

Пояснительная записка

Рабочая психолого-педагогическая программа по профилактике буллинга «В кругу друзей» для учащихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (далее – Программа) является модифицированной и составлена на основе Рабочей психолого-педагогической программы по профилактике буллинга среди обучающихся среднего и старшего школьного возраста «В контакте друг с другом» /Колпачева Т.А., Ненашева А.В., Новоселова Я.И./ утвержденной распоряжением ГБУ «Центр психолого- педагогической помощи семье и детям» 30.06.2023 № 370 – ОД.

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

, посещающие ГОУ ТО «Ефремовский областной центр образования».

Профилактические занятия адаптированы для детей данной категории с учётом их индивидуальных особенностей детей.

Срок реализации: 1 год.

В каждом детском коллективе случаются периоды напряженного взаимодействия, которые могут перерасти в серьезные конфликты, а при отсутствии вмешательства взрослых – в продолжительную травлю (буллинг).

Буллинг или травля, — это повторяющаяся агрессия одних детей по отношению к другим, которая не обусловлена социальной конфронтацией.

Жертва буллинга - любые дети, однако чаще всего для этого выбирают тех, кто отличается от других по какому-либо признаку. Это может быть внешний вид, состояние здоровья, национальность, материальное положение или особенности характера.

Агрессор - чаще всего выступают дети, не имеющие проблем в отношениях с родителями и сверстниками. Они пытаются таким образом получить власть и авторитет среди сверстников.

Свидетели – лица, которые обычно не вмешиваются, чтобы не стать новой жертвой, или поддерживают агрессоров.

Агрессивное преследование воздействует не только на жертву, но и на всех членов коллектива. У агрессоров, через самоутверждение за счет унижения других людей, формируется жестокость, а в паре с безнаказанностью может формироваться асоциальная личность с девиантным, даже криминальным поведением.

Свидетели, наблюдатели, проявляя комфортное поведение, с одной стороны подкрепляют и стимулируют агрессивное поведение агрессора, с другой – получают представление о небезопасном мире, безнаказанности, собственной беспомощности, получают травму свидетеля.

Ребенок, находившийся под влиянием унижений и агрессивных действий, получает психологическую травму, низкую самооценку, представление о небезопасности и несправедливости мира, жестокости и безразличия людей, никчемности собственной личности и жизни.

Цель Программы - формирование благоприятного социально-психологического климата, профилактика буллинга и иных форм социально-опасного поведения в подростковом коллективе.

Программа направлена на профилактику буллинговых явлений и агрессивного поведения в школьном коллективе.

В ходе достижения цели решаются следующие **задачи**:

1. Формировать психологически благоприятную образовательную среду в ученическом коллективе через расширение способов конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях.
2. Предупреждать проявления деструктивных форм поведения обучающихся.
3. Купировать процессы агрессивного взаимодействия.

Адресат программы – обучающиеся 5-9 классов ГОУ ТО «Ефремовский областной центр образования».

Продолжительность программы рассчитана на 3 месяца.

Занятия для обучающихся рассчитаны по продолжительности на два урока 80-90 минут, частотой 1-2 занятия в неделю.

Полная версия программы проводится в течение 2-3 месяца. Формы проведения занятий – групповые тренинги и игры.

Программа реализуется по этапам:

1 этап – информационно-диагностический.

Обучающихся информируют о цели занятий по программе, правилах работы, проводят диагностику психологического климата и социометрическое исследование коллектива. При начальной стадии формирования коллектива социометрия проводится только на заключительном этапе.

Дополнительно можно применять диагностику агрессивности (тест Руки или тест Басса-Дарки), тревожности (тест Филлипса или др.).

2 этап – формирующий.

Классный руководитель совместно с педагогом-психологом (социальным педагогом или другим педагогом) проводит 6 тренинговых занятий для обучающихся. Для закрепления конструктивных позитивных форм взаимодействия проводятся 2-4 занятия, направленные на обучение проведению настольных и других игр.

3 этап – констатирующий.

Повторная диагностика психологического климата в классном коллективе и социометрическое исследование.

Планируемые результаты:

1. Расширение способов конструктивного взаимодействия;
2. Развитие позитивных отношений в коллективе;
3. Формирование нетерпимости к проявлениям агрессии и травли;
4. Способствование позитивному восприятию себя и окружающих;
5. Снижение числа и интенсивности конфликтов в коллективе.

