Краснодарский край Кущёвский район ст-ца Кущёвская

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6 имени С.Т. Куцева

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета  от 29 августа 2024 года протокол № 1  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.В. Триус/ |

**Программа**

**педагога - психолога МАОУ СОШ № 6**

**по профилактике буллинга**

**2024 - 2025 учебный год**

Количество часов 14 (1 час в неделю)

Педагог - психолог: Фоменко Наталья Анатольевна

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| П\п № | Название глав | Стр. |
| 1 | **Пояснительная записка** | 3 |
| 2 | **Учебный план программы** | 6 |
| 3 | **Учебно-тематический план программы** | 7 |
| 4 | Занятие 1.1 «Знакомство. Первичная диагностика» | 10 |
| 5 | Занятие 2.1 «На страже своих границ»» | 11 |
| 6 | Занятие 2.2 «Есть ли шанс у белой вороны? | 15 |
| 7 | Занятие 2.3 «Мир чувств и эмоций» | 20 |
| 8 | Занятие 2.4 «Агрессия может быть конструктивной» | 26 |
| 9 | Занятие 2.5 «Почему мы конфликтуем?» | 29 |
| 10 | Занятие 2.6 «Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях» | 32 |
| 11 | Занятие 2.7 «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение» | 34 |
| 12 | Занятие 2.8 «Возведем мосты, разрушим стены» | 39 |
| 13 | Занятие 2.9«Гармония с собой» | 42 |
| 14 | Занятие 2.10 «Наши ценности и традиции» | 44 |
| 15 | Занятие 2.11 «Дверь в человеческие отношения открывается на себя» | 46 |
| 16 | Занятие 2.12 «Когда не нужны комментарии» | 49 |
| 17 | Занятие 3.1 «Подведение итогов: Заключительная диагностика» | 51 |
| 18 | Список литературы | 55 |
| 19 | Приложение 1. Анкета изучения восприятия обучающимися проблемы буллинга | 57 |
| 20 | Приложение 2. Бланк для ответов к методике «Шкала эмоционального отклика» | 59 |
| 21 | Приложение 3.Опросник «Басса-Дарки» | 62 |
| 22 | Приложение 4. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", (адаптация Н.В. Гришиной) | 66 |
| 23 | Приложение 5.Рисунки к упражнению «Спина к спине» | 71 |

**Пояснительная записка**

Практически в каждом классе есть дети, которые являются объектами насмешек, а иногда и открытых издевательств со стороны некоторых, а иногда и всех учеников класса. В отличие от эпизодических инцидентов, буллинг (травля) – это хронический конфликт, при котором существуют устойчивые роли преследователя и жертвы. В таких случаях имеет место преднамеренное, повторяющееся агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы. Школьная травля стала еще более травматичной, циничной, жестокой из-за того, что ее сцены теперь легко записываются на видео и распространяются по школе или в Интернете.

Выделяют следующие типы буллинга:

• прямой (и физический, и вербальный);

• косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения: агрессивное, виктимное и конформное.

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

Ситуация буллинга не является нормой, вызывает множество негативных последствий и нуждается в том, чтобы на неё обращали внимание, прекращали и предупреждали.

Программа направлена на диагностику и коррекцию агрессии, улучшение навыков психоэмоциональной саморегуляции, развитие морально-нравственного сознания «преследователей»; развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, коррекция самооценки у детей, ставших объектом травли; усиление атмосферы взаимопомощи и поддержки, взаимного доверия в классе.

**Цель:** профилактика буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы.

**Задачи:**

1. Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;

2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;

3. Обучать навыкам самоконтроля;

4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;

5. Способствовать развитию позитивного восприятие себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия – 1 учебный час. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.

2. Развитие навыков самоконтроля.

3. Развитие эмпатии.

4. Повышение ответственности за принятие решений и свои действия.

5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

**Критерии оценки планируемых результатов:**

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.

2. Применение навыков самоконтроля.

3. Понимание эмоционального состояния другого человека, своих чувств.

4. Проявление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.

5. Повышение уровня: умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

**Нормативно-правовое основание программы.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. ФГОС среднего (полного) общего образования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы.

3. Профессиональный стандарт педагога, утвержденный 18 октября 2013 года, при реализации программ основного и среднего общего образования.

4. Профессиональный стандарт педагога-психолога.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

6. Методические рекомендации по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, разосланные письмом МИНОБРНАУКИ РФ №07-4317 от 18.12.2015.

7. Распоряжение Правительства РФ от 22.03.2017 N 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».

Данная программа разработана на основе методических рекомендаций по профилактике буллинга в общеобразовательных организациях, рекомендованными Государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» Краснодарского края(ГБОУ ИРО Краснодарского края)*,*утвержденных решением ученого совета ГБОУ ИРО Краснодарского края (протокол № 3 от 27.05.2020 г.)и Программы по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра», составленную педагогом-психологом Гимаджиевой Оксаной Сергеевной.

