: оказание помощи родителям в анализе совей деятельности по воспитанию ребенка.

Задачи мероприятия:

1) определить возможные предпосылки конфликтности младшего школьника;

2) сформировать навыки эффективного общения с ребенком;

3) повысить психолого-педагогическую грамотность родителей в воспитании ребенка;

4) рассмотреть стили поведения родителей в воспитании ребенка.

Ход консультирования

Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя.
(Английская пословица)

Ребенок часто ссорится с одноклассниками? Получает замечания по поведению? Как вести себя с конфликтным ребёнком?

Вы знаете, что ребёнок, как музыка, в создании которого принимают участие все, подобно музыкантам одного оркестра. Как часто вы выясняете отношения друг с другом на повышенных тонах, да еще и в присутствии ребенка? Ссоритесь? Используете бранные слова?

Если у вас в семье часто происходит конфликтная ситуация, то ребенок просто вам подражает. Поэтому, постарайтесь изменить сначала свое поведение…

Возможно, конфликтность может проявляться из-за эгоизма. Особенно часто такая ситуация проявляется в семьях с единственным ребенком. В таком случае, ребенок просто привыкает, что все его желания исполняются, поэтому он не готов уступать. Он ждет, что его ровесники тоже будут выполнять только его желания.

Проблему конфликтности следует разрешать сразу, иначе такой недостаток впоследствии может осложнить жизнь:

• старайтесь вовремя удержать ребенка от ссоры. При какой ситуации ребенок может «взорваться», вы, скорей всего, уже знаете;

• старайтесь не осуждать проблемное поведение ребенка в жесткой форме, чтобы не вызвать у него чувство неизбежности конфликтов; • в конфликте между детьми объективно оцените и разберитесь — кто прав, кто виноват.

Часто родители защищают своего ребенка, обвиняя чужого. Это неправильно! Воспитывайте справедливость! Обязательно обсудите с вашим ребенком спокойно, из-за чего возникла ссора. Стоило ли это того, чтобы портить настроение окружающим, ссорится с другом, расстраивать маму?

Определите причины:

- Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания, и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.
- Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.
- • Возможно, ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

Конфликтное поведение ребенка – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому будьте готовы изменить свое поведение.

6 полезных советов о том, как себя вести с конфликтным ребенком:

1) Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими.

2) Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чеголибо с обидой.

3) Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего;

4) После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка; попытайтесь найти способы выхода из конфликтной ситуации.

5) Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

6) Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт. Чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

12 «Если» для Вас, родители

• Если ребёнка постоянно критиковать, он учится ненавидеть.

• Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.

• Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым. • Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.

• Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.

• Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.

• Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным. • Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.

• Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.

• Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя. 95 • Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

• Если живёт и воспитывается в любви, из него вырастет достойный и любящий человек.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «В СОГЛАСИИ С СОБОЙ И ДРУГИМИ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ЗАНЯТИЕ 1.
«Начинаем сближение»

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы и фона в группе, знакомство участников, развитие интереса к групповой работе, снятие барьеров общения.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4**,** ватман с изображением ночного неба, бумажные звёзды (по числу участников), ручки, карандаши, фломастеры, клей-карандаш (3 шт.).

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня начинаются наши занятия. Мы с вами будем несколько раз встречаться, общаться, узнавать много нового и интересного. А о чём будут эти встречи попробуйте догадаться по пословицам:

- Ручьи сольются - реки, люди соединятся - сила.
- Одна пчела немного меду натаскает.
- Один и камень не поднимешь, а миром и город передвинешь.
- Дружные сороки орла заклюют.
- Не в деньгах счастье, а в добром согласии.
- Доброе братство лучше богатства.

Участники высказывают свои предположения, выясняют о чём будет цикл занятий (о единстве, дружбе, взаимопонимании, общении, добром друг к другу отношении)

1. Приветствие «Ритуал»

Ведущий предлагает участникам придумать ритуал начала занятия. В случае затруднений, можно предложить свой вариант.

1) Здороваться жестом, не повторяясь с другими участниками.
2) Сказать доброе пожелание соседу справа.
3) Придумать фразу общего приветствия и говорить её хором взявшись за руки в кругу в начале "каждого занятия.

2. Беседа «Ожидания и правила работы»

Ведущий предлагает участникам по кругу высказаться о том, с какими ожиданиями вы пришли? Чего ждет от данной программы, что хотел бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана, флип-чарт)

Далее обсуждаются правила работы группы.

Ведущий предлагает участникам правила работы в группе и говорит о том, что все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

А) Правило активности и ответственности каждого.
Б) Правило закрытости группы.
В) Правило откровенности и искренности каждого.
Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.
Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.
Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Участникам предлагается высказаться о том, все ли правила понятны, готовы ли они их выполнять? Какое правило бы еще предложили?

3. Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Ведущий предлагает участникам каждому по очереди называть свое имя и продолжить фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... ».

Далее участники высказываются о том, насколько легко было найти то, за что себя можно похвалить, о чём проще говорить о своих достоинствах или недостатках? Почему?

4. Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...»

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья - это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что, если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

Рефлексия: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

5. Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять.

Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное, что хочется сделать это, а способ всегда найдется.

6. Упражнение «Наш космос»

Ведущий вешает на доску ватман с ночным небом, на котором нет звёзд. Каждому участнику тренинга раздаётся белая звезда, на которой он пишет свое имя и разукрашивает так, как ему хочется. Можно использовать фломастеры, ручки, карандаши. Звёзды клеятся на ватман с небом.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам рассмотреть получившееся звёздное небо. Отмечается, что в звёздах есть общие черты, но и каждая из них не похожа на остальные. Делается вывод о том, что наши различия делают мир, который нас окружает, таким прекрасным и неповторимым, а наши сходства помогают нам понимать и любить друг друга.

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 2
«Разбираемся в конфликтах»

Цель: актуализация представлений участников относительно понятия конфликта,: выяснение сущности понятия «конфликт», формирование навыков успешного разрешения конфликтов, развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4., ящик (коробка), описания ситуаций, карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Упражнение-рисование «Мое представление о конфликте»

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

Обсуждение:

• Какие ощущения были у вас во время рисования?

• Понравился ли вам рисунок?

3. Беседа «Конфликты – как, зачем, почему»

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все вариант

ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительные (+) и отрицательные (-) стороны конфликта, которые затем резюмируются.

Ведущий информирует участников о существующих аспектах понятия «конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежитконфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

4. Упражнение «Ящик недоразумений»

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Предлагается найти правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать!». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели?».

• Какая реакция учителя на слова Сергея?

• Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

• Какова реакция девушки?

• Как бы вы сделали на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

• Какова реакция ученика?

• Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего:среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других. Вывод: деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

Попробуем научится видеть относительность происходящих событий, всё многообразие красок, а не только черно-белые цвета, а также хорошее в плохом в следующем упражнении.

5. Упражнение «Рефреминг»

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т. к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, люди пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Люди отравятся, но это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.)

6. Упражнение «Австралийский дождь»

Для уменьшения психологической нагрузки участников, ведущий предлагает предлагает встать всем участникам и повторять движения:

• в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
• начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
• начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
• а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
• капли падают на землю (щелчок пальцами);
• тихий шелест ветра (потирание ладоней);
• солнце (руки вверх).

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 3
«Правильной дорогой»

Цель: формирование у участников умений и навыков самостоятельного разрешения межличностных конфликтов; развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству.

Материалы и оборудование: презентация со стратегиями выхода из конфликтной ситуации, карандаши, фломастеры, ластики, листы А4, карточки с замечаниями.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Упражнение-мозговой штурм «Критические ситуации подростка»

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы: какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста?

Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Обсуждаются последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ – это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

3. Информирование-ассоциация «Способы выхода из конфликтной ситуации»

Ведущий предлагает познакомиться со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях на примере ассоциаций с поведением животных.

