

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Алтайская общеобразовательная школа-интернат»

Утверждено

Приказ № 232

от « 28 » августа 2025 года

Директор школы

Л.Н.Казакова



Рассмотрено на

методическом объединении

классных руководителей

протокол №1 от «28» августа 2025 года

***Психолого-педагогическая программа
по профилактике буллинга среди 4-9 классов.***

Составитель:

Маклакова Юлия Михайловна
педагог - психолог

с. Алтайское
2025г.

Введение

Буллинг в школе — это систематическое негативное влияние на ученика его одноклассником или группой детей. Само слово английское, его дословный перевод означает «драчун, насильник, хулиган». Обозначает термин групповой или индивидуальный террор. Степень насилия может быть разной. От легкой до тяжелой, с нанесением физических увечий и доведением до самоубийства. Первое определение по отношению к буллингу — достаточно условное, так как любые моральные и физические издевательства имеют серьезные отсроченные последствия.

Выделяют несколько типов буллинга:

- **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством. По сети гуляет письмо мужчины — жертвы школьного буллинга. Он вспоминает, как одноклассник ломал ему пальцы, чтобы услышать, какой звук будет при этом.
- **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, оскорблениях, окриках и даже проклятиях.
- **Кибербуллинг.** Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Основные причины буллинга в образовательной среде.

Причины агрессивного поведения к одному из членов класса находятся в двух плоскостях:

1. **Семья и окружение.** Пример поведения школьники берут из своих родителей и общества, где главенствует культ грубой силы. Бесконечные бандитские сериалы по телевидению, дворовая этика, неуважительное отношение к слабым и больным со стороны взрослых учат детей определенным способам поведения. Важную роль в формировании личности играют и компьютерные игры, в которых ребенок может безнаказанно убивать и бить.
2. **Школа.** Учителя иногда намеренно сами дают начало буллингу, потому что не умеют справляться с проявлениями агрессии в детских коллективах. Некоторые педагоги опускаются до того, что придумывают детям клички и оскорбляют их в присутствии других одноклассников. Другие транслируют свое неуважительное отношение к плохо учащимся ученикам при помощи тона и выражения лица. Широкое распространение буллинга в школе объясняется попустительством со стороны педагогов и их низкой квалификацией.

Социальная структура буллинга: преследователь (булли), жертва, наблюдатель.

Дети – булли:

1. Дети, уверенные в том, что господствуя и подчиняя легче всего добиться своих целей.
2. Не умеющие сочувствовать своим жертвам.
3. Физически сильные
4. Легко возбудимые, импульсивные, с агрессивным поведением.
5. Мечтающие быть лидерами в классе
6. Желающие быть в центре внимания
7. С высоким уровнем притязания
8. Уверенные в своем превосходстве над жертвой
9. Дети не признающие компромиссов
10. Агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве

11. Со слабым контролем

12. Интуитивно чувствующие – какие одноклассники не окажут им сопротивление.

Союзники буллы:

1. боящиеся быть на месте жертвы
2. Не желающие выделяться из толпы одноклассников
3. дорожащие своими отношениями с лидерами
4. поддающиеся сильному влиянию.
5. не умеющие сопереживать и сочувствовать другим
6. Безинициативные
7. Принимающие травлю за развлечение.
8. дети жестоких родителей
9. из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия
10. озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения.

Жертва:

1. Тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе
2. Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников, друг – взрослый.
3. Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные.
4. Склонные к депрессии и суициду.
5. Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
6. Страдающие от одиночества
7. Верящие, что заслуживают роль жертвы, и пассивно ждущие насилия от преследователей.
8. Имеющие негативный опыт жизни
9. Из неблагополучных семей
10. С комплексами неполноценностей
11. Не верящие в защиту учителей
12. Смирившиеся с насилием, как со своей судьбой
13. Предпочитающие умалчивать о травле и насилии
14. Не считающие себя частью своего коллектива.

Особенности поведения жертв буллинга (ТэдФайнберг доктор психологии США)

1. Ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить.
2. Возвращается из школы подавленным
3. Часто плачет без видимых причин.
4. Никогда не вспоминает никого из одноклассников
5. Одинок
6. Ничего не рассказывает о своей школьной жизни
7. Его не приглашают ни на дни рождения, ни в гости, и сам он никого не приглашает к себе.