Критерии оценки результатов:

1. Сформирована психологически благоприятная атмосфера в классе;
2. В коллективе есть взаимодействие между группами;
3. В коллективе нет отвергаемых и изолированных;
4. Зафиксированы снижение частоты конфликтов и интенсивности агрессивных реакций.
5. Снижение уровня личностной и ситуативной агрессии;
6. Снижение личностной и ситуативной тревожности.

Тематическое планирование по рабочей психолого-педагогической программе «В контакте друг с другом»

	Наименование раздела	Часы	Форма контроля
	Вводное. Информационно-диагностический	0,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Формирующий Занятие 1. Тема: «Что такое травля» Занятие 2. Тема: «Мы - разные, мы – похожи» Занятие 3. Тема: «Что делать если...» Занятие 4. Тема: «Я и конфликт» Занятие 5. Тема: «Как совладать с эмоциями» Занятие 6. «Я управляю собой»	9	Рефлексия
	Занятия игровой практики	2-4	Рефлексия, наблюдения
	Констатирующий	0,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика

	Итого	12-14	
--	-------	-------	--

Содержание Программы

Вводное занятие.

Цель: ознакомление участников с Программой , первичная диагностика.

Время проведения: 0,5 -1 час.

Материалы к занятию: бейджи, фломастеры, бланки анкет, ручки, игрушка.

План занятия:

1. Знакомство, активизация участников и сближение группы.
2. Объяснение принципов участия в тренингах, целей и задач программы «В контакте друг с другом».
3. Проведение первичной диагностики.

Занятие 1. Тема: «Что такое травля»

Цель: Формирование представлений о травле как явлении, принятие правил конструктивного взаимодействия в группе.

Вводная часть

- Вступительное слово ведущего.
- Знакомство официальное (по кругу).
- Цель и задачи занятия.
- Правила работы в тренинговой группе.

Основная часть

- Упражнение «Стикер»
- Мини-лекция «Что такое травля»
- МШ «Выработка правил против травли»
- Упражнение «Подарок» Заключительная часть.
- Рефлексия. Обратная связь

Занятие 2. Тема: «Мы - разные, мы – похожи»

Цель занятия: Способствовать формированию адекватной самооценки, представлений о способностях, делающих людей особенными, не похожими на других.

Вводная часть

- Рефлексия прошлого занятия Основная часть
- Упражнение «Солнце светит на...»
- Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»
- Упражнение «Волшебная ярмарка»
- Разминка «Самурай, принцесса, дракон»
- Упражнение «Кто друг, кто враг?» Заключительная часть.
- Рефлексия. Обратная связь

Занятие 3. Тема: «Что делать если...»

Цель занятия: Развитие способов эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе

Вводная часть

- Рефлексия прошлого занятия
- Упражнение «Прошепчи комплимент» Основная часть
- Упражнение «Гадкий утенок»
- Разминка «Путаница»
- Упражнение «Одна ситуация – три выхода»
- Разминка «Гляделки»
- Упражнение «Сказка» Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь

Занятие 4. Тема: «Я и конфликт»

Цель занятия: Знакомство с понятием «конфликт», способами их разрешения и приемами саморегуляции.

Вводная часть

- Рефлексия прошлого занятия Основная часть
- МШ «Почему люди конфликтуют?»
- Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте»
- Упражнение «Определение стратегий поведения в конфликте»
- Упражнение «Отработка навыка ведения переговоров»
- Упражнение «Твое мнение, мое мнение»
- Упражнение «Автобус»
- Упражнение «Я – высказывание» Заключительная часть.
- Рефлексия. Обратная связь.
-

Занятие 5. Тема: «Как совладать с эмоциями»

Цель занятия: Знакомство со способами саморегуляции и совладания с разными эмоциями.

Вводная часть

- Рефлексия прошлого занятия Основная часть
- Упражнение «Что заставляет людей чувствовать»
- Упражнение «Жаба»
- Упражнение «Откровенно говоря: чувства, мысли, поведение»
- Разминка «Дотронься до...»
- Упражнение «Эмоции в моем теле»
- Упражнение «Вулкан»
- Упражнение «Датский бокс»
- Теория «Алгоритм управления гневом» Заключительная часть.