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | |  |  | | --- | --- | |  | **Наименование блоков** | | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Ориентировочный | 1 | Наблюдение, анкетирование,  диагностика |
| 2 | Основная часть | 12 | Рефлексия |
| 3 | Подведение итогов | 1 | Наблюдение, анкетирование, диагностика |
|  | **Итого** | **14** |  |

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Тема занятия** | **Основные узловые моменты** | **Количество часов** |
| **1** | «Знакомство. Первичная диагностика» | Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе. | 1 |
| **2** | «На страже своих  границ» | Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью. | 1 |
| **3** | «Есть ли шанс у белой вороны?» | Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций. | 1 |
| **4** | «Мир чувств и эмоций» | Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом. | 1 |
| **5** | «Агрессия может быть конструктивной» | Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию. | 1 |
| **6** | «Почему мы конфликтуем?» | Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте. | 1 |
| **7** | Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях. | Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях. | 1 |
| **8** | «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение» | Понятие «эффективная коммуникация» и  «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного | 1 |
| **9** | «Возведем мосты, разрушим стены» | Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения, коммуникативных навыков. | 1 |
| **10** | «Гармония с собой» | Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций. | 1 |
| **11** | «Наши ценности и традиции» | Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников. | 1 |
| **12** | «Дверь в человеческие отношения открывается на себя» | Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств. | 1 |
| **13** | «Когда не нужны комментарии» | Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи. | 1 |
| **14** | Подведение итогов: Заключительная диагностика | Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы. | 1 |
| **Итого** | | | **14** |

**План-конспект занятия №1**

**«Знакомство. Первичная диагностика»**

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

**Ход занятия:**

**Вводная часть Организационный момент. Беседа** (5 мин) **Психолог:** - С какими ожиданиями вы пришли? Чего ждете от данной программы, что хотели бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана)

**Правила работы группы.** (5 мин)

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

- Как ты понял это правило?

- Готов ли ты его выполнять?

- Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило 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.

**Знакомство** (5 мин)

**Упражнение «Бегущие огоньки»**

**Цель -** подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку.

**Инструкция:**дети пишут свое имя на листочках и прикрепляют его к одежде.  
После чего педагог просит представить, что мы - единая гирлянда, в которой есть бегущие огоньки, нужно зажечь свой огонек, для этого необходимо сказать свое имя по кругу.

**Упражнение «Салфетки»** (5 мин)

**Цель:** Знакомство участников

**Необходимые материалы:** разноцветныебумажные салфетки.

**Инструкция:** Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачки бумажных салфеток со словами: «Возьмите, пожалуйста, себе из каждой пачки столько салфеток, сколько о себе вы хотите сообщить. Белые – о своей биографии. Красные- то, что ты больше всего любишь. Желтые - то, что ты больше всего не любишь».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

**Основная часть**

**Анкетирование**

**«Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков»** (Приложение 1).

После заполнения, обсудить полученные результаты.

**Упражнение «Вавилонская башня»**

Материал: клей, скотч, бумага, газеты, маркеры.

**Цель:** содействие в сближении группы.

*Игровая метафора. Все прекрасно помнят миф о вавилонской башне. Огромное количество людей было собрано для ее строительства. Множество средств и материалов привезено к месту ее основания. Процесс постройки щел своим чередом. Но, башня так и не была построена из-за того, что строившие ее люди в одно мгновения стали разговаривать на разных языках и перестали понимать друг друга.*

*А сильно ли изменились люди за эти тысячелетия? Всегда ли мы можем договориться? Можем ли мы понять друг друга без слов? именно это нам сейчас и предстоит выяснить.*

Участники делятся приблизительно на две равные команды

Задача каждой команды построить вавилонскую башню, пользуясь канцелярскими принадлежностями. Но ни один участник не может пользоваться речью. Правило это не сложное, но именно оно должно четко выполняться. За каждое нарушение правила команда будет лишаться одного строительного материала.

У Вас есть 7 мин. После работы высота каждой башни замеряется. Чья выше та команда и победила.

**"Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна** (Приложение 2),

**План-конспект занятия №2**

**Опросник Басса – Дарки** (Приложение 3)

**Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса** (Приложение 4)**;**

**«На страже своих границ»**

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

***Притча***

*В одном селе жил старик. Вот как-то однажды ночью всех лошадей в селе украли, только его лошадь одну не тронули. Утром люди увидели это и сказали:*

*– Как тебе хорошо! Твоя лошадь осталась с тобой!*

*– Не знаю, хорошо ли это… – пожал плечами старик.*

*Через некоторое время его сын решил прокатиться верхом, а лошадь его скинула и парень сломал ногу.*

*– Как плохо! Твой сын сломал ногу, катаясь на лошади! – пожалели старика люди*

*– Не знаю, плохо ли это… – пожал плечами старик.*

*Через несколько дней пришли в деревню рекруты набирать парней на службу. Всех забрали, а сына старика оставили дома, потому что у него была сломана нога.*

*Снова люди заговорили:*

*– Как хорошо, что твой сын остался дома!*

*– Не знаю, хорошо ли это…*

**Упражнение «Хорошо и плохо»**

Цель упражнения - показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета.

Психолог: Предлагаю вам еще одно не совсем серьезное, но все же полезное упражнение. Эта игра поможет научиться находить в любой ситуации и плюсы, и минусы.

Сейчас один из вас должен начать «историю», говоря первое предложение. Например: «Сегодня я не хотела идти на работу». Другой должен продолжить рассказ, говоря: «Не хотела идти на работу – это плохо, потому что дети были рады меня видеть». Дальше подхватывает следующий: «Дети были рады меня видеть – это хорошо, потому что они скучали по мне» и т.д. Фразы «это хорошо» и «это плохо» должны чередоваться.