Данная программа рассчитан на учащихся 4-9 классов, так как в этих классах сложилась не совсем благоприятная атмосфера: частые конфликты учащихся чаще всего происходят конфликты друг с другом, отсутствие взаимопонимания с учителями-предметниками. Отношения среди ребят в классе разные. Большинство детей доброжелательно относятся друг к другу, не проявляя агрессии, неприязни. Ребята дружат общим коллективом, нет разделения на группы. Участвуют в мероприятиях, гуляют вместе после уроков в школе, общаются в Контакте, помогая с выполнением уроков.

Но есть в классе учащиеся, которые не справляются с учебной программой и имеют неудовлетворительные оценки по итогам четверти по отдельным предметам. Эти учащиеся проявляют время от времени свое недружелюбие, а иногда и агрессивное поведение к своим одноклассникам.

Проблема данной целевой группы: у некоторых учащихся не сложилось понимание того, что класс – это единый коллектив, основанный на взаимном уважении, дружбе, взаимовыручке, у таких учащихся сложно выстраиваются отношения с одноклассниками

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 восприятия себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия - 40 минут. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

Календарно-тематический план

№ занятия	Направление работы	Участники	Сроки исполнения
1.	«Знакомство. Первичная диагностика» Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.	4-9 классы	11 ноября
2.	«На страже своих границ» Цель: предоставление возможности подумать о различных формах насилия и выработать правила ответственного и безопасного поведения.	6 класс	13 ноября
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?» Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.	5 класс	18 ноября
4.	«Мир моих чувств и эмоций» Цель: способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств	4 класс	20 ноября
5.	«Агрессия может быть конструктивной» Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.	8 класс	25 ноября
6.	«Почему мы конфликтуем?» Цель: содействие осознанию участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.	9 класс	27 ноября
7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».	4 класс	2 декабря
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение». Цели:	7 класс	4 декабря

	1.Выработка аргументированной позиции и навыков отказа; 2.Развитие мышления для решения жизненных затруднения; 3.Обучение ассертивному поведению.		
9.	«Возведем мосты, разрушим стены» Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.	8 класс	9 декабря
10.	«Гармония с собой» Цель: развитие навыков самоанализа и укрепление процесса позитивного само принятия личности.	6 класс	11 декабря
11.	«Наши ценности и традиции» Цели: формирование у участников представления о семейных ценностях и традициях в современных семьях.	5 класс	16 декабря
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя». Цель: активизация процесса самопознания, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	7 класс	18 декабря
13.	«Когда не нужны комментарии». Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Получение обратной связи .	8-9 классы	23 декабря
14.	«Подведение итогов. Заключительная диагностика» Цель: активизация личных ресурсов участников для восстановления физических и психических сил.	4-9 классы	25 декабря

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)

Всем участникам предлагается представиться по кругу, назвать то имя, по которому бы он хотел, чтобы все участники обращались к нему во время групповой работы. Если ранее участники были незнакомы, для более быстрого запоминания имен можно провести один из вариантов упражнения «Снежный ком».

Упражнение «Салфетки» (5 мин)

Цель: Знакомство участников

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял. **Основная часть**

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. **"Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна** ,

Опросник Басса – Дарки

Упражнение «Змейка»

Цель: содействие в сближении группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение. Ведущий (оставшимся): *Возьмитесь за руки так, что бы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается».* Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по ним. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои

свободные руки, но братья за руки они не должны. Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено).

План-конспект занятия №2 «На страже своих границ»

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

1 .Упражнение «Рефреминг»

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь - это хорошо, т.

к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы - это плохо, дети пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Дети отравятся - это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.) Цель упражнения - показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета. 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 (приложение1) 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.

- 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).*

Информация о формах насилия, последствиях для жертвы и самого агрессора, влияние жестокого обращения на других.

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:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...
- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина... - Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина... - 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». Рефлексия.

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».

«Есть ли шанс у белой вороны?»

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

1. Упражнение «Молекулы».

Цель – создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Инструкция: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам. (Один участник должен остаться без пары. Если количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары.