- Рефлексия. Обратная связь

Занятие 6. Тема: «Управление поведением» Цель: сформировать понятие об уровнях поведения Вводная часть

- Рефлексия прошлого занятия
- Упражнение «Магниты» Основная часть
- Теоретическая часть «Что такое поведение»
- Работа в группах «Определи уровни поведения»
- Упражнение «Светофор»
- Разыгрывание ситуаций Заключительная часть
- Рефлексия. Обратная связь

Занятия игровой практики

Ведущим рекомендуется провести 2-4 занятия, обучая детей играм (настольным или другим). Ведущий должен четко объяснять правила и нацеливать детей на дальнейшее проведение этих игр в своем или другом коллективе.

Рекомендуемые игры:

Настольные игры «Имаджинариум», «Попробуй повтори», «Элиас», «Крокодил», «Созвездие ЗУС», «Свой среди своих» и подобные им.

Игра, направленная на развитие положительных отношений в коллективе «Апельсины».

Также можно проводить командно-спортивные мероприятия, квесты, квизы, викторины. При их проведении необходимо контролировать соблюдение правил и доброжелательности, минимизировать соревновательные мотивы, так как они формируют соперничество.

В дальнейшем обучающиеся могут помогать ведущему проводить такие игры в других детских коллективах.

Итоговое занятие

Цель: Подведение итогов обучения по программе «В контакте друг с другом».

Задачи:

- Проведение заключительного анкетирования.
- Групповая устная обратная связь по всей программе.

Календарный график на 2024 год

№	Примерные сроки	Темы занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь	Вводное занятие	1	Наблюдение, анкетирование, диагностика

2	Сентябрь-октябрь	Проведение занятий	9	Рефлексия
3	Ноябрь	Проведение игровых практик	2-4	Рефлексия, наблюдение.
4	Ноябрь	Итоговое занятие	1	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Всего:		10-12	

Формы контроля (аттестации) и представление результатов освоения программы

Текущий контроль достижения планируемых результатов проводится после каждого занятия методом устной и письменной рефлексии.

Итоговая оценка эффективности пройденной программы фиксируется сравнением результатов диагностик на начало и конец проведения программы.

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации программы используются:

- методические виды продукции: разработки тренинговых занятий.
- диагностические материалы: обследование психологического климата и социометрическое исследование коллектива. При начальной стадии формирования коллектива социометрия проводится только на заключительном этапе.

Дополнительно можно применять диагностику агрессивности (тест Руки Вагнера или тест Басса-Дарки), тревожности (тест Филлипса или др.).

Материально-технические условия

Для реализации программы необходимо помещение для проведения групповых форм работ. *Необходимое оборудование:*

- стулья по количеству участников, расставленные в круг;
- передвижной флипчарт или доска;
- расходные материалы (маркеры, стикеры, бумага формата А 4, ручки, блокноты для флипчарта и т.д.);
- игрушка для проведения разминок;
- бейджи по количеству участников, если участники еще недостаточно хорошо знают друг друга.

Кадровое обеспечение: занятия по программе проводят педагоги-психологи, педагоги, прошедшие обучение по темам профилактики буллинга и организации групповой (тренинговой) работы с детьми.

Требования к специалисту: наличие таких личностных качеств как коммуникабельность, эмпатия, стрессоустойчивость, ответственность.

Список литературы:

- 1) Рабочая психолого-педагогическая программа по профилактике буллинга среди обучающихся среднего и старшего школьного возраста «В контакте друг с другом» /Колпачева Т.А., Ненашева А.В., Новоселова Я.И./ утвержденной распоряжением ГБУ «Центр психолого- педагогической помощи семье и детям» 30.06.2023 № 370 – ОД.

Оценочные материалы

1. Методика оценки уровня психологического климата коллектива (ав. А.Н.Лутошкин)

Цель – изучить уровень благоприятности или неблагоприятности студенческого (ученического или педагогического) коллектива.

Социально-психологический климат - это преобладающий и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности.

Социально-психологический климат (Б.Д. Парыгин) - важный показатель уровня развития коллектива.