1. *«Черепаха» (уклонение)*. «Черепахи» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к

спору. Они считают, что решать конфликт - дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. *«Акула» (принуждение)*. «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное-собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому- то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.
3. *«Плюшевый мишка» (сглаживание)*. Для «мишек» главное - хорошие отношения, а собственные цели не имеют для них большое значение. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.
4. *«Лиса» (компромисс)*. «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили «золотую середину». Они готовы 83 пожертвовать ради достижения согласия для общего блага как часть своих притязаний, так и отношениями.
5. *«Сова» (переговоры)*. «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворило и их собственные цели, и цели своей стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

Обсуждение: • Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Резюме: всё зависит от ситуации, в которой мы оказались.

4. Упражнение «Правильные правила»

Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды: одна – разрабатывает *методы выхода из конфликта,* а вторая – *правила поведения для конфликтных людей.*

Варианты методов выхода из конфликта:

- найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;
- найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
- найти компромисс спорного вопроса;
- подчиниться, принять правила или точку зрения противника;
- понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

Варианты правил поведения для конфликтных людей

- Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуя, чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям.
- Правила поведения для конфликтных людей.
- Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
- Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
- Критикуя, чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям.

Результаты работы обеих групп обсуждаются и резюмируются, возможно, в форме «Декларации правил поведения в конфликте».

5. Упражнение «Достойный ответ»

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Замечания:

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
Ты никогда никому не помогаешь
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему ты на всех смотришь волком?
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего
У тебя такой страшный взгляд.
С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похожа!
Ты слишком много болтаешь ерунды.
Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитана.

Все участники по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Обсуждение: ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

6. Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»

Для снятия эмоционального напряжения от предыдущего упражнения, ведущий предлагает следующее: участник садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 4
«Один против всех или все на одного»

Цель: актуализация знаний и представлений обучающихся о буллинге, снижение агрессивных и враждебных реакций, развитие толерантности, эмпатии.

Материалы и оборудование: проектор с экраном или ноутбук, презентация о буллинге, карточки со спорными утверждениями, карты с «+» и «– », листы А4, карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Погружение в тему: просмотр мультфильма«Helium»

Ведущий для погружения в тематику занятия, предлагает участникам посмотреть анимационный фильм «Helium», режиссер Tom Kyzivat, 2005 (ссылка https://www.youtube.com/watch?v=9j_ULorslec) и обсудить увиденное, предположить тему занятия.

3. Информирование «Что такое буллинг"

Буллинг или школьная травля — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.

Каким бывает буллинг?

• Словесный буллинг

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

• Физический буллинг

Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

• Угрозы

Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

• Неприличные жесты

Жесты — это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

• Вымогательство

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

• Игнорирование кого-то, оставление в стороне

Если человек ВСЕГДА остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.

• Попытки заставить других не любить жертву

При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

• Писать или рисовать гадости про кого-то

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

• Кибербуллинг Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

В ситуации травли всегда есть:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"*Жертва*" – человек, который подвергается агрессии.

"*Защитник*" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"*Сторонники*" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

4. Упражнение «Ёжик»

Ведущий предлагает посмотреть анимационный фильм «Ёжик» и обсудить чувства и мысли которые он вызывает у участников (ссылка https://www.youtube.com/watch?v=CRJJY6sX4Sk).

Вопросы для обсуждения: какой вид буллинга вы видите в фильме?

Какие роли в ситуации травли вы видите в фильме?

Какие чувства наблюдаете у Ёжика, у других героев?

Что в поведении Ёжика можно изменить?

5. Упражнение « А я считаю …».

Для того, чтобы участники почувствовали себя на месте человека с иным мнением и поняли возможность и пользу разнообразия мнений ведущий предлагает следующее упражнение.

Посреди аудитории проводится воображаемая черта. С одной стороны висит нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или " минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

- Самый важный предмет - математика.
- Играть "в компьютер" лучше, чем смотреть телевизор.
- Самое прекрасное домашнее животное - кошка.
- Не иметь высшего образования - стыдно.
- Самая классная музыка - рэп.
- «Кока-кола» вкуснее «Фанты».
- Изучать иностранный язык легче, чем физику.

Обсуждение упражнения:

Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

6. Упражнение «Советы психолога»

Ведущий предлагает участникам попробовать себя в роли психолога и сформулировать рекомендации для жертвы буллинга. Сначала каждый участник продумывает и записывает свои рекомендации на листе А4, затем проходит групповое обсуждение и создаётся алгоритм или свод правил «Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга».

Ведущий резюмирует правила и обращает внимание участников на то, что БУЛЛИНГ - ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА НИКОГО ЗАПУГИВАТЬ, НИ ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ..

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 5.
«Агрессию в мирное русло»

Цель: актуализация знаний и представлений обучающихся об агрессии, снижение агрессивных и враждебных реакций, развитие умений и навыков выражения агрессии социально приемлемыми способами, содействовать формированию адаптивного поведения.

Материалы и оборудование: презентация об агрессии и её видах, листы бумаги А4, карандаши, фломастеры, ластики, газеты и ящик (коробка)

Ход занятия:

1. **Приветствие «Ритуал»**

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. **Мозговой штурм «Агрессивное поведение»**

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы

- Как вы думаете, что такое агрессивное поведение?
- Какие ассоциации возникают при слове агрессия?
- Зачем она нужна человеку?
- Чем она может помешать?

3. **Информирование «Агрессия и её виды»**

Ведущий говорит о том, что *агрессия* (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и не-одушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.).

Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Формы агрессивных и враждебных реакций:

Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

4. **Упражнение «Олицетворение гнева»**

Ведущий предлагает участникам изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев.

Обсуждение:

Что изображено на рисунке?

Что чувствовал, о чём думал, когда рисовал?

Изменилось ли состояние?

Что хочется сделать с этим рисунком?

5. **Упражнение «Ящик с обидами»**

Ведущий предлагает участник комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если участника обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Также ведущий предлагает участникам вспомнить или придумать другие способы выражения агрессии и гнева социально одобряемым, приемлемым способом. Приёмы, предложенные участниками обсуждаются и выписываются на флип-чарт.

6. Упражнение «Аплодисменты»

Для снятия эмоционального напряжения и завершения занятия на позитивном настрое участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

7. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Родительское собрание «Профилактика конфликтного поведения между родителем и подростком»

Цель: познакомить со стилями поведения в конфликтной ситуации, развить способность конструктивно решать конфликтные ситуации между родителем и ребенком.

Целевая аудитория: родители учащихся 5-11-ых классов.

Дополнительный материал: опрос родителей «Стиль решения конфликта», просмотр мультфильма «Мост», ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w.

Ход беседы:

Нет на свете человека, который ни разу в жизни не участвовал бы в ссоре. Ссора, спор или скандал представляют собой конфликт. Какие ассоциации вызывает слово «конфликт»? (Ссора, хлопанье дверью, спор, неприязнь, драка, слезы, крик и т.д.)

Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе. Самое неприятное в конфликте – это страх, злоба, обида, которые испытывают люди по отношению друг к другу.

Конфликты существовали в прошлом тысячелетии, существуют в нынешнем и, наверное, будут существовать в следующем. Они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни. Но это не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми, ситуациях обязательно должны быть выигравшие и проигравшие.

Совсем избежать конфликтов невозможно, однако следует учиться конструктивно их решать. «Заглаживание» конфликта, уход от его решения может привести к ряду последствий:

- проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемы психологического план (уход в себя, в сою душевную боль, изменение характера человека, суицидальные попытки и т.п.);
- проблемы социального плана (уход из семьи, потеря интересов к хобби и школе, потеря себя).

Поведение в конфликте может быть очень разным. От этого зависит исход событий и то, какие последствия могут наступить. Давайте проанализируем как каждый из нас ведет себя конфликте.

Опросник для родителей «Стиль решения конфликта»

Инструкция: в опроснике 15 утверждений: ответьте на вопрос, как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации.

Если подобным образом вы ведете себя:

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

Анкета: Поведение в конфликте

Поведение:	Баллы
1. Угрожаю или дерусь.	
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.	
3. Ищу компромиссы.	
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это	

окончательно.	
5. Избегаю противника.	
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.	
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.	
8. Иду на компромисс.	
9. Сдаюсь.	
10. Меняю тему.	
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.	
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.	
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.	
14. Предлагаю мир.	
15. Пытаюсь обратить все в шутку.	