Обсуждение:

Как чувствовал себя участник, который оставался без пары?

Комфортно ли было стоять в одиночестве? Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться?

1. Упражнение с карточками

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

Обсуждение: Как вы понимаете значения данных выражений?

Использовали ли данные выражения в общении? При каких обстоятельствах?

Как вы думаете опойдет речь на сегодняшнем занятии?

2. Упражнение "Спина к спине"

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Любая группа, как часы выходят из строя, может сломаться, или заболеть как человек.

- Как вы думаете почему?

- Как необходимо выстраивать партнерские отношения, что бы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Инструкция

Все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

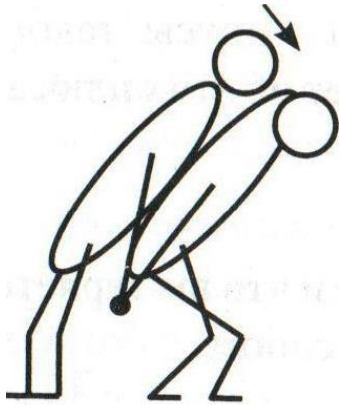
Обсуждение

Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче?

Кто, что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения.

Подведение итогов

Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице.

	<i>Вариант 1. Отдал ответственность.</i> 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.
	<i>Вариант 2. Забрал ответственность</i> Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.

- взаимное доверие;
- вера в силу (понимайте как метафору) партнера;
- умение договариваться.

4. Упражнение «Жертва и ответственность»

Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция:

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы? Выслушивает 3-4 ответа участников. Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции. Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями. Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю). Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!» Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй,

нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку». Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

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

Резюме тренера.

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

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

Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

5. 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

1. Организационный момент.

2. Приветствие. Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что у все вас замечательное настроение и мы с вами хорошо поработаем. Предлагаю вам сейчас встать в круг и поприветствовать друг друга. Но приветствие у нас будет немного необычное.

Приветствие (разогрев)

Упражнение «Игра-приветствие»

Цель– снятие эмоционального напряжения, объединение группы *Содержание:* все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

(Дети вместе с педагогом – психологом приветствуют друг друга)

Педагог – психолог: А сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и посмотреть отрывок из очень мультфильма. После просмотра ответьте на вопрос «Почему я показала вам именно этот отрывок?»

3. Просмотр отрывка из мультфильма «Головоломка»

Введение в тему

Дети смотрят отрывок из мультфильма «Головоломка». Обсуждают вместе с педагогом – психологом, почему показан именно этот отрывок?

Вопросы педагога – психолога:

Как вы думаете, какую тему мы сегодня затронем?

(Ответы детей)

Педагог – психолог: тема нашего занятия сегодня «Мир моих чувств и эмоций»

Педагог – психолог задает вопросы про героя мультфильма:

-о чем этот мультфильм?

-почему мы посмотрели именно этот отрывок?

-как вы думаете о чем сегодня на уроке пойдет речь?

-могут ли люди жить без эмоций?

-как можно определить какое настроение у человека?

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

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

Существуют 6 уникальных эмоций:

ГРУСТЬ,

ЗЛОСТЬ,

ОТВРАЩЕНИЕ,

СТРАХ, СЧАСТЬЕ

УДИВЛЕНИЕ.

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

А сейчас внимание «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»

Заготавливается ящик с отверстием (чтобы проходила рука). Туда кладутся различные предметы.

Участник просовывает руку в отверстие, выбирает предмет и, не вытаскивая из ящика, называет его.

В ящик подкладывается по одному предмету, а не все сразу; для старших участников кладутся редкие вещи (ракушки, статуэтки, предметы косметики, механические детали и т.п.).

А как вы догадались, что здесь лежит именно эта вещь?

-Правильно, на ощупь.

Что такое ощущения? Казалось бы, ответ прост. Ощущения то, что я ощущаю. **ОЩУЩЕНИЯ** – это основа всех чувств. Первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма – боль, жажда, голод.

Упражнения «Ощущения»

Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению ощущения и допишите свое.

- Это основа всех чувств
- Эмоциональная жизни
- Реакция организма

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

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

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

Упражнения «Чувства»

Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению чувства и допишите свое.

- Внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.
- Осмысление происходящего
- Отношение к действительности
- Контакты с окружающим миром,
- Контакты с окружающими людьми
- Контакт с собственным телом

НАСТРОЕНИЕ— общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека. Настроение выдают движения, осанка, поза, руки. При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом — сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде. Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно повисают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

Упражнение «Настроение».

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

Ответьте на вопросы.

- Каким бывает настроение человека? _____
- Что влияет на настроение? _____
- Почему хорошее настроение может отражаться на всех сферах жизнедеятельности человека?

5.Разминка «Сброс негатива»

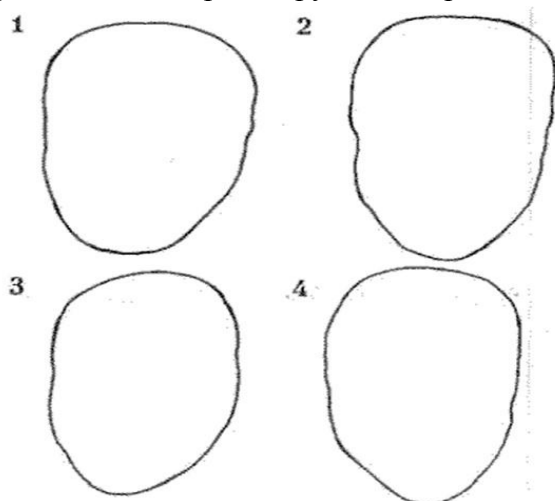
Упражнения под музыку (танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.

В наше время танец стал привычным явлением. Он способен выражать целую гамму человеческих эмоций и активно используется в современной терапии. При этом в свободном движении и импровизации происходит спонтанное высвобождение чувств. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом.

6.Тест: «Ваши эмоции». На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть

радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое –



обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

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

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

ваших чувствах. Первое лицо, радость – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими. Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается. Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость. Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. Ресницы – склонность к 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 на компромисс, несогласие.

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

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

7.Игра-упражнение на выявление уровня эмоциональной сдержанности. Играют попарно. Задача одного из партнеров игры – рассмешить своего соседа. Задача другого – как можно дольше сохранять серьезное выражение лица.

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

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

1. Будете прыгать от радости.
2. Обнимите, поцелуете на радости вашу половинку которая помогала вам искать эту вещь.
3. Просто порадуетесь без эмоций
4. Начнете ликовать и расцелуете найденную вещь и покажете как она вам дорога.

Притча «Остров Чувств!»

Притча — короткий назидательный рассказ виносказательной форме, заключающий в себенравственнопоучение (премудрость). По содержанию притча близка к басне.

Очень давно был остров, на котором жили все Чувства и духовные ценности людей: Радость, Грусть, Познание и другие. Вместе с ними жила и Любовь.

Однажды Чувства заметили, что остров погружается в океан и скоро затонет. Все сели в свои корабли и покинули остров. Любовь не спешила и ждала до последней минуты. И только, когда она увидела, что на спасение острова нет надежды, и он почти весь ушел под воду, она стала звать на

помощь. Мимо проплыл роскошный корабль Богатства. Любовь просила взять ее на корабль, но Богатство сказало, что на его корабле много драгоценностей, золота и серебра и для Любви места нет.

Любовь обратилась к Гордости, корабль которой проплывал мимо... Но в ответ Любовь услышала, что ее присутствие нарушит порядок и совершенство на корабле Гордости.

С мольбой о помощи Любовь обратилась к Грусти. «О, Любовь, - ответила Грусть, - мне так грустно, что я должна оставаться в одиночестве».

Мимо острова проплыла Радость, но она была так занята весельем, что даже не услышала мольбу Любви.

Вдруг Любовь услышала голос: «Иди сюда Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь увидела седого старца, и она была так счастлива, что даже забыла спросить имя его. И когда они достигли Земли, Любовь осталась, а старец поплыл дальше. И только когда лодка старца скрылась, Любовь спохватилась.... ведь она даже не поблагодарила старца. Любовь обратилась к Познанию: «Познание, скажи мне, кто спас меня?».