В предлагаемом задании уровень благоприятности психического климата определяется методом опроса. Методика ценна тем, что позволяет квантифицировать (изучать) не только степень благоприятности коллектива, но и выявить те свойства, которые объединяют его (+), и те, которые разобщают коллектив (-).

Уровень социально-психологического климата в коллективе оценивается по полярным профилям: +3 +2 +1 0 -1 -2 -3.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика (педагога), необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики: *Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:*

а) записать, затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;

22 и более	высокая степень благоприятности
------------	---------------------------------

	<i>социальнопсихологического климата</i>
от 8 до 22	<i>средняя степень благоприятности социально- психологического климата;</i>
от 0 до 8	<i>низкая степень (незначительная) благоприятности;</i>
от 0 до (-8)	<i>начальная неблагоприятность социально-психологического климата;</i>
от (-8) до (-10)	<i>средняя неблагоприятность;</i>
от (-10) и ниже	<i>сильная неблагоприятность</i>

б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительно), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Приведенная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития (тех свойств, которые заложены в опросном листе).

Оценка психологического климата в педагогическом коллективе

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

Оценки означают:

+3 свойство, проявляется в коллективе всегда

+2 свойство проявляется в большинстве случаев

+1 свойство проявляется достаточно часто

0 ни это, ни противоположное свойство (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно или то и другое проявляются в одинаковой степени

- 1 достаточно часто проявляется
противоположное свойство (указанное справа)

-2 свойство проявляется в большинстве случаев

-3 свойство проявляется всегда

Положительные особенности	3	2	1		1	2	3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладают подавленный, пессимистический тон
Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях,								Преобладают конфликтность в отношениях,
взаимные симпатии								агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпимым к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное единение по принципу «один за всех, все за одного»								В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения

Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные								Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро								Коллектив невозможно
откликается, если нужно сделать полезное дело								поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно.

2. **Методика «Социометрия» Дж. Морено** используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

«Капитан корабля»

Во время индивидуальной беседы ребенку показывают рисунок корабля (или игрушечный кораблик) и задают следующие вопросы:

1. Если бы ты был капитаном корабля, кого из класса ты взял бы себе в помощники, когда отправился бы в дальнее путешествие?
2. Кого пригласил бы на корабль в качестве гостей?
3. Кого ни за что не взял бы с собой в плавание?
4. Кто еще остался на берегу?

Как правило, такие вопросы не вызывают у детей особых затруднений. Они уверенно называют два-три имени сверстников, с которыми они предпочли

бы «плыть на одном корабле». Дети, получившие наибольшее число положительных выборов у сверстников (1-й и 2-й вопросы), могут считаться популярными в данной группе. Дети, получившие отрицательные выборы (3-й и 4-й вопросы), попадают в группу отверженных (или игнорируемых).

Обработка данных и анализ результатов

В результате данных процедур каждый ребенок в группе получает определенное количество положительных и отрицательных выборов со стороны своих сверстников.

Ответы детей (их отрицательные и положительные выборы) заносятся в протокол (матрицу).

Методические материалы

Рабочая программа «В контакте друг с другом»

Вводное занятие

Ведущий представляется. Если не знаком, то знакомится с участниками, объясняет принципы участия в тренингах, рассказывает о цели и задачах программы. Проводит входное анкетирование.

Вступительное слово: *Добрый день, уважаемые участники. Для начала нам нужно познакомиться. Дальше ведущий представляется сам. А затем переходит к выполнению упражнения на знакомство.*

Занятие 1 «Что такое травля»

Цель занятия: Формирование представлений о травле как явлении, принятие правил конструктивного взаимодействия в классе.

План занятия

Время	Тема
10 мин	Вводная часть <ul style="list-style-type: none"> • Цели, задачи • Правила работы в группе
70 мин	Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Стикер» • Мини-лекция «Что такое травля» • МШ «Выработка правил против травли» • Упражнение «Подарок»
10 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Обратная связь

Конспект занятия 1 «Что такое травля»

Ведущий: Ребята, рада вас приветствовать и видеть!

Если обучающиеся не знакомы с ведущим, то он представляется.

Ведущий: Сегодня занятие пройдет в непривычной для вас форме, но надеюсь, комфортной. Прежде чем начать, давайте определимся с правилами работы на наших занятиях:

- мы всегда помогаем друг другу;
- на занятии все относится друг к другу с уважением;
- говорим по очереди и внимательно слушаем друг друга;
- каждый имеет право сказать, что он думает и чувствует;
- возникшие вопросы, личную информацию обсуждаем только в

стенах этого кабинета и в рамках занятия.