Обработка результатов теста:

Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда подсчитаете баллы по всем показателям, то узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите стиль поведения в конфликте.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6,11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7,12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8,13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

Результаты:

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

На основании опросника можно сделать вывод, что все мы ведем себя по-разному и выбираем разный стиль решения конфликта. Но всегда, когда конфликт разрешается правильно, наступает покой, веселье, открытость, радость, расслабление, ощущение сил, уверенность в своих силах.

Стиль конкуренция	Человек активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.
Стиль избегания	Человек не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения, уклонятся от решения проблемы.
Стиль приспособления	Это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

Стиль компромисс	Обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне - один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению.
Стиль сотрудничество	Активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обоих сторон, а затем идет их обсуждение. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместного поиска новых альтернатив его решения. Среди других стилей сотрудничество - самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях.

Какие навыки необходимы любому человеку при конструктивном решении конфликтов?

1. Умение слушать.
2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.
3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.
4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.
5. Умение принимать решение.
6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Родители стали часто жаловаться на потребительское отношение к ним подростков, т.е. их дети уже в 11-12 лет (а чаще в 13-14) считают, что мамы и папы обязаны заботиться о них, и не только кормить и поить, но и оплачивать их увлечения, капризы и прочее, из чего состоит жизнь подростков. Это воспринимается ими как норма, причём никакой благодарности по этому поводу подростки не испытывают. «Я не просил, чтобы вы меня рожали», «Она же моя мама, поэтому заботиться обо мне должна» – это довольно типичные высказывания, которые родители воспринимают как откровенно циничные. Причём, ни одного подростка невозможно убедить, что очень многое в этом плане зависит от его поведения, успеваемости в школе, помощи по дому.

Причины конфликтов между родителем и ребенком:

- плохая учеба;
- завышенные требования друг к другу;
- не понимание, разное мнение;
- родитель не слышит просьбы;
- несоответствующий внешний вид;
- плохая компания ребенка;
- унижение достоинства, взаимные оскорбления;
- навязывание требований о друзьях, хобби, выборе профессии и др.

Часто бывает, что на нас нападают с обвинениями или претензиями, а это может привезти к конфликту. В таких случаях есть несколько тактик конструктивного поведения.

1. Уточнение.

Суть этой техники заключается в том, что «если ребенок эмоционально требует чего-то или в чем-то обвиняет, вы должны как можно подробнее и точнее выяснить все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. Необходимо стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого».

Пример: (на родительском собрании происходит очень бурное обсуждение подарка для учащихся 2 класса на Новый Год).

Мама: Я не согласна тратить деньги на всякую ерунду.

Учитель: Что Вы считаете ерундой?

М: Мой ребенок вообще не ест конфет, а этих сундучков у нас дома уже целая куча.

У: Вы бы хотели, чтобы ребенок получил подарок в классе?

М: Да, но не эти пакеты с конфетами.

У: Что бы Вы могли предложить?

М: Что-нибудь стоящее.

У: Что, с Вашей точки зрения, является стоящим в плане подарка, который мог бы получить каждый ребенок в классе?

М: Ну, не знаю, какую-нибудь игрушку.

У: Как Вы думаете, какой игрушке будут рады наши ребята?

М: Все равно, но не только конфеты. Чтобы осталось что-нибудь…

(эмоциональный накал снижен).

Последовательная постановка содержательных вопросов позволяет удерживаться самому и постепенно перевести подростка на интеллектуальный уровень рассмотрения проблемы, а не быть захлестнутым эмоциями. Чтобы сформулировать вопрос и найти на него ответ, необходимо проанализировать ситуацию логически.

Основная трудность – сориентироваться в ситуации, не дать своим эмоциям захватить целиком.

2. Заезженная пластинка.

Суть этого метода заключается в том, чтобы сформулировать четкую фразу, проясняющую Вашу позицию по затрагиваемой проблеме. Желательно, чтобы она была не очень длинной, и ее можно было бы повторить несколько раз, не изменяя и не нарушая логики разговора. При этом важно сохранять не только одинаковое содержание фразы, но и интонацию, не поддаваясь давлению эмоций.

Пример: на замечание классного руководителя в отношении неприемлемости окрашивания волос в зеленый цвет, во всяком случае, в течение учебного года, пятиклассница очень эмоционально отвечает:

- Мне мама разрешает!

Классный руководитель: В школе нельзя так ходить.

Ученица: И вообще, это мое личное дело! Вы не имеете права мне запрещать!

Классный руководитель: В школе нельзя так ходить.

Ученица: В 6 – Б классе две девочки покрасили волосы.

Классный руководитель: В школе нельзя так ходить. И т.д.

(в 4-5 раз что-либо говорить уже нелогично: достаточно ясно, каков будет ответ)

При использовании метода заезженной пластинки необходимо придерживаться одной и той же фразы. Так как если ее изменить, собеседник легко переведет Вас в ситуацию длительного спора.

Техника заезженной пластинки хорошо подходит как для взрослых, так и для детей. Но только в тех случаях, когда Вы четко убеждены, что отстаиваемое Вами положение действительно незыблемо и оправданно.

3. Внешнее согласие.

Суть этого метода – в такой формулировке такого ответа, чтобы ваша фраза была в форме согласия, а не противоречия его высказыванию. Это не означает, что вы отказываетесь от своей точки зрения, согласие не должно быть абсолютным. Главное, чтобы не звучало явное противоречие. Если подросток находится в состоянии аффекта (ярко выраженные эмоции), то любое противостояние только усиливает его. Ребенок готов к сопротивлению, но не ожидает согласия. Даже частичное согласие снижает накал атмосферы.

Пример:

- Ты всегда защищаешь младшего брата!

- Я и сама часто думаю о том, какие непохожие, уникальные отношения складываются с каждым ребенком…

Пример:

- Почему ты никогда мне не помогаешь!

- Я подумаю над этим.

Использование метода внешнего согласия позволяет не только снизить эмоциональный накал ситуации, но и перевести разговор в русло конструктивного обсуждения проблемы. В это

время легче попытаться договориться, чем стараться переубедить подростка, настойчиво доказывая свою точку зрения. Кроме того, используя частичное согласие, мы сами в процессе разговора можем действительно изменить свою позицию, если взгляд на ситуацию ребенка окажется более оправданным.

Использование предложенных методов позволяет экономить нервно-психическую энергию, переводит заряд конфликта в рациональный план, снижает эмоциональные затраты. Все это, в свою очередь, способствует развитию конструктивных отношений между родителем и ребенком.

Занятие для родителей с элементами тренинга
«Как не стать жертвой»

Цель: повышение родительской компетентности по вопросам преодоления школьных трудностей.

Задачи:

- создать условия для осознания участниками особенностей причин возникновения проблем обучения детей;
- изучить смысл понятия «буллинг», виды буллинга, основные причины насилия над детьми в школе, сигналы по которым можно определить, что ребенок подвергается травле в школе;
- активизировать опыт участников с целью его переосмысления;
- обсудить способы профилактики и помощи детям в ситуации насилия в школе.

Целевая группа родители/законные представители обучающихся 5-11 классов.

Материалы и оборудование:

- ноутбук, мультимедийное оборудование;
- мультимедийная презентация;
- видеоролики (фрагменты передачи «Пусть говорят», «Дежурная часть»);
- карточки с ситуациями для родителей;
- флипчарт, бумага, маркеры, канцелярские принадлежности.

Ход занятия

1. Приветствие. Представление ведущих.

- Здравствуйте уважаемые участники, мы рады видеть вас сегодня.

2. Вводная часть.

- Сегодня, мы с вами поговорим об очень важной, в современном мире, проблеме. Но сначала давайте ответим на вопрос: какие проблемы испытывают ваши дети в школе? (*Интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие).*

- Часто многие проблемы детей связаны с положением ребенка в классном коллективе.

Вопросы к группе:

- Вспомните себя в школе?
- Как к вам относились ваши одноклассники?
- Были ли случаи, когда к вам или к кому-либо из ваших знакомых относились плохо в школе?

3. Работа по теме «Буллинг».