«Это было Время», - ответило Познание. «Время?» - удивилась Любовь - Отчего Оно мне помогло?». Познание ответило: «Только Время понимает и знает, как важна в жизни Любовь». Иногда понимаешь, что это человек ангел лишь тогда, когда он поворачивается к тебе спиной и уходит, а ты смотришь ему в след и видишь на его спине крылья.

9. Игра «Узнай чувство»

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

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

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли сдерживать свои эмоции?
- Всегда ли необходимо это делать, в каких ситуациях мы можем быть непосредственными, в каких – нет?

Как влияют эмоции на нас?

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

10. Итог занятия

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

Рефлексия

«Я понял...»

«Меня удивило...»

«Я почувствовал...»

«Я думаю...»

«Меня раздражало...»

«Мне понравилось...»

«Я был собой доволен...»

- Что такое эмоции и чувства?
- С какими эмоциями сегодня познакомились?
- Кто управляет эмоциями: мы или они нами?

Как можно управлять своими эмоциями?

План-конспект занятия №5

«Агрессия может быть конструктивной»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

1. Упражнение «Конфликт - это...»

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

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

2. Упражнение «Агрессивный контакт»

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

Первый шаг.

Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- Упс
- Сиреневый туман
- Я-высказывание
- «Вы-посыл»
- «Вам важно»
- «Гадости на радости»
- «Ширма»

«Упс» (фиксация замешательства).- Я просто растерялся от такого напора. «Сиреневый туман».- В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

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

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

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

«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 обмениваться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Третий шаг Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.)

Конфликтные ситуации

1. Мы оценили Вашу экзаменационную работу и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.
2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?
3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?
4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы не обучаемы и способны сильно подставить нашу школу.
5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.
6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.
7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.
8. А Вы вообще кто такой...
9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?
10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива.

Обсуждение.

3. Ролевая игра «Аэропорт»

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

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Чему вы научились на этом занятии?

Что нового вы узнали?

Что стало неожиданностью?

Какие способы выхода из конфликта запомнились больше всего?

План-конспект занятия №6 **«Почему мы конфликтуем?»**

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

Ход занятия

I. Вводная часть.

II. Приветствие. Знакомство. Упражнение «Имя и образ» .

Участники занятия знакомятся, но не вполне обычным способом. Необходимо назвать своё имя и тот образ, с которым оно ассоциируется у самого участника. Например: Юлия – солнышко.

Свою ассоциацию (образ имени) нарисовать цветными карандашами на бейджиках и прикрепить его.

III. Упражнение «Шаровое настроение»

На доске висит плакат с изображением мальчика и девочки, которые держатся за руки. Это символ дружбы между детьми. На ватмане приклеены три кармана. В первом кармане - жёлтые шары (отличное настроение), во втором кармане – зелёные шары (хорошее настроение), в третьем кармане – серые или фиолетовые шары (плохое настроение). Участник определяет своё настроение и выбирает нужный шарик и вкладывает его в руки мальчику и девочке.

Принятие правил:

Запомни и соблюдай простые правила:

1. Уважай своего товарища.
2. Умей каждого выслушать.
3. Не согласен – предлагай! (поднятая рука)

II. Основная часть.

IV. Упражнение «Мое представление о конфликте»

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

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок? Почему?

4. Упражнение «Конфликт - это ...»

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на доске. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

5. Информационное сообщение «Конфликт»

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

Конфликт - это спор, ссора, скандал, столкновение, противоречие, которые порождают враждебность, страх, ненависть между людьми.

У вас в классе возникают конфликтные ситуации? Давайте вспомним, что послужило причиной той или иной ссоры. Для этого я предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске – **«У меня причиной конфликта было то, что....»**. (Дети называют свои предложения). Как мы видим, для возникновения конфликта необходимы участники спора, предмет спора и мотивы, подталкивающие, людей, к спору.

Конфликты возникали по самым разным поводам, но причины у всех схожие.

Давайте же выясним, какие же бывают причины конфликтов?

Причины конфликтов:

- несовпадение целей и желаний;
- неуважение к другим людям;
- неумение общаться;
- разница чувств и состояний;
- незнания правил и норм поведения, законов.

Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Это может вызвать конфликт. Существует даже наука – конфликтология, которая изучает конфликты и помогает людям избегать конфликтов.