**Словесные ассоциации**

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

***Ребятам предлагается заполнить таблицу*,** определяя степень насильственности утверждения и относя его к определенной графе (перед тем, как участники приступят к выполнению, необходимо разграничить эти понятия и договориться, что входит в понятие каждого термина.

*Для выполнения этого занятия можно разделить ребят на 4 группы (и тогда каждая группа будет выбирать предложенные варианты к определенному термину).*

*Можно предложить каждой группе заполнить всю таблицу.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Жестокость»** | **«Насилие»** | **«Грубость»** | **«Ненасилие»** |

* Пьяный за рулем

Музыка на всю громкость в позднее время

Война

Оставление вопроса без ответа

Призыв в армию

Осмеяние ребенка

Порча сиденья в общественном транспорте

Смертная казнь для осужденных за убийство

Толкнуть ребенка, чтобы его не задавил автомобиль

Не впускают в клуб из-за одежды

Не ответить на приветствие

Мины

Громко окликнуть на улице

Националистические или угрожающие лозунги на стенах

Использование животных для медицинских опытов

Отсутствие электричества или воды

* Учение в школе
* Прикрикнуть на кого-либо
* Дать прозвище, указывающее на физический недостаток
* Курение
* Драка

*Обмен мнениями:*

- Какие трудности возникли при определении степени насильственности утверждений?

- Какие утверждения произвели самые сильные впечатления?

- Почему одни и те же утверждения вы отнесли к нескольким группам?

- Как вы считаете, каковы причины проявления жестокого обращения?

- Кто может выступать в роли инициатора жестокого обращения по отношению к детям?

(***Важно!*** *называть не только взрослых людей – учителей, родителей, соседей и так далее - но и осознавать, что инициатором может быть любой ребенок, в том числе и кто-то из них. Поэтому, если группа не предлагает такие варианты, то можно используя примеры, натолкнуть их на данные высказывания.*

***Важно!*** *ни в коем случае нельзя переходить на личности).*

**Определение степени опасности ситуации**

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

***Предлагаемые ситуации:***

|  |
| --- |
| 1.К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки... |
| 2.Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу... |
| 3.Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке... |
| 4.Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь... |
| 5.Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек... |
| 6.В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина... |
| 7.Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей... |
| 8.Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина… |
| 9.Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры... |

*Обсуждение:*

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?

- Почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.

Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

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

**Упражнение «Инструкция безопасного поведения»**

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

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

**Рефлексия**

Психолог: Хочется пожелать, чтобы вы все были здоровы и счастливы, чтобы вы серьезно относились к своему здоровью. И не только к физическому, но и к душевному. Ведь физическое здоровье неразрывно связано с душевным здоровьем. Прошу вас высказать свои впечатления и переживания по поводу занятия.

**План-конспект занятия №3**

**«Есть ли шанс у белой вороны?»**

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

**Упражнение «Дом»**

**Цель**: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

**Ресурсы**: карточки с изображением животных.

**Ход упражнения**: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

**Психологический смысл упражнения**: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

**Обсуждение**: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

**Упражнение с карточками**

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

Обсуждение: Как вы понимаете значения данных выражений? Использовали ли данные выражения в общении? При каких обстоятельствах?

Как вы думаете о пойдет речь на сегодняшнем занятии?

*Интересно происхождение зооморфизма «белая ворона». Как известно, белой* *вороной называют людей, которые резко выделяются на фоне коллектива своим поведением, внешним видом или жизненной позицией.*

*«Волк в овечьей шкуре» – злой, свирепый человек, притворяющийся кротким и безобидным, опасный лицемер. Имеется в виду, что лицо скрывает свои истинные цели, собственную жестокость под маской мягкости и доброты. Говорится с неодобрением. Неформальный. Волк**выступает как символ хищности, жестокости и агрессивности, а овца – как символ кротости и смирения.*

*«Козёл отпущения» – ответчик за чужую вину, за ошибки других. Подразумевается, что истинный виновник не может быть найден или кто – либо хочет уйти от ответственности за свои поступки. Говорится с неодобрением. Неформальное.*

*Фразеологизм содержит метафору, которая связана с древнейшим представлением русских о козле как животном «нечистом», зловонном, наделённом демонической силой. В библейском тексте козёл обрекается на вечное наказание в аду как носитель греховной нечистоты.*

**Упражнение "Спина к спине" (*работа с рисунками*)**

**Цель:** дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии.

Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице.



*Вариант 1. Отдал ответственность.*

Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.

****

*Вариант 2. Забрал ответственность*

Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А тот уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.

****

*Вариант 3. Каждому свое*

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

****

Вариант 4. Партнерство

В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче" Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Для построения отношений, необходимо:

- взаимное доверие;

- вера в силу (понимайте как метафору) партнера;

- умение договариваться.

**Упражнение «Жертва и ответственность»**

Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

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

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю).

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

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

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

**Подведение итогов занятия**

Обратная связь, предлагаю поднять закладки тем:

-Кто узнал что-то новое?

-Кто получил полезную информацию?

-Кто провёл интересно время?

- Кто ещё хочет высказаться?

Благодарю за работу.

**План-конспект занятия №4**

**«Мир моих чувств и эмоций»**

**Цель:** способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств

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

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

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ,

ЗЛОСТЬ,

ОТВРАЩЕНИЕ,

СТРАХ,

СЧАСТЬЕ

УДИВЛЕНИЕ.