Школьная травля, или буллинг (bulling), - сложный процесс, в котором есть жертвы, преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и школы. **Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны одного индивида (ребенка) или группы (детей) в отношении индивида (ребенка), который не способен защитить себя в данной ситуации.**

4. Просмотр видеороликов о насилии в школе.

- Предлагаем вашему вниманию ролики о том, как это может происходить. (*Фрагменты передачи «Пусть говорят», «Дежурная часть»).*

5. Обсуждение видеороликов.

- Расскажите о ваших впечатлениях от этих роликов.

6. Практическая работа «Виды буллинга».

Участники делятся на 2 подгруппы, необходимо привести примеры травли физические и психологические.

Можно условно выделить несколько видов отвержения, все они в большей или меньшей степени делают школьную жизнь отвергаемого ребенка непереносимой.

- Травля (не дают проходу, обзывают, бьют, преследуя какую-то цель: месть, развлекаются и т.п.).

- Активное неприятие (возникает в ответ на инициативу, исходящую от жертвы, дают понять, что он никто, что его мнение ничего не значит, делают его козлом отпущения).

- Пассивное неприятие, возникающее только в определенных ситуациях (когда надо выбрать кого-то в команду, принять в игру, сесть за парту, дети отказываются: "С ним не буду!").

- Игнорирование (просто не обращают внимания, не общаются, не замечают, забывают, ничего против не имеют, но и не интересуются).

7. Информационный блок «Характеристика действующих лиц».

- Итак, а сейчас давайте кратко рассмотрим особенности основных действующих лиц.

- ***агрессор*** тот человек по чьей инициативе происходит травля;
- ***жертвы*** те, над кем издеваются;
- ***преследователи*** - основная масса детей, которая под руководством агрессоров осуществляет травлю;
- ***нейтральные наблюдатели*** дети, которые не участвуют в травле, но и не предпринимают никаких действий против нее.

Таким образом, выглядят основные роли, которые выполняют участники травли, как правило, в травлю включена вся группа в том или ином качестве.

Индивиду, подвергающемуся буллингу, обычно нелегко себя защитить – он, как правило, относительно беспомощен. **Ссора между примерно равными по соотношению сил индивидов не является буллингом.**

8. Практическая работа «Признаки жертвы и агрессора».

- А сейчас попытаемся выяснить, какими качествами обладают дети, которые могут стать жертвами и агрессорами. Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы и на вопросы:

- «Какие дети могут стать жертвами?», а «Какие дети могут стать агрессорами?»

- В жертве всегда есть что-то такое, что способно оттолкнуть окружающих, спровоцировать нападки с их стороны. Они не такие, как остальные. Чаще всего становятся жертвами издевательств дети с явными проблемами. Скорее всего, **подвергнется нападкам и насмешкам ребенок**:

- с необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие и т.д.);
- страдающий энурезом или энкопорезом (недержанием мочи и кала);
- тихий и слабый, не умеющий за себя постоять;
- неопрятно одетый (имеет неприятный запах от одежды, не современный покрой одежды «бабушкино платье»);
- часто пропускающий занятия;
- неуспешный в учебе;
- слишком опекаемый родителями (бабушка встречает со школы второклассника и несет его портфель);
- не умеющий общаться (тревожный, замкнутый или слишком агрессивный, «заумный»).

Агрессорами могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, подвергавшиеся жестоким физическим наказаниям;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- дети, перенесшие унижения и насилие со стороны старших детей;

- дети, в семье которых существует авторитарный стиль воспитания, жесткие требования и наказания, негибкость родителей;

- эгоисты, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;

- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

9. Упражнение «Противостояние».

Цель: упражнение помогает, понять насколько трудно бывает противостоять давлению.

Инструкция: «Предлагаем вам разделиться на пары, вам необходимо в течение 3-х минут одному играть роль «нападающего» и пытаться увести ладони партнера в стороны, второму необходимо противостоять давлению. Затем партнеры меняются местами. Во время упражнения вам запрещено разговаривать и нужно запоминать, то, что вы чувствуете, что происходит с вашим организмом в той или иной роли».

Обсуждение:

- Трудно ли вам было быть «агрессором»?
- Трудно ли вам было быть «жертвой»?
- Какие чувства вы испытывали в роли «жертвы», «агрессора»?

Действительно, очень много сил нужно чтобы противостоять агрессии, но еще сложнее это сделать, когда против тебя не один человек, а целая группа людей.

10. Сигналы, по которым можно определить, что с ребенком что-то происходит.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;
- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;
- поведение и темперамент меняются;
- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;
- частые просьбы дать денег, воровство;
- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;
- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;
- молчаливость, нежелание идти на разговор;
- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал жертвой буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

11. Упражнение «Проблемная ситуация».

Цель: активизировать опыт участников.

Инструкция: разделитесь на три подгруппы. Вам будут предложены ситуации, ваша задача определить, как можно помочь в приведенных ситуациях.

Ситуация для родителей № 1.

Уже третий день Костя не хочет идти в школу, объясняя это тем, что у него болит голова. Но мама не верит ему, потому что в последнее время он все время приходит домой в синяках, говоря, что упал, что нечаянно ударился…. В общем, все синяки у него без особых причин.

Ну, а мама считает, что Костя почему-то вдруг начал обманывать и, наверное, просто дерется со сверстниками, хотя раньше был скромным тихоней.

И поэтому вместо того, чтоб его пожалеть, расспросить поподробнее что с ним случилось мама его наказала прогулкой.

Как бы на месте мамы Кости повели бы себя Вы?

Ситуация для родителей № 2.

Четырнадцатилетний Денис учится в кадетском классе, поступить туда было его мечтой, поскольку с детства собирался продолжить семейную династию – стать офицером. С удовольствием изучает иностранные языки, неплохо играет на фортепьяно, осваивает

классическую гитару и флейту, на ты с компьютером. Один из лучших учеников в классе. Невысокого роста, хрупкого телосложения. У Дениса немало друзей вне школы, но среди одноклассников их у него нет. Мама Дениса, тщательно отслеживает его успеваемость, регулярно посещает школу, беседует с учителями. В последнее время у Дениса часто появляются ссадины, синяки, иногда приходит домой в рваной одежде. Родители снисходительно относятся к этому – это же парень, он растет.

Как бы на месте родителей Дениса повели бы себя Вы?

Ситуация для родителей № 3.

Десятилетнего мальчика в течение нескольких месяцев соученики-пятиклассники травили исключительно психологическими способами: высмеивали при неудачных ответах, дразнили при проявлении легкого заикания, объявляли ему бойкот и т. д. Мама мальчика была в курсе, но считала, что его дразнят потому что у него снизилась успеваемость, он стал получать плохие отметки в школе. Однажды мальчик убежал из школы и был с трудом задержан на оживленном перекрестке случайно оказавшейся там матерью. Мальчик находился в двух метрах от проезжавшего с большой скоростью автобуса. Его состояние мать описывала как «зомби». После этого случая мальчик отказывался посещать школу.

Как бы на месте мамы мальчика повели бы себя Вы?

Обсуждение:

- Как вы думаете, подвергался ли травле ребенок?

- Какие меры в данных ситуациях могут предпринять родители чтобы помочь своим детям?

12. Рекомендации «Меры по профилактике травли».

- Делая выводы из предыдущего упражнения необходимо отметить что, травле может быть подвергнут практически любой, но дети из учреждений в особенности, т.к. они не такие как все остальные.

- Для того что бы предотвратить нужно запомнить самые важные профилактические меры:

✓ Взаимодействие со школой, классным коллективом (помимо успеваемости нужно интересоваться есть ли у ребенка в классе друзья, участвовать в школьных мероприятиях).

✓ Налаживание с ребенком теплых, доверительных отношений (Не ожидайте, что ребенок подойдет к вам и скажет: «Меня дразнят и обижают в школе, другие дети обзывают меня нехорошими словами и забирают мои вещи». Далеко не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Если он ничего сам не рассказывает – следует понаблюдать за ним).