Обсуждение:

1. Конфликт – это хорошо или плохо?
2. Почему мы конфликтуем?
3. Какие эмоции вызывают конфликты?

6. Упражнение «Чудеса, да и только»

Каждый участник занятия достаёт на ощупь один предмет из корзинки (или коробочки, шляпы) и рассказывает одну из конфликтных историй от имени этого предмета, а затем даёт рекомендацию этому же предмету, как и каким способом необходимо было правильно выйти из конфликта.

7. 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 доест 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.

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

III. Заключительная часть.

9. 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.

10. Упражнение «Групповая скульптура»

Психолог предлагает участникам занятия в заключении высказать свои ощущения.

Затем предлагает создать групповую скульптуру, которая отражала бы общее настроение группы. Участникам необходимо выбрать место, где они чувствовали бы себя наиболее комфортно, и встать так, чтобы почувствовать комфорт от того времени, которое они провели будучи участниками тренингового занятия.

План-конспект занятия №7

«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».

I. Мотивационный блок.

1. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».

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

(Учащимся примеры не предлагаются, они выполняют работу самостоятельно в тетрадях, по желанию они могут объединиться в небольшие группы).

2. Учащиеся обсуждают результаты своего исследования и объясняют свой выбор.

III. Информационный блок.

У всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может это делать лучше, кто-то хуже. Кто-то очень переживает от того, что его общение с людьми не складывается и не дает желаемого результата, кто-то, из-за неумения общаться вынужден расстаться, рассориться и страдать.

Вопрос учащимся:

1. Случалось ли такое с вами?
2. Как можно преодолеть разлад в ситуации общения?

Вывод: общению можно и нужно учиться.

IV. Блок творчества.

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.

V. Игровой блок.

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

Ситуация 1.

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

Ситуация 2.

Вам подарили подарок, который вам не очень нравится, и который вы не ожидали. **Ситуация 3.**

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

Ситуация 4.

Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали.

Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ситуация 5.

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

Ситуация 6.

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

Ситуация 7.

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

Ситуация 8.

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

Ситуация 9.

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

VI. Проблемный блок.

Английский поэт и священник 17 века Джон Донн написал поэму, в предисловии к которой сказал: «Ни один человек не может быть островом».

Вопрос учащимся: Выскажите свое отношение к данному мнению.

VII. Игровой блок.

Игра «Сценаристы».

Группа учащихся готовит пантомиму заранее и показывает ее перед классом. Сюжет пантомимы учащимся неизвестен.

В задачу учащихся входит показ общения людей в определенной ситуации. На основании данного показа учащиеся, объединенные в группы по 4-6 человек, пишут сценарий данной ситуации с репликами каждого из участников пантомимы. Затем они озвучивают каждую реплику и сопровождают ими показ пантомимы.

VIII. Информационный блок.

Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам неприятны и не вызывают у нас симпатии. Однако, такое общение не только неизбежно, но оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением.

В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень мстительным, решительным и влиятельным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать свое, негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако, несмотря на это, Линкольн победил и, неожиданно для всех, пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом. Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу. Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда он был смертельно ранен.

Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти точек соприкосновения с нами. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся.

Типичные ошибки оценивания людей в общении:

- неравенство

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

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

Мы хорошо относимся к тем людям, которые нас любят и, порой, закрывают глаза на наши недостатки, и предвзято относимся к тем людям, кто критически к нам относится и говорит правду. Зачастую, это позволяет нам открыть свою душу тому, кто лстиво 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.

IX. Рефлексивный блок.

Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции. Для этого на доске написан план урока. Пункты плана наносятся на график и определяются самые главные, по их мнению, моменты урока.

План-конспект занятия №8

«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение».

Цели:

1. Выработка аргументированной позиции и навыков отказа;
2. Развитие мышления для решения жизненных затруднений;
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 «Толкалки»

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!». Когда «Стоп!» крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой - правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась игра?
- Кого ты выбирал себе в партнеры?
- Ты толкался изо всех сил?
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?
- Вы с партнером оба действовали честно?
- Что ты придумал, чтобы победить?
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?
- Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

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 выполнении 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 «про информирование». Оказать свое отношение.