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

**Упражнения «Ощущения»**

**ОЩУЩЕНИЯ** – это основа всех чувств. Первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма – боль, жажда, голод.

**А сейчас внимание «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»**

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

-Правильно, на ощупь.

Что такое ощущения? Казалось бы, ответ прост. Ощущения то, что я ощущаю.

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

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

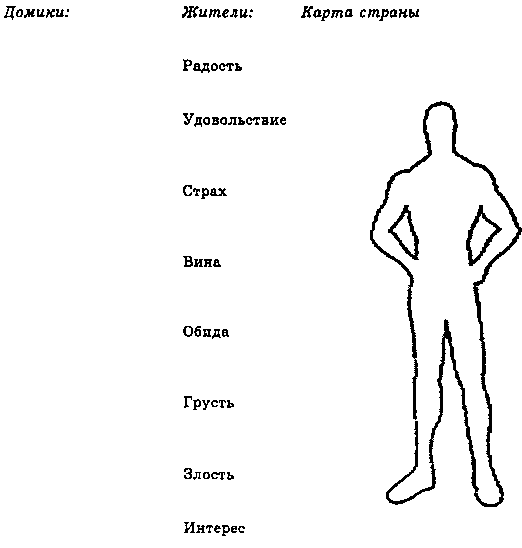
**ЧУВСТВА** – переработанные умом ощущения, это уже целостное и осмысленное видение происходящего. Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.

**Упражнения «Волшебная страна чувств»**

(8 карандашей: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики

**Инструкция:** У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Посмотри — вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши и раскрасить карту.

**Волшебная страна чувств**



**НАСТРОЕНИЕ**— общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Настроение выдают движения, осанка, поза, руки. При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом —

сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде. Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно повисают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

**Упражнение «Настроение»**

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

*Ответьте на вопросы.*

Каким бывает настроение человека? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что влияет на настроение? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Почему хорошее настроение может отражаться на всех сферах жизнедеятельности человека? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Способы снятия напряжения**

**«Мешочек криков»**

Так называемый «мешочек криков» вы можете изготовить из любого тканевого мешочка; желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Если под рукой не оказалось мешочка, то можно его переделать в «баночку криков» или даже «кастрюлю криков», желательно с крышкой. Однако использовать их позднее для мирных целей, например для приготовления еды, будет крайне нежелательно.  
**«Листок гнева»**

Существуют разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока не почувствуете, что это чувство уменьшилось и теперь легко с ним справится. После этого , чтобы окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорное ведро.   
**«Подушка для пинаний»**

Заведите дома подушку для пинаний. Пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую можно пинать, бросать и колотить, когда почувствуете себя сильно рассерженным. После того как ему удастся выпустить пар таким безобидным способом, можно перейти к другим средствам решения проблемной ситуации. Примечание. Аналогами подушки могут стать надувной резиновый молоток, которым можно бить по стенам и по полу, или боксерская груша, которая поможет избавиться от накопившегося гнева.

**«Рубка дров»**

Эта игра поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости. Позаботьтесь о том, чтобы вокруг было достаточно свободного места. Старайтесь выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например, говорить «Ха!».

*Примечание.* Для большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

**Глубокое дыхание.**

Глубокий вдох и медленный выдох.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тест: «Ваши эмоции»** |  |

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

**Ключ к тесту.** Напомним еще раз. Первое лицо – радость, второе лицо – грусть, третье лицо – злость и четвертое – обида.

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

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

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности

и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

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

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

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

**Разрешение ситуации. Внимание вопрос!!!** Как вы поступите в определенном случае. Вы потеряли на улице дорогую вам вещь допустим одну из перечисленных (брошку, серьгу, фотоаппарат, телефон, часы) этой вещью вы очень дорожите так как купили её на собственные деньги заработанные потом и кровью. Вы начинаете ее искать, в панике, обходите все места в том районе города где ходили сегодня, осматриваете все закоулки где могли потерять-оставить эту вещь. И когда совсем отчаиваетесь, расстроились вдруг неожиданно находите эту вещь у себя в сумке, позабыв что туда положили её.

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

1. Будете прыгать от радости.

2. Обнимите, поцелуете на радости вашу половинку, которая помогала вам искать эту вещь.

3. Просто порадуетесь без эмоций

4. Начнете ликовать и расцелуете найденную вещь и покажете как она вам дорога.

***Игра «Узнай чувство»***

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

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

*Вопросы для обсуждения:*

Трудно ли сдерживать свои эмоции

Всегда ли необходимо это делать, в каких ситуациях мы можем быть непосредственными, в каких – нет?

**Как влияют эмоции на нас?**

Жизнь каждый день преподносит нам множество самых разных волнующих событий. Любовь, новая работа, неожиданная встреча со знакомым,

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

**Итог занятия**

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

**Рефлексия**

**Продолжи предложение**

|  |
| --- |
| «Я понял…………………………………………………………………………...»  «Меня удивило……………………………………………………………………»  «Я почувствовал………………………………………………………………….»  «Я думаю,…………………………………………………………………………»  «Меня раздражало………………………………………………………………..»  «Мне понравилось………………………………………………………………..»  «Я был собой доволен……………………………………………………………»  - Что такое эмоции и чувства? ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  - С какими эмоциями сегодня познакомились? ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….  - Кто управляет эмоциями: мы или они нами?................................................................................................................................................................................................................................................................  - Как можно управлять своими эмоциями?............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................ |

**План-конспект занятия №5**

**«Агрессия может быть конструктивной»**

**Цель:** обучение безопасным способам выражения агрессии.

**Упражнение «Конфликт — это...»**

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

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

**Упражнение «Агрессивный контакт»**

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

**Первый шаг**.

Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

**СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:**

- Упс

- Сиреневый туман

- Я-высказывание

- «Вы-посыл»

- «Вам важно»

- «Гадости на радости»

- «Ширма»

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

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

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

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

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

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

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

**«Ширма»** (фиксация параметров имиджа):

- «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента»;

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

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

**Второй шаг**

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

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

**Третий шаг** Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не

вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.)