✓ Обучение ребенка коммуникативным навыкам, умениям, способам разрешения сложных ситуаций. (Родители должны подвести ребенка к правильному решению, подсказать ему, как лучше себя повести в проблемной ситуации. Спросите у него: «Как ты думаешь, что можно сказать и сделать, когда эта ситуация повторится? Как лучше поступить, чтобы это прекратилось?». Помогите ребенку увидеть последствия его слов и поступков; подскажите ему, что эту проблему он вполне может решить своими силами).

- Эти основные моменты, которые нужно запомнить в целях профилактики.

Подведение итогов занятия.

- Наше занятие подошло к концу. Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями от сегодняшней встречи!

Памятка для родителей «Как должны реагировать родители детей, подвергающихся буллингу»

Замечать возможные тревожные сигналы: ребенок расстроен после школы (или даже готов заплакать), у него отмечаются проблемы с желудком, головные боли по утрам, он плохо спит. Эти симптомы могут свидетельствовать о наличии школьных страхов (перед плохими отметками, другими неудачами), но могут также свидетельствовать о том, что ребенок стал объектом травли.

Если родители заметили тревожные сигналы, они должны дать понять ребенку, что у них всегда есть время, чтобы поговорить с ним. В разговоре посвятить ребенку все свое внимание, быть открытым, но в тоже время никогда не принуждать ребенка к разговору.

Если ребенок доверился родителям для разговора, вести себя спокойно, сосредоточенно, не проявлять никакого раздражения или возбуждения (родитель должен быть сильным, а раздражение и нервозность – это признаки слабости). Нужно показать ребенку, что вы его понимаете, утешить его, но не надо стараться выглядеть всезнайками и поучать ребенка, т.к. это только еще больше подорвет его и так пошатнувшиеся самооценку и доверие к себе.

Если родитель узнал о буллинге от ребенка. Действовать незамедлительно: в присутствии ребенка позвонить учителю (поговорить с ним или договориться о встрече).

В разговоре с учителем вести себя спокойно и благоразумно (воздерживаясь от бурных эмоций), но дать недвусмысленно понять, что как родитель вы чувствуете ответственность за то, чтобы с подобного рода насилием над вашим ребенком было покончено. Разговор с руководством школы также обязателен, и должен быть проведен в таком же духе. Затем принять решение о том, следует ли ребенку на следующий день посещать школу.

Задача родителей состоит в том, чтобы дать понять ребенку, что такого рода насилие не имеет шансов на продолжение. Чувствуя родительскую защиту, дети с удовольствием снова переключают внимание на другие темы. Снова пробуждаются самоисцеляющие силы, которые есть в каждом ребенке.

Памятка для родителей «Как надо вести себя родителям, узнавшим, что их ребёнок зачинщик школьного насилия»

Как и родителям ребенка-жертвы, понять причину – почему он стал насильником.

Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности. Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях.

Если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности.

Если ребенок стал насильником из-за зависти к школьным успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом.

Если ребенок стал преследователем в школьном буллинге из-за зависти к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями. И если суть проблемы лишь в том, что у жертвы есть современный плеер, а у него нет, подумайте – действительно ли Вы не можете подарить своему ребенку эту модную современную «игрушку» или просто считаете, что она ему не нужна. Если лишь из-за мнения - что «она не нужна», постарайтесь переменить свое мнение, тем более, если подобные плееры есть уже у большинства детей в классе. Родителям надо знать, что у современного ребенка сегодня – современные атрибуты жизни, которых в их школьные годы еще просто не было.

Консультативный материал «Эффективный разговор с ребенком — как?

Существует ряд ситуаций, в которых общение ребенка с родителями может вызывать дискомфорт как у одной, так и у другой стороны. Рассмотрим наиболее типичные ситуации: ребенок или подросток находится «в чувствах» и никак не может выйти из этого состояния, вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, а также ситуации, когда ребенок нарушает границы дозволенного.

Рассмотрим алгоритмы на каждую из этих ситуаций [Фабер, Мазлиш, 2010].

Как помочь ребенку разобраться в своих чувствах?

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии».

Рассмотрим каждый из упомянутых пунктов. Очень важно слушать ребенка так, чтобы он/она чувствовал(а): информация, которую он пытается до вас донести, важна вам, а не мешает вам заниматься какими-либо другими делами. Если человек охвачен эмоциями — не лучшей идеей будет давать ему прямые советы о способах решения ситуации, особенно если он этого не просил. Очень важно дать понять, что вы понимаете чувства ребенка. Это не обязательно делать вербально — просто постарайтесь вспомнить ситуации, когда с вами происходило что-то похожее.

Очень важным шагом является называние эмоций словами. Само по себе называние уже снижает интенсивность переживания и позволяет начать делать что-либо, чтобы успокоиться. Если ситуация сложилась таким образом, что желание ребенка или подростка, которое доставляет дискомфорт, в данный момент не может быть осуществлено, можно «подтолкнуть» его или ее к представлению этого желания в фантазии, сказав: «Да, я понимаю, что было бы хорошо, если бы у тебя была эта игрушка» или «Ты был бы на седьмом небе от счастья, если бы ты сейчас смог пойти в поход».

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующим алгоритм действий:

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих. Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Говоря о чувствах друг друга, очень важно не навязывать ярлыков и не обесценивать чувства друг друга, а поделиться именно своими чувствами относительно ситуации. Рассматривая различные варианты, стоит на время «выключить критика» и просто записать любые идеи, которые придут на ум. На следующем шагу уже можно будет отнестись критично и рассмотреть каждую из предлагаемых идей — оценить, насколько она реализуема конкретно в вашей ситуации.

Наименее приятными являются ситуации, когда ребенок или подросток нарушает границы дозволенного. Многие в этом случае прибегают к наказаниям, однако это далеко не самый эффективный способ и вот почему:

- частые наказания вызывают избегающее поведение ребенка, которое может нести даже больший вред, нежели поведение, послужившее поводом для наказания;
- наказания способствуют возникновению сильной тревоги;
- наказание «убирает» непослушание на короткий срок, спустя недолгое время непослушание возвращается;
- интенсивность наказаний теряет свою силу при частом использовании, требуется все более «сильное» воздействие;
- практика наказания может стать «моделью агрессивного поведения» для подростка;
- ценность родителя как «значимого взрослого» падает.

Иными словами, наказания только отдаляют детей и родителей друг от друга и теряют свою эффективность, если применять их постоянно. Отсутствие наказаний не значит того, что в семье не должно быть «вертикали», однако она может быть выстроена на основе взаимного уважения и доверия. Для ее выстраивания, когда ребенок еще маленький, очень полезно может быть разделять ситуации, в которых ребенок безоговорочно слушается родителей, от ситуаций, в которых ему предоставляется свобода. Например, когда взрослый с ребенком переходят дорогу — ребенок должен безоговорочно слушаться. А когда семья пришла в парк, ребенок может чувствовать себя абсолютно свободно в тех границах, на которые ему укажут взрослые. Введение подобной практики с раннего детства благосклонно скажется на понимании подростком различных типов ситуаций во взаимоотношении со взрослыми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 376 с.
2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 1989. - 225 с.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Академия : Смысл, 2007. - 526 с.
4. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – 2-е изд.- М.: Генезис, 2001.- 352 с.
5. Бойко. В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.И. Панферов. – М.: Мысль, 2008. - 193с.
6. Дресвянина А. М., Хамидулина Ю. В. Игры на сплочение детского коллектива // Молодой ученый. — 2015. — №10. — С. 1150-1151.
7. Здравствуй, школа. Программа адаптационных занятий для первоклассников/ под ред. Н. Пилипко – М.: Дрофа, 2005
8. Ивашова А. Сотрудничество. Программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. - 2003.-N28.
9. Иртегов А. В. Психологический климат в группе. Пути формирования благоприятного психологического климата в детских коллективах / А. В. Иртегов. – Уссурийск : Молодой ученый, 2011. – 97 с.
10. . Кардашина С.В., Шаньгина Н.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии опросника К. «Томаса» — Р. Килманна ("Thomas-Kilmann conflict mode instrument -TRI-R") // Педагогическое образование в России. 2016. № 11. С. 216— 228.]
11. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. Том 4. № 2. С. 115–124.
12. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 318 с.
13. Лысова Н. Ф., Боровец Е. Н., Шуленина Н. С. Исследование социально-психологического климата в классных коллективах // Педагогика высшей школы. — 2016. — №3.1. — С. 133-135.
14. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: 2001, с. 54 - 59
15. Панфилова М.А., Лесная школа. Коррекционные сказки для младших школьников// Школьный психолог. – 2005 - №5.
16. Пастюк О. В. Психолого-педагогические подходы к процессу формирования партнерских взаимоотношений в детском саду и начальной школе / О. В. Пастюк // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – №1. – С. 51-58.
17. Пашкина Е. А., Ганичева И. А. Сказкотерапия как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Молодой ученый. — 2015. — №22.1. — С. 152-155.
18. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападатьна других /Под редакцией академика РАО Реан А.А.. - Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «ВШЭ». – М. 2019 г.
19. Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»
20. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Дубна: Феникс +, 2002. -192 с.
21. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростка. — М.-

Воронеж, 1996 .

22. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки // Психологическая диагностика. 2008. № 1. С. 35—58.
23. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 -5). – М.: «Генезис», 2006. – 303 с.
24. Шамликашвили Ц.А., Харитонов С.В., Пчелинцева Д.Н., Графский В.П. Агрессивность учащихся средних и старших классов и предпочитаемые ими стили поведения в конфликтной ситуации, гендерный аспект [Электронный ресурс] // Психология и право. 2018. Том 8. № 2. С. 138–151.
25. Шепель, В.М. Понятие психологического климата / В.М. Шепель // Вопросы психологии. - 2002. - № 3. - С. 17-21.

Интернет-источники:

http://www.stihi.ru/2010/08/01/1955
https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/pritchi_dlia_dietiei_sbornik
https://studopedia.ru/17_80060_metod-sotsiometrii.html
http://psylist.net/vopros/otvet.php?id=1069

Приложение 1

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЭТАПА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива

Цель: выявление психологического климата классного коллектива.

Методика СОПК разработана И.Е. Шварцем. Методика СОПК позволяет определить степень благоприятности психологического климата в классе через коэффициент СОПК. Коэффициент СОПК является субъективным показателем мнения членов изучаемой группы о психологическом климате. Одновременно данный коэффициент показывает степень удовлетворенности своей группой.

Инструкция: следующего содержания: «Ребята! Перед вами карта с 20 суждениями. Ваша задача заключается в следующем: по каждой позиции выбрать один из четырех ответов («всегда», «часто», «иногда», «никогда»), который соответствует вашему мнению и в колонке рядом с суждением проставить соответствующее количество баллов».

всегда — 5
часто — 3
иногда — 2
никогда — 1

№	Утверждение	Балл
1	В нашем классе бодрое, радостное настроение.	
2	В отношениях между ребятами существует одобрение и поддержка.	
3	В классе ребята дружные.	
5	Ребятам нравится вместе проводить свободное время.	
5	Ссоры и конфликты в классе ребята справедливо разрешают сами.	
6	В классе осуждают нарушителей дисциплины.	
7	Ребята критикуют друг друга по-доброму, необидно, искренне желая помочь.	
8	Достижения и неудачи класса горячо переживаются большинством.	
9	В актив избираются ребята, пользующиеся авторитетом.	
10	Ребята в классе сочувствуют друг другу, неудачи одного огорчают многих.	
11	В классе осуждают ребят, недобросовестно относящихся к учебе.	
12	У ребят проявляется чувство гордости за свой класс, если его хвалят.	
13	Активисты способны организовать коллектив и повести его за собой.	
15	Общественные поручения выполняются ребятами охотно.	
15	Ребята знают и чувствуют, что товарищи придут на помощь, если попал в беду.	
16	Коллектив дружно осуждает тех, кто не любит трудиться.	
17	Ребята в классе чувствуют себя уютно, уверенно, спокойно.	
18	В классе часто звучит добрая шутка, юмор.	
19	На все события класс реагирует бурно, коллектив обсуждает их.	
20	Ребята ценят свой класс, дорожат его честью.	

Обработка данных

Подсчитывается общее количество баллов по всему тесту, затем эта сумма делится на количество вопросов (20 вопросов) и вычисляется средний балл.

Для оценки степени благоприятности психологического климата класса используется следующая шкала градаций:

5, 0 — оптимальный психологический климат;

3, 9- 3, 6 — положительный психологический климат;

3, 5 – 2, 6 — ситуативно-положительный климат или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик;

2, 5 -1, 6 — ситуативно - отрицательный климат или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик;

1,5 -1, 0 — негативный психологический климат коллектива

Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)

При проведении методики «Социометрия» в классе, обучающимся предъявляются социометрические вопросы, ответами на которые являются фамилии членов учебной группы (на каждый вопрос – 3 фамилии, кроме собственной фамилии).

Инструкция: «Ответьте на поставленный вопросы, записав под каждым из них три фамилии своих одноклассников».

Кого бы ты из класса пригласил(а) на свой день рождения?

1. _____
2. _____
3. _____

Выборы детей заносятся в виде «+» в таблицу «Социометрическую матрицу»

№	Ф.И. уч-ся	Иванов А.	Петров В.	Котов И.	…	…				
1	Иванов А.									
2	Петров В.									
3	Котов И.									
5	…									
5	…									
Всего выборов										
Взаимных										

Лидеры:
1._____
2._____
3._____

Отверженные:
1._____
2._____
3._____

Обработка данных

Выборы анализируются, при взаимном выборе «+» обоих детей обводятся в кружок.

После заполнения таблицы – подсчитывается количество выборов и взаимных выборов каждого ребёнка (по вертикали). Фамилии детей с максимальным количеством выборов заносятся в список «Лидеры класса», фамилии детей с нулевым количеством выборов заносятся в список «Отерженные».

Подсчитывается индекс психологической сплочённости класса.

$$C_n = \frac{\sum K}{0.5N(N-1)},$$

где К – сумма всех взаимных выборов, N – количество испытуемых.

Показатель хор. групповой сплочённости = 0,6-0,7.

Методика «Кактус» (автор – М.А.Панфилова)

Назначение методики: диагностика направленности и интенсивности выраженности агрессивности

Применение методики: с детьми старше 4-х лет.

Материал: листы бумаги формата А4, простой карандаш; возможен вариант с использованием цветных карандашей (8 цветов по тесту Люшера), в таком случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Проведение исследования:

Ребенку дается *инструкция* – «На листе бумаги нарисуй кактус – такой, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные пояснения не допускаются.

Обработка результатов:

Во внимание принимается: пространственное расположение и размер рисунка, характеристики линий, нажим карандаша.

Учитываются показатели, специфичные для данной методики: характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный); характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Личностные особенности	**Отражение в рисунке**
Агрессия	Наличие иголок; сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг от друга иголки - высокий уровень агрессивности
Импульсивность	Отрывистость линий, сильный нажим
Эгоцентризм, стремление к лидерству	Крупный рисунок в центре листа
Демонстративность, открытость	Наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм
Неуверенность в себе. Зависимость	Маленький рисунок. Расположение внизу листа
Скрытность, осторожность	Расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса
Оптимизм	Использование ярких цветов, «радостные» кактусы
Тревожность	Использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями
Женственность	Наличие украшений, цветов. мягких линий и форм
Экстравертированность	Наличие на рисунке других кактусов, цветов
Интровертированность	На рисунке изображен один кактус
Стремление к домашней защите	Наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения
Отсутствие стремления к домашней защите, наличие чувства одиночества	Дикорастущие, «пустынные» кактусы».

Варианты вопросов для беседы с ребенком после завершения рисунка:

1) кактус домашний или дикий?
2) он сильно колется? Его можно потрогать?
3) кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4) кактус растет один или с каким-то растением по-соседству? Если растет с соседом, то что это за растение?
5) когда кактус подрастет, то как он изменится?

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЭТАПА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива

Цель: выявление психологического климата классного коллектива.