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 слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух — «ты мне должен, потому что я слабый, араспространенных 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 о том, 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 другого человека. 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 серьезно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения; - сказать «мне это безразлично».

Упражнение «Три способа сказать «нет»»

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Время. 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

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 вызвала 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 в 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, займы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Пинг-понг»

Цель. Обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время. 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

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 основной 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».

Упражнение «Концентрические круги»

Цели: В ходе данного упражнения дети могут сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание ребенка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Инструкция: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: «Что я умею хорошо делать?» (2 минуты.)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево

Следующая тема для беседы: «Что интересного я могу придумать?» (2 минуты.) Другие темы для обсуждения:

- Человек, который принимает меня таким, какой я есть...
- Как я реагирую на критику в мой адрес...
- Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...
- Успехи, которых я достиг в своей жизни...
- Очень важная для меня цель...
- Что во мне ценят другие...
- Чем я горжусь в себе...

- Риск, на который я когда-то пошел...
- Лучшее переживание в моей жизни...
- Мои любимые дела...
- Кто меня уважает и ценит...
- Ситуация, в которой я был очень собой доволен...
- Самые приятные каникулы в моей жизни...
- Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
- Болезнь, которую я стойко перенес...
- Самое лучшее в моей семье...
- Самое лучшее в нашем классе...

Анализ упражнения:

- О чем ты больше всего любишь говорить?
- На какую тему тебе труднее говорить?
- Что нового узнал ты о своих одноклассниках?
- Какое настроение у тебя сейчас?

План-конспект занятия №9 «Возведем мосты, разрушим стены»

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

1. Игра «Контакт глаз»

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

2. Упражнение «Маски неуверенности».

Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками.

Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

Постоянно боится сделать ошибку.

Боится сделать что-то не так.

С трудом знакомится.

Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).

Смотрит на других свысока.

Любит поучать других.

Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный). Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения.

Может оскорблять, унижать других.

Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

- А сейчас давайте попробуем выполнить действия, «надев» сначала маску застенчивости, потом – самоуверенности, затем – уверенности. 1. Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»

2. Улыбнуться.

3. Спросить: «Как поживаешь?»

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

Критерии	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
		Пассивно- неуверенное	Грубо-агрессивное
Как	Спокойный,	Напряженный, ходит	Напряженная поза,

выглядит?	улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные	и сидит ссутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикуляция	взгляд пристальный, бурная и хаотичная, чрезмерная жестикуляция и гримасы злости, гнева
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 нельзя назвать сильными и уверенными в себе личностями. Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.

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

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

3.Упражнение « Нет»

Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить « нет».

Меняются ролями. Обсуждение.

Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения.

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

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

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

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

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

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

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

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

4.Упражнение « Символ»

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

5.Упражнение « Копилка»

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

6.Упражнение « Мои ресурсы»

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

Я могу это сделать.

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

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Рефлексия

План-конспект занятия №10

«Гармония с собой»

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

1.Упражнение «Приветствие в танце»

Под спокойную танцевальную музыку дети передвигаются по комнате, возможно выполнение элементов танца. Когда музыка заканчивается, дети останавливаются, и приветствуют того человека, рядом с которым оказались. Причем необходимо не только поздороваться, но и сказать несколько добрых слов в адрес этого человека.

Игра повторяется несколько раз.

2.Упражнение «Послушаем тишину»

По первому сигналу взрослого дети начинают бегать, кричать, топать, прыгать, визжать и т. д. По второму сигналу взрослого дети быстро садятся на стулья и прислушиваются к тому, что происходит вокруг. Затем они по кругу рассказывают, какие звуки слышали.

Основное содержание

3.Упражнение «Автобиография»

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

4.Упражнение «Скульптура»

Дети объединяются в пары. В каждой паре один – скульптор, другой – глина.необходимо скульптуру из глины слепить скульптуру по заданию:

- человек, который уважает себя;
- человек, который недоволен собой;
- человек, который ничего не боится;
- человек, который общается с другими;
- человек, который осмысливает свое поведение.

5.Упражнение «Письмо далекому себе»

Участникам предлагается написать письмо, которое откроет каждый из них только через много-много лет, когда станут взрослыми. Содержание письма: увлечения, интересы, описание себя в настоящем и описание – воображение себя в будущем, цель жизни в настоящем.