К**онфликтные ситуации**

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

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

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

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

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

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

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

8. А Вы вообще кто такой...

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

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

**Обсуждение**.

**Ролевая игра «Аэропорт»**

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

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Чему вы научились на этом занятии?

Что нового вы узнали?

Что стало неожиданностью?

Какие способы выхода из конфликта запомнились больше всего?

**План-конспект занятия №6**

**«Почему мы конфликтуем?»**

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

**Упражнение «Мое настроение»**

Каждый участник выбирает смайлик подходящий его настроению в начале занятия. Повторно выбирают смайлик в конце занятия.Обсуждение.

**Упражнение «Холодный суп»**

Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами "уверенный", "неуверенный", "агрессивный", "манипулятивный". Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного - к уверенному и т.д. Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию: Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять. Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор. ***Содержание карточек:*** 1. Спросите официанта: "Этот суп подается холодным?" 2. Отставьте тарелку в сторону. 3. Встаньте и покиньте заведение. 4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: "Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!" 5. Скажите официанту: "Я хотел бы поговорить с менеджером". 6. Скажите официанту: "Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное". 7. Спросите официанта: "Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?" 8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп. 9. Скажите официанту: "Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его". 10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета. 11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться. 12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: "Извините меня, но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым - совершенно холодным, я имею в виду!" Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

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

Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?

- Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? - спросил Учитель. - Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов, он объяснил:

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

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

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

***Давайте познакомимся с некоторыми правилами поведения во время конфликта.***

Методы выхода из конфликта:

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

* найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
* найти компромисс спорного вопроса;
* подчиниться, принять правила или точку зрения противника;
* понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

**Правила поведения для конфликтных людей.**

* Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.
* Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что
* 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.

**Упражнение «Цветочные фантазии»**

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

**План-конспект занятия №7**

**«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».**

Учащиеся чертят в тетрадях прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком\* они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаками + или - свое умение общаться. Затем они обсуждают полученные результаты и определяют, из-за чего чаще всего не складывается общение.

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

1. Неопределенность в выражении своих мыслей и мнения;

2. Неумение слушать собеседника;

3. Общение без обращения внимания на собеседника;

4. Обман доверия в общении;

5. Проявление в общении негативных качеств характера, которые ставят собеседника в затруднительное положение;

6. Явное непонимание друг друга в общении.

**Ролевые ситуации**

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

**Ситуация 1.**

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

**Ситуация 2.**

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

**Ситуация 3.**

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

**Ситуация** 4.

Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали.

Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

**Ситуация 5.**

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

**Ситуация 6.**

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

**Ситуация 7.**

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

**Ситуация 8.**

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

**Ситуация 9.**

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

**Ситуация** 10.

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

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

***Типичные ошибки оценивания людей*** *в* ***общении:***

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

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

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

- **поверхностность в общении.** Оценивание внутренних качеств человека по внешним признакам: одежде, манерам, речи, жестам и взглядам. Очень часто такое отношение к людям приводит к ошибкам и потерям в общении.

**Рефлексивный блок.**

**Упражнение «Градусник»**

Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции.

**План-конспект занятия №8**

**«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»**

Цели:

1.Выработка аргументированной позиции и навыков отказа;

2.Развитие мышления для решения жизненных затруднения;

3.Обучение ассертивному поведению.

**Упражнение «мы с тобой похожи»**

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих людей. Тренер предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга. Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется. Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

**Упражнение «Табу»**

**Цель упражнения**: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор. Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнения упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснение, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

**Информирование**

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а

слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

**Принципы ассертивного поведения**

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

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

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

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

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

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

Также вы имеете право:

- выражать чувства;

- выражать мнения и убеждения;

- говорить «да» или «нет»;

- менять мнение; сказать «я не понимаю»;

- быть самим собой и не подстраиваться под других;

- не брать на себя чужую ответственность;

- просить о чем-либо;

- устанавливать собственные приоритеты;

- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно;

- ошибаться;

- быть нелогичным, принимая решения;

- сказать «мне это безразлично».

**Упражнение «Три способа сказать „нет"»**

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Объяснение тренера.

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

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение.

Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление.

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

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

Отказ- вынужденность.

Например:

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

«Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;

«Придется мне все же ответить отказом».

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

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

краткой категорической — «нет» без аргументов; «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают); «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

***Инструкция:***

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение.

Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов;

потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

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

**Резюме тренера.**

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

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь постоянном повторении».

Комментарии для тренера.

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

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

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

«Дай поносить твою куртку».

**Упражнение «Пинг-понг»**

Цель. Обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Рассказ тренера.

«Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основный смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

Ты так считаешь? Я подумаю об этом. С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома. Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.