Надеюсь, вам будет интересно и познавательно, и вы с пользой проведете время.

Упражнение «Стикер»

Материалы: Разноцветные стикеры, по 1 стикеру на каждого участника.

Ведущий: Ребята, сейчас мы с вами сыграем в одну игру, но пока я не буду говорить вам для чего она. Все закройте глаза и не подглядывайте.

Когда все дети закрыли глаза, ведущий приклеивает каждому ребенку на лоб карточку (стикер) определенного цвета (желтый, красный, синий). Всего должно получиться 3 группы, одному ребенку наклеивается карточка белого цвета (важно выбрать психологически устойчивого ребенка, у которого хорошие отношения с одноклассниками). Когда карточки наклеены, ведущий дает инструкцию: «Когда вы откроете глаза, вы должныделиться на группы, не произнося ни слова».

Когда дети распределились по группам и остался один человек, нужно всех поблагодарить и попросить занять свои места, оставшегося ребенка посадить рядом с собой.

Ведущий: Всем спасибо, вы большие молодцы, давайте поговорим о том, что мы сейчас сделали. Каким образом вы поделились на группы?

Дети обычно отвечают, что поняли, что нужноделиться по цвету карточки.

Ведущий: То есть, вы предположили, что ваше членство в группе зависит от цвета наклеек. Но (имя ребенка с белой наклейкой, например, Андрей) единственный, кто оказался с белой наклейкой. Что ты понял из реакции всех остальных? О чем ты подумал, в тот момент, когда понял, что ты единственный, кто отличается от других? Что ты почувствовал? (Важно дать высказать свои чувства и эмоции ребенку, который остался один).

После того, как ребенок выскажется, ведущий обращается ко всем участникам класса с вопросом: «Почти с каждым хоть раз в жизни случается похожая ситуация, оказывался ли кто-то из вас в подобной ситуации в жизни, как вы себя чувствовали?». Если никто не делится своим опытом, можно задать вопрос: «Может вы видели, что кто-то другой попал в такую ситуации, как он себя чувствовал, по вашему мнению, или мог чувствовать?»

После того, как ребята высказались, необходимо рассказать, что часто бывает так, что людей, которые оказались вне группы, не просто не принимают, а всячески унижают и издеваются, такое явление называется травлей или буллингом.

Мини-лекция «Что такое травля»

Ведущий даёт понятие Травля или Буллинг (английское слово bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник). Этот вид насилия получил широкое распространение в школьной среде.

Буллинг является разновидностью насилия и может выражаться по-

разному, то есть имеет свои виды.

1. **Физический буллинг.** Давайте с вами приведем примеры: умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.

2. **Психологический буллинг** – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность. К этой форме можно отнести:

- **Вербальный буллинг**, где орудием служит голос.

Что, по-вашему, это может быть? (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);

- **Обидные жесты или действия.**

Какие например? Приведите примеры (например, плевки в жертву либо в её направлении);

- **Запугивание.**

Что это может быть? (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

- **Изоляция.**

Как вы понимаете, что такое изоляция? (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);

- **Вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть).

- **Повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы).

- **Школьный кибербуллинг** – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка неоднозначных, порочащих или интимных изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Участники буллинга:

Ведущий: Так как буллинг – это «болезнь группы», в нем всегда есть несколько участников: агрессор, жертва и наблюдатели. И так, кто такой, по вашему мнению, агрессор? Какой он человек, какие у него есть особенности характера? Часто это агрессивно настроенные ко всему миру люди, грубые, с трудом соблюдающие правила, раздражительные и неуравновешенные, им не знакомо сострадание. А могут быть просто дети с низкой самооценкой, которые с помощью травли других, возвышают себя. Также это могут быть дети, которые раньше были в роли жертвы, и сейчас «отыгрываются на других», переносят свою злость на другого человека.

Ведущий слушает ответы участников, если требуется, дополняет.

Ведущий: Теперь давайте поговорим о жертве. Как вы думаете, кто чаще становится жертвой буллинга, и что при этом чувствует этот человек?