Методика СОПК разработана И.Е. Шварцем. Методика СОПК позволяет определить степень благоприятности психологического климата в классе через коэффициент СОПК. Коэффициент СОПК является субъективным показателем мнения членов изучаемой группы о психологическом климате. Одновременно данный коэффициент показывает степень удовлетворенности своей группой.

Инструкция: следующего содержания: «Ребята! Перед вами карта с 20 суждениями. Ваша задача заключается в следующем: по каждой позиции выбрать один из четырех ответов («всегда», «часто», «иногда», «никогда»), который соответствует вашему мнению и в колонке рядом с суждением проставить соответствующее количество баллов».

всегда — 5
часто — 3
иногда — 2
никогда — 1

№	Утверждение	Балл
1	В нашем классе бодрое, радостное настроение.	
2	В отношениях между ребятами существует одобрение и поддержка.	
3	В классе ребята дружные.	
5	Ребятам нравится вместе проводить свободное время.	
5	Ссоры и конфликты в классе ребята справедливо разрешают сами.	
6	В классе осуждают нарушителей дисциплины.	
7	Ребята критикуют друг друга по-доброму, необидно, искренне желая помочь.	
8	Достижения и неудачи класса горячо переживаются большинством.	
9	В актив избираются ребята, пользующиеся авторитетом.	
10	Ребята в классе сочувствуют друг другу, неудачи одного огорчают многих.	
11	В классе осуждают ребят, недобросовестно относящихся к учебе.	
12	У ребят проявляется чувство гордости за свой класс, если его хвалят.	
13	Активисты способны организовать коллектив и повести его за собой.	
15	Общественные поручения выполняются ребятами охотно.	
15	Ребята знают и чувствуют, что товарищи придут на помощь, если попал в беду.	
16	Коллектив дружно осуждает тех, кто не любит трудиться.	
17	Ребята в классе чувствуют себя уютно, уверенно, спокойно.	
18	В классе часто звучит добрая шутка, юмор.	
19	На все события класс реагирует бурно, коллектив обсуждает их.	
20	Ребята ценят свой класс, дорожат его честью.	

Обработка данных

Подсчитывается общее количество баллов по всему тесту, затем эта сумма делится на количество вопросов (20 вопросов) и вычисляется средний балл.

Для оценки степени благоприятности психологического климата класса используется следующая шкала градаций:

5, 0 — оптимальный психологический климат;

3, 9- 3, 6 — положительный психологический климат;

3, 5 – 2, 6 — ситуативно-положительный климат или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик;

2, 5 -1, 6 — ситуативно - отрицательный климат или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик;

1,5 -1, 0 — негативный психологический климат коллектива

Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)

При проведении методики «Социометрия» в классе, обучающимся предъявляются социометрические вопросы, ответами на которые являются фамилии членов учебной группы (на каждый вопрос – 3 фамилии, кроме собственной фамилии).

Инструкция: «Ответьте на поставленный вопросы, записав под каждым из них три фамилии своих одноклассников».

Кого бы ты из класса пригласил(а) на свой день рождения?

1. _____
2. _____
3. _____

Выборы детей заносятся в виде «+» в таблицу «Социометрическую матрицу»

№	Ф.И. уч-ся	Иванов А.	Петров В.	Котов И.	…	…				
1	Иванов А.									
2	Петров В.									
3	Котов И.									
5	...									
5	…									
Всего выборов										
Взаимных										

Лидеры:

1._____

2._____

3._____

Отверженные:

1._____

2._____

3._____

Обработка данных

Выборы анализируются, при взаимном выборе «+» обоих детей обводятся в кружок.

После заполнения таблицы – подсчитывается количество выборов и взаимных выборов каждого ребёнка (по вертикали). Фамилии детей с максимальным количеством выборов заносятся в список «Лидеры класса», фамилии детей с нулевым количеством выборов заносятся в список «Отерженные».

Подсчитывается индекс психологической сплочённости класса.

$$C_n = \frac{\sum K}{0.5N(N-1)},$$

где К – сумма всех взаимных выборов, N – количество испытуемых.

Показатель хорошей групповой сплочённости = 0,6-0,7

Опросник исследования уровня агрессивности (Авторы А. Басс и А. Дарки, на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой)

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

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Инструкция: «Отметьте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Опросник

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет

26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить	да	нет

меня		
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

Обработка результатов

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

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

I. Физическая агрессия:
"да" = 1, "нет"-0: 1, 25, 31, 41 ,48, 55, 62, 68, "нет" =1, "да" = 0: 9,7

1. Косвенная агрессия:
"да" - 1, "нет" = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, "нет" = 1, "да" - 0: 26,49

2. Раздражение:
"да"=1, "нет"=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" =0: II,35,69

3. Негативизм:
"да" == 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" - 1, "да" = 0: 36

4. Обида:
"да"= 1,"нет" - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58

5. Подозрительность:
"да"=1, "нет"=0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, **66,** 74,75

6. Вербальная агрессия:
"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" - 1, "да"= 0: 33,66,74,75

7. Чувство вины: "да"-1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

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

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

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		11

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А.А. с соавт., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

Враждебность = (Обида + Подозрительность)/2

Агрессивность = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3

Интерпретация результатов

По Рогову Е.И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4, а враждебности – 6,5-7 ± 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. с соавт. предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Стены	**Результаты в баллах**		**Интерпретация**
	Физическая агрессия	**Косвенная агрессия**	
	Вербальная агрессия	**Раздражение**	
	Негативизм	**Подозрительность**	
	Чувство вины	**Обида**	
1	0 -20	0	низкий уровень
2	20 - 30	0 – 14	
3	31 - 41	15 – 25	средний уровень
4	42 -52	26 – 36	
5	53- 63	37 – 47	повышенный уровень
6	64 -74	48 – 58	
7	75 - 85	59 – 69	высокий
8	86 - 96	70 – 80	очень высокий
9	97 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

Стены	**Результаты в баллах**		**Интерпретация**
	Агрессивность	**Враждебность**	
1	0 -17	0	низкий уровень
2	18 – 27	0 – 14	
3	28 – 38	15 – 25	средний уровень
4	39 – 49	26 – 36	
5	50 - 60	37 – 47	повышенный уровень
6	61 - 71	48 – 58	
7	72 - 82	59 – 69	высокий
8	83 - 93	70 – 80	очень высокий
9	94 и более	81 – 92	

10		92 и более	

Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Опросник разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации.

В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Затраты времени — не более 15-20 мин.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. Соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. Приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. Компромисс
4. Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
5. Сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Инструкция: «В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации».

1.
- А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.
- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.
- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.
- А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.
- А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
- Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

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

8.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
- Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
- Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
- Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
- Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
- Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

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

27.

- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
- Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

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

29.

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

30.

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

Обработка результатов

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ:

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		

14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Методика диагностики типа самоутверждения
(Авторы Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая)

Методика состоит из 18 утверждений, отражающих различные жизненные ситуации, касающиеся отношения к себе, другим людям, к учебе, любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов.

Испытуемым предлагается оценить, какая личностная позиция подходит им больше всего и меньше всего. При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются 0 баллов, ответы «больше всего» - 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл.

Содержание методики

1. Что Вы думаете о себе:

А) «Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие»;

Б) «Я не достоин признания и уважения»;

В) «Я достоин признания и уважения так же, как и многие другие».

2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:

А) Другие люди значительно лучше, чем Вы;

Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;

В) В других людях больше хорошего, чем плохого.

3. Ваше отношение к материальному благополучию:

А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;

Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;

В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.