Ты вечно устраиваешь бардак на столе! Да, я часто делаю это

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

«Нельзя быть такой (таким) занудой».

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

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

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

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

«Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Резюме тренера.

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

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

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

**План-конспект занятия №9**

**«Возведем мосты, разрушим стены»**

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

**Упражнение «Маски неуверенности»**

Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками. Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

Постоянно боится сделать ошибку.

Боится сделать что-то не так.

С трудом знакомится.

Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).

Смотрит на других свысока.

Любит поучать других.

Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный).

Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения.

Может оскорблять, унижать других.

Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

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

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

2. Улыбнуться.

3. Спросить: «Как поживаешь?»

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии | | Уверенное поведение | | Неуверенное поведение | |
| Пассивно-неуверенное | | | Грубо-агрессивное | | |
| Как | Спокойный, | | Напряженный, ходит | | Напряженная поза, |
| О чем думает? | Доволен собой, своими действиями, знает, что все получится, удовлетворен | | Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, неудовлетворен, беспокоится, боится | | Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, неудовлетворен |
| Как говорит? | Спокойный и уверенный голос, выразительная речь | | Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна | | Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость |
| Как действует? | Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других | | Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют | | Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами |

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

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

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

**Отработка навыков уверенного поведения**

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

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

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

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

* Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;
* Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

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

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

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

**Упражнение « Символ»**

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

**Упражнение « Копилка»**

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

**Упражнение « Мои ресурсы»**

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

Я могу это сделать.

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

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

**Рефлексия**

**План-конспект занятия №10**

**«Гармония с собой»**

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

**Упражнение «Лестница для героя»**

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий или более. И постарайтесь выстроить на них свою биографию в виде лестницы. Красочно распишите ее в героическом ракурсе на каждой ступени в хронологическом порядке.

# Упражнение "Письмо в будущее"

***Цель:*** эффективный и интересный способ мотивации и самомотивации. Дети напишут о себе (это даст им провести первичный самоанализ), о своих целях и достижениях.

***Инструкция:*** участникам предлагается написать письмо, которое откроет каждый из них только черезгод. Содержание письма: увлечения, интересы, описание себя в настоящем и описание – воображение себя в будущем, цель жизни в настоящем.

***Письмо в будущее от***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кому: самому себе.

Дата отправления: число \_\_\_ месяц\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_год\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Привет! Сегодня мы стали …………(*указать класс*)! Утром, собираясь в школу, я подумал (а):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В этом письме я хочу рассказать о себе и своих планах на этот год.

Я считаю своими главными достоинствами:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А еще, я всегда ставлю перед собой цель и упорно иду к ней. Моя главная цель в этом учебном году:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вот чего я хочу добиться, помимо этой цели:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

У меня есть свой жизненный девиз:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дорогой друг из будущего (то есть Я!) Когда ты будешь читать это письмо, возможно ты улыбнешься, или начнешь хохотать, или наоборот – заплачешь. Но я надеюсь, что за этот учебный год ты стал (а):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПОТОМУ ЧТО Я ХОЧУ СТАТЬ ТАКИМ (ТАКОЙ)

P. S.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С любовью и уважением к себе и окружающим

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Аппликация группы «Павлин»**

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

**Итоговая рефлексия:**

Что вы чувствовали в ходе занятия?

Что значит быть в гармонии с собой?

Отчего зависит эта гармония?

**План-конспект занятия №11**

**«Наши ценности и традиции»**

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

В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

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

**Упражнение «Ассоциация»**

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

• Если семья — это **здание**, то какое…

• Если семья — это **цвет**, то какой…

• Если семья — это **музыка**, то какая …

• Если семья — это **геометрическая фигура**, то какая…

• Если семья — это **настроение**, то какое…

**Составление кластера «Идеальная семья» (работа в группах)**

**1гр. «Идеальный папа»**

**2гр. «Идеальная мама»**

**3гр « Идеальный сын»**

**4гр.»Иидеальная дочь»**

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

для родителей: идеальный СЫН, идеальная ДОЧЬ.

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

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

**Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах)**

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

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

Задача участников – ранжировать ценности: – в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

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

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

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

**Перечень возможных семейных ценностей:**

Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих

друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

**Викторина «И в шутку и в серьёз**

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

1. Какое выражение стало символом большой семьи:

а) Трое в лодке;

б) Четверо за компьютером;

в) Пятеро в ванной;

г) Семеро по лавкам.

2. Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам,

«33 родных сестрицы». Что это за семья? (алфавит)

3. Цветок – символ семьи (ромашка).

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

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

(о матрёшке)

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

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

8. На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний обычай? (это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться).

**Подведение итогов**

**Рефлексия**

- Чем полезна именно для вас данная встреча?

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

- А какой же основной секрет семейной жизни?