Творческая деятельность.

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 говорить, 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.

Организационный этап

Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть. У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать. *Видеоролик (Моя семья)*

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

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

2. Основной этап

Упражнение «Ассоциация»

У каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с **этим** словом возникают у вас?

- Если семья - это **здание**, то какое...
- Если семья - это **цвет**, то какой...
- Если семья - это **музыка**, то какая ...
- Если семья - это **геометрическая фигура**, то какая...
- Если семья - это **настроение**, то какое...

2. Упражнение «Семейные ценности»

Сейчас мы с вами посмотрим небольшой фильм о «Семейных ценностях».

После просмотра фильма идет его обсуждение.

- О какой важной ценности рассказывает автор?

3. Составление кластера «Идеальная семья» (работа в группах)

1гр. «Идеальный папа»

2гр. «Идеальная мама»

3гр «Идеальный сын»

4гр. «Идеальная дочь»

Очень часто мы предъявляем 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.

4. Разминка «Шум дождя»

5. 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.

5. 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, неблагоприятное поведение от отца или матери? («Яблоко от яблони недалеко падает»).

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

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

3. 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 самопознания, повышение само понимания на основе своих положительных качеств.

1. Ритуал приветствия

2. Приветственная фраза

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

3. 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.

4. Упражнение «Самоодобрение»

Человек, который хорошо владеет само одобрением, 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.

4. 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.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}.$$

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.

6. 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.

6. Упражнение «Мнение» Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части

процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?
2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

7. 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. **Время проведения:** 10 – 15 минут.

Примечания: ведущему необходимо следить за соблюдением правила «здесь и сейчас» во время обратной связи.

Рефлексия - обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов. Рефлексия - включение сознания на уже произошедшее.

1. 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.

2. 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 товарищей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

3. Упражнение «Соковыжималка»

Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1)корзинку/горку апельсинов
- 2)стакан оранжевого апельсинового сока

3)жучку 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 одноклассниками 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.

4. 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.

Ход занятия:

Вводная часть

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.

Основная часть

Повторное анкетирование (30 минут)

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

Итоговая диагностика (1 ч 20 мин)

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

Заключительный этап

Упражнение «Итоги» (10 мин)

Цель: получение обратной связи от участников программы.

С помощью бумажной игры-гадалки участники дают обратную связь программе: нужно назвать один цвет из четырех (розовый, желтый, голубой, зеленый) и число от одного до пяти (рис. 2), и ответить на тот вопрос, который выпадет:

- Что узнал нового?
- Что было полезного?
- Что будешь применять в работе?
- Как себя чувствовал на занятиях?
- Что было самым интересным?
- Что удивило?
- Что запомнилось?
- Что порадовало?

Упражнение «Подарок» (15 мин)

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. (5 мин).

Список использованных источников

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис, 2006. - 256 с.
2. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга //Известия Российского гос. пед. ун-та имени А.И.Герцена. - 2009. - № 105. - С. 159-165.
3. Кон И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
4. Ожиёва Е.Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] //Психологи и социология. 2008. №5. Режим доступа:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.html.
5. Предотвращение насилия в образовательных учреждениях. Методическое пособие для педагогических работников /Л.А. Глазырина, М.А. Костенко; под ред. Т.А. Епояна. - М.: БЭСТ-принт, 2015. - 144 с.
6. Программа профилактики буллинга в образовательной организации. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psy.su/psyche/projects/1813/>
7. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Жестокое обращение с детьми - М.: Психология и педагогика, 1993г.
8. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.
9. Холодова Ю.Б. Профилактика буллинга в образовательном учреждении // Инновации в образовании и физической культуре: сб. науч. и метод.статей. - СПб: Свое издательство, 2016. - С. 31-38.
10. Курганский С.М. Профилактика буллинга [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://klerik.depon72.ru/?p=1348>
11. Доктор Шлаукинд. Моббинг и буллинг, как формы психологического насилия в школе. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ekidz.eu/ru/mobbing-i-bulling-2/>
12. <http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q>
13. <https://www.b17.ru/article/22384/>
14. <http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-cto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>
15. <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>