4. Ваше отношение к семейной жизни:

А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;

Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;
В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.
5. Как Вы относитесь к успеху?
А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;
Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;
В) Успех необходим для того, чтобы Вами восхищались, завидовали.
6. Как Вы относитесь к учебе?
А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;
Б) Учусь потому, что заставляют родители и учителя;
В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.
7. Если Вы узнаете, что какие-либо из ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:
А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;
Б) Измените свое поведение, образ жизни;
В) Ничего не будете менять, так как Вы сами вправе решать, что полезно, а что вредно для Вас.
8. Как Вы относитесь к дружбе:
А) Лучший друг человека – собака (никогда не предаст);
Б) Лучший друг – это тот, для кого я являюсь авторитетом;
В) Лучший друг – это человек, который меня понимает.
9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то вы:
А) Добиваетесь этого любыми средствами;
Б) Учитываете интересы других людей;
В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.
10. Когда кто-то против Вас, то Вы: А) Сильно расстраиваетесь, не знаете, что делать; Б) Анализируете, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать; В) Готовы идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.
*11. Ваше отношение к любви:*А) Быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;
Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);
В) Любовь – это хорошо, особенно когда любимый дает вам все, что нужно.
12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:
А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;
Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;
В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.
13. Какое утверждение больше всего подходит вашей жизненной позиции:
А) Жизнь - сплошные разочарования и неудачи;
Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;
В) Главное в жизни - это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.
14. Если Вы находитесь в кампании, то чаще всего Вы:
А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;
Б) Молчите, держитесь в стороне;
В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.
15. Вы относитесь к людям, которые
А) Считают себя хуже других;
Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;
В) Стремятся быть достойными уважения.
16. Вам нравится,
А) Когда, Вас никто не беспокоит;
Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;
В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.
17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:
А) Были умными и интересными людьми;

Б) Поддерживали Вас, или хотя бы не обижали;
В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.

18. Вы хотели бы быть похожим на тех,

А) Кому завидуют; кого боятся; с чьим мнением считаются;
Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;
В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным другим.

Бланк ответов

Пол:_____Возраст:_____Дата:_____

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1			**10**		
2			**11**		
3			**12**		
4			**13**		
5			**14**		
6			**15**		
7			**16**		
8			**17**		
9			**18**		

Обработка результатов

Ответы испытуемого, обозначенные как «больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «меньше всего», оцениваются в 0 баллов. Оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Обработка результатов производится в соответствии с ключом к опроснику, и по сумме полученных баллов определяется преобладающий тип самоутверждения, а также распределение различных типов в общем профиле.

«Ключ» для обработки результатов

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения (КС)		Отказ от самоутверждения (ОС)	
1А	10В	1В	10Б	1Б	10А
2Б	11В	2В	11А	2А	11Б
3Б	12Б	3А	12А	3В	12В
4А	13Б	4В	13В	4Б	13А
5В	14В	5Б	14А	5А	14Б
6В	15Б	6А	15В	6Б	15А
7В	16В	7Б	16Б	7А	16А
8Б	17В	8В	17А	8А	17Б
9А	18А	9Б	18Б	9В	18В

Более высокие показатели по шкале «конструктивное самоутверждение» (КС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, следовательно, ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятие, а также ожидание положительного отношения к своей личности со стороны других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

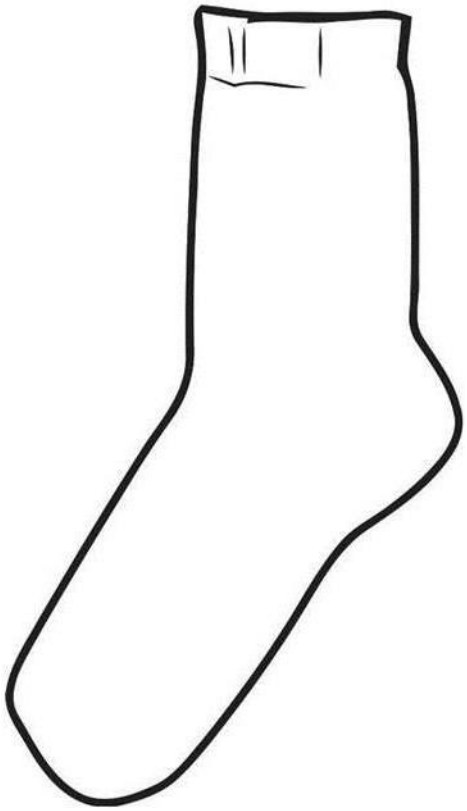
Более высокие показатели по шкале «деструктивное самоутверждение» (ДС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный (завышенный или заниженный) уровень самоуважения, ожидание отрицательного отношения к себе со стороны других людей.

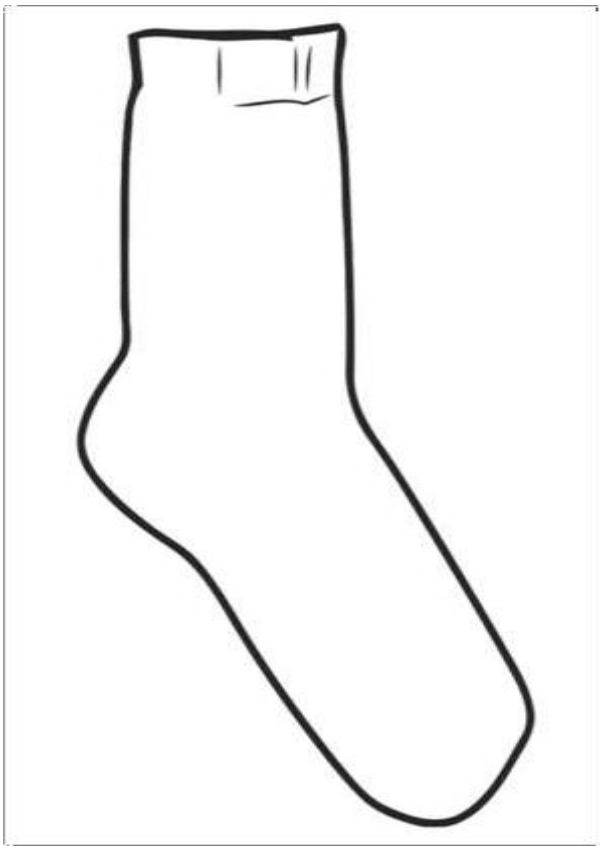
Более высокие показатели по шкале «отказ от самоутверждения» (ОС) свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Для таких лиц характерны: депрессия, аутоагрессия, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных планов на будущее, при потере смысла жизни.

Приложение 2

Иллюстрация к занятию «Сотрудничество или учимся работать вместе»

Иллюстрации к Упражнению «Носочки»





Приложение 3

Ребус к занятию «Мосты дружбы»

Приложение 4.

Карточки для упражнения «Пословицы о дружбе»

ЧЕЛОВЕК БЕЗ ДРУЗЕЙ, ЧТО ДЕРЕВО БЕЗ КОРНЕЙ.
НЕТ ДРУГА - ИЩИ, А НАШЕЛ - БЕРЕГИ.
ДРУЖБА КРЕПКА НЕ ЛЕСТЬЮ, А ПРАВДОЙ И ЧЕСТЬЮ.
ДРУЖБА КАК СТЕКЛО: РАЗОБЬЕШЬ - НЕ СЛОЖИШЬ.
ДРУЗЬЯ ПОЗНАЮТСЯ В БЕДЕ.
СКАЖИ МНЕ КТО ТВОЙ ДРУГ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ.
НЕ ТОТ ДРУГ, КТО НА ПИРУ ГУЛЯЕТ, А ТОТ, КТО В БЕДЕ ПОМОГАЕТ.
ЛУЧШЕ ДРУГ ВЕРНЫЙ, ЧЕМ КАМЕНЬ ДРАГОЦЕННЫЙ.
МАЛЕНЬКАЯ ДРУЖБА ЛУЧШЕ БОЛЬШОЙ ССОРЫ.
НАД ДРУГОМ ПОСМЕЁШЬСЯ - НАД СОБОЙ ПОПЛАЧЕШЬ.
ЧЕЛОВЕК БЕЗ ДРУЗЕЙ, ЧТО СОКОЛ БЕЗ КРЫЛЬЕВ.
БЕЗ ДРУГА В ЖИЗНИ ТУГО.
ДЕРЕВО ДЕРЖИТСЯ КОРНЯМИ, А ЧЕЛОВЕК ДРУЗЬЯМИ.
ОДЁЖА ХОРОША НОВАЯ, А ДРУГ - СТАРЫЙ.
ЧЕЛОВЕК БЕЗ ДРУГА, ЧТО ЗЕМЛЯ БЕЗ ВОДЫ.
СТАРЫЙ ДРУГ ЛУЧШЕ НОВЫХ ДВУХ.