**План-конспект занятия №12**

**«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»**

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

**Упражнение «Автопилот»**

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

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

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

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

**Упражнение «Самоодобрение»**

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

• быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;

• быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;

• быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;

• сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;

видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;

• быть непринужденным в общении, уметь как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;

• уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;

• уметь оказывать сопротивление;

• быть способен понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;

• быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;

• чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

• уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

**Упражнение «Формула успеха»**

Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика У. Джемса: Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

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

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

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

**Упражнение «Я ценю себя»**

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

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

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

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

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

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

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

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

**Подведение итогов занятия**

**План-конспект занятия №13**

**«Когда не нужны комментарии».**

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

**Упражнение "Спасибо за приятное занятие"**

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

**Упражнение «Карусель впечатлений»**

Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний-внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

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

- Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

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

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

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

**Упражнение «Соковыжималка»**

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

1)корзинку/горку апельсинов

2)стакан оранжевого апельсинового сока

3)кучку выжимок из выдавленных апельсинов

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

- **на плакат с апельсинами**– то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться. - **на плакат со стаканом чудесного освежающего сока** можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

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

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

- много ли тем оказались не проработаны

- многие ли отношения остались не проясненными

- многие ли конфликты не нашли своего разрешения

- о чем заставил тренинг задуматься

- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование

- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе

- что придавало силы, внушало уверенность-какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить

- что хотелось бы исправить/изменить

-какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще

- с каким "послевкусием" расходятся участники.

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

**Упражнение «Клубок»**

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

**Реквизит:** клубок ниток.

**План-конспект занятия №14**

**«Подведение итогов. Заключительная диагностика»**

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

**Упражнение «Мы с тобой похожи»**

**Цель:** активизация участников, настрой на работу в группе.

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

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

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

**Повторное анкетирование**

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

**Итоговая диагностика**

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

**Заключительный этап**

**Упражнение «Подарок»**

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

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

Ведущий подводит итоги работы по программе, благодарит всех участников.

**Методическое обеспечение программы**

*Диагностический материал:*

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

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

**3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса"**, **(**адаптация Н.В. Гришиной)[23]

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество

интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных

вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

**4. Анкета, направленная на выявление «буллинга».**

***Ограничения и противопоказания к участию в программе***

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

***Гарантия прав участников программы***

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

*Способы обеспечения гарантии прав участников программы:*

1.Участники программы должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

2.Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.

3.Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

***Перечень методических материалов***

- метафорические ассоциативные карты: «Сокровищница жизненных сил», «Тропинка к своему Я», «Цвета и Чувства»

- цветные карандаши, листы форматом, А4, пластилин; ватманы

**Список литературы**

1. Абраменкова, В. В. Методология и принципы анализа отношений ребенка в социальной психологии детства / В. В. Абраменкова //Психологическая наука и образование. - 2001. - № 4 - С. 48–60.

2. Алексеева, Н. C. Насилие и психическое здоровье детей / Н. С. Алексеева // Семья в России. - 2006. - № 2 - С. 73–80.

3. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А. Я. Анцупов - М.: изд; центр ВЛАДОС, 2003.- 208 с.

4. Баева, И. А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И. А. Баева // Известия российского государственного университета им. А. И. Герцена. - 2002. Т. 2, № 3. С. 16–23

5. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.

6. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / Вачков И.В. СПб.: – М.: Ось -89, 2002.- 315с.

7. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование

насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Гуггенбюль А. СПб.: Акад. проект, 2000.

8. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.

9. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / Кон И. С. 2006.; То же [Электронный ресурс]. — Режим доступа :URL : http :/ /sexology .na rod . ru/info178.html

10. Кипнис, М. Тренинг коммуникации.- 2-е изд., стер. / Кипнис М. // – М.: Ось-89, 2006. -128 с.

11. Кривцова, С. В. Буллинг — вызов школе как организации

Образовательная политика / Кривцова С. В.- 2011. № 5 (55). С. 36–42.

12. Левашова, С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг /Левашова С.А. // – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. – 160 с

13. Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг): Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. - СПб., 2001.

14. Мануйлов, Ю. С. Средовой подход в воспитании: автореф. дис. … д. пед. наук./ Мануйлов Ю. С.- М.: Российская академия образования, Институт теории образования и педагогики, 1998. 49 с.

15. Методика «Cоциометрия» Дж. Морено [электронный ресурс].- Режимдоступа:http://www.hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=1020

16. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). [Режим доступа]: http://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf (дата об-ращения: 04.12.2015).

17. Психолого-педагогические и социальные модели профилактики

асоциального поведения несовершеннолетних: Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. С. 5–86.

18. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. /Рогов Е.И // – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.

19. Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Самоукина Н.В. // – Дубна: ООО «Феникс +», 2000. – 192 с.

20. Сафронова, М. В. Буллинг в образовательной среде — мифы и реальность: Мир науки, культуры, образования / Сафронова М. В.- 2014. № 3 (46). С. 182–185.

21. Скутина, Т. В. Конфликтная компетентность как ресурс развития межличностного общения подростков: дис. канд. психол. наук. Красноярск/

Скутина Т. В. - СФУ, 2008. 154 с.

22. Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Науковедение. 2014. Вып. 3 (22). Режим доступа: http:naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf (дата об-ращения: 04.12.2015).

23. Томас, К. Тест описания поведения (адаптация Н.В.Гришиной): Психологические тесты /Под ред. Карелина А.А.: В 2т. – М., 2001. –

Т.2. С.69-77.

24. Цой, Л. Н. Существующие подходы к исследованию, анализу, типологии и классификации конфликтов (дискуссии с современниками) :Цой Л. Н. / Социальный конфликт - 2000. № 3 (27). С. 31–37.

25. Шалаева, С. Л. Мир взрослых и мир детства перед вызовами глобального общества [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://regionsar.ru/node/340 (дата обращения: 04.12.2015).

*Приложение 1*

**Анкета изучения восприятия обучающимися проблемы буллинга**

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ.

Выбери свой пол: мужской женский Класс \_\_\_\_\_\_\_\_Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Вы знаете, что такое «буллинг»?

а) да

б) нет

2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?

а) да, сталкивался

б) никогда не встречал(а)

в) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Если да, то в какой форме:

а) унижение

б) оскорбления(вербальная агрессия)

в) физическое насилие

г) съемка издевательства на телефон

д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)

е) другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?

а) да, как наблюдатель;

б) да, как жертва;

в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);

г) нет, не являлся (являлась)

5. Где чаще всего встречается травля?

а) в школе;

б) во дворе, на улице;

в) в соцсетях, в интернете;

г) другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;

б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);

в) тот, кто имеет своё мнение

г) другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны педагогов?

а) да, постоянно

б) да, но редко

в) нет, не встречал

8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?

а) да

б) нет

в) не задумывался об этом

9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в образовательной организации?

а) да, если вовремя заметят взрослые;

б) да, если жертва изменит своё поведение;

в) да, если наказать агрессора;

г) нет, он неизбежен;

д) другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?

а) администрация

б) педагогический коллектив

в) родители

г) ученики

д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Спасибо за участие!***

*Приложение 2*

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

**Бланк для ответов  
к методике «Шкала эмоционального отклика»**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Утверждение** | **Ответ** | | | |
| **Согласен (всегда)** | **Скорее согласен (часто)** | **Скорее не согласен (редко)** | **Не согласен (никогда)** |
| 1 | Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко |  |  |  |  |
| 2 | Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства |  |  |  |  |
| 3 | Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать |  |  |  |  |
| 4 | Я считаю, что плакать от счастья глупо |  |  |  |  |
| 5 | Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей |  |  |  |  |
| 6 | Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств |  |  |  |  |
| 7 | Я бы сильно волновался (волновалась), если бы должен был (должна была) сообщить человеку неприятное для него известие |  |  |  |  |
| 8 | На мое настроение очень влияют окружающие люди |  |  |  |  |
| 9 | Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми |  |  |  |  |
| 10 | Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки |  |  |  |  |
| 11 | Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь |  |  |  |  |
| 12 | Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой) |  |  |  |  |
| 13 | Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле |  |  |  |  |
| 14 | Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь |  |  |  |  |
| 15 | Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются |  |  |  |  |
| 16 | Мне неприятно, когда люди при просмотре кинофильма вздыхают и плачут |  |  |  |  |
| 17 | Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет |  |  |  |  |
| 18 | Я теряю душевное спокойствие, когда окружающие чем-то угнетены |  |  |  |  |
| 19 | Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков |  |  |  |  |
| 20 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных |  |  |  |  |
| 21 | Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге |  |  |  |  |
| 22 | Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей |  |  |  |  |
| 23 | Я очень переживаю, когда смотрю фильм |  |  |  |  |
| 24 | Я могу остаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг |  |  |  |  |
| 25 | Маленькие дети плачут без причины |  |  |  |  |

*Приложение 3*

**ОПРОСНИК «БАССА-ДАРКИ»**

### Инструкция: внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

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

*Приложение 4*

**Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса"**, **(**адаптация Н.В. Гришиной)

**Инструкция:** перед вами 30 пар вопросов. Вам нужно выбрать в каждой паре только один ответ, который опишет ваше поведение в конфликтной ситуации.

Начало формы

1.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

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

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

2.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я стараюсь найти компромиссное решение.

Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я стараюсь найти компромиссное решение.

Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Я стараюсь добиться своего.

7.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я твердо стремлюсь достичь своего.

Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я предлагаю среднюю позицию.

Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я стараюсь не задеть чувств другого.

Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Я отстаиваю свои желания.

23.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

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

24.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я предлагаю среднюю позицию.

Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я предлагаю среднюю позицию.

Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

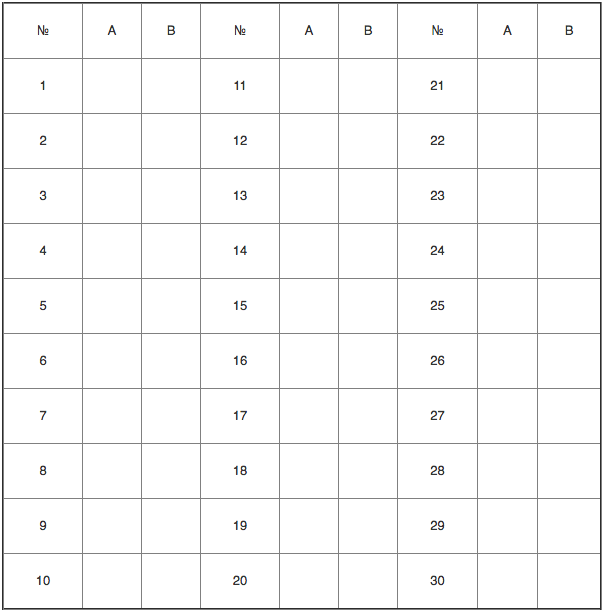
30.**Моё обычное поведение в конфликтной ситуации:**

Я стараюсь не задеть чувств другого.

Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Конец формы

### Бланк вопросника

[](https://www.psychologos.ru/images/e299abda4fe2153570517cd89c3497bc.png)

*Приложение 5*

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **2.** |
| ***3.*** | ***4.*** |