При обсуждении жертвы важно дать понять детям, что в этой роли может оказаться каждый, так как мы все разные и отличаемся друг от друга.

Что, по вашему мнению, должен сделать человек, если он подвергается травле со стороны одноклассников?

Ведущий: А сейчас давайте разберем роль наблюдателей и подумаем, почему они не вмешиваются в ситуацию?

Наблюдатели - самая большая категория участников буллинга. Почти все наблюдатели отмечают, что испытывают чувство жалости к жертве, но меньше половины готовы помочь. Подобное поведение вполне объяснимо: возражая агрессору, свидетель сам оказывается под ударом, лишается безопасности. Однако влияние общественности очень важно, оно способно как пресечь травлю (массовое неодобрение), так и стимулировать ее (психологическое награждение агрессора).

Наблюдатели часто испытывают страх и стыд, страдают от чувства беспомощности, иногда желают присоединиться к агрессору.

Важно всем наблюдателям высказывать неодобрение, останавливать, а если агрессор слишком сильный, то призывать на помощь взрослых: учителей, родителей.

В этом обсуждении важно донести до группы мысль о том, что всеобщее неодобрение буллинга может его пресечь!

Мозговой штурм «Выработка правил против травли»

Ведущий: Отлично, мы разобрались с вами в таком сложном понятии как буллинг, давайте сейчас подумаем, как можно сделать так, чтобы такого явления не было, и что каждый из вас может сделать, если увидит, что над кем-то издеваются.

Необходимо дать понять детям, что важно обращаться к взрослым, если конфликт детей затянулся, если стало понятно, что это уже не ссора, а травля (буллинг). Необходимо обсудить к кому из взрослых они могут обратиться за помощью, перечислить их. Можно дать дополнительно номер детского телефона доверия (8-800-2000-122), куда можно обратиться за советом, или когда испытываешь неприятные чувства (обиду, страх, вину и т.п.).

После обсуждения ведущий предлагает ученикам придумать правила класса, которым все будут следовать для того, чтобы избежать буллинга.

Дети придумывают правила, а ведущий записывает их на флипчарте.

Например:

- У нас не выясняют отношения с кулаками, стараются договариваться.
- У нас не оскорбляют, а относятся друг другу дружелюбно.
- Мы не смотрим равнодушно, когда кто-то дерётся. Их разнимают или зовут взрослых.
- Мы не смеёмся над чужими недостатками, они есть у всех.
- Мы уважаем, не портим чужие вещи.
- Мы напоминаем друг другу, если кто-то нарушил правило.

Ведущий: А теперь пусть каждый поставит под правилами свою подпись, как свидетельство согласия их соблюдать.

Правила вывешиваются на классный стенд, к нему можно обращаться в конфликтных ситуациях, напоминая о них.

Упражнение «Подарок»

Ведущий: Вы все большие молодцы. В завершении нашего занятия давайте встанем в круг и по очереди подарим воображаемый подарок человеку, который стоит справа.

Например: Я дарю тебе лучезарную улыбку, чтобы у тебя всегда было хорошее настроение.

Рефлексия всего занятия:

- Как вы чувствовали себя во время занятия и как чувствуете себя теперь?
- Что было самым важным во время встречи?

Вы все сегодня молодцы давайте скажем друг другу: «спасибо»!

Занятие 2 «Мы - разные, мы – похожи»

Цель занятия: способствовать формированию адекватной самооценки, представлений о способностях, делающих людей особенными, не похожими на других.

План занятия

Время	Тема
5 мин	Вводная часть <ul style="list-style-type: none">• Рефлексия прошлого занятия
70 мин	Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнение «Солнце светит на...»• Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»• Упражнение «Волшебная ярмарка»• Разминка «Самурай, принцесса, дракон»• Упражнение «Кто друг, кто враг?»
15 мин	<ul style="list-style-type: none">• Рефлексия. Обратная связь

Конспект занятия 2 «Мы – разные, мы – похожи» Рефлексия прошлого занятия

Ребята, здравствуйте, давайте вспомним, что было на прошлом занятии.

Что было важным для вас?

Давайте быстро напомним друг другу правила.

Упражнение “Солнце светит на...”

Участники сидят или стоят в тесном кругу, один человек стоит по центру. Участник в центре громко говорит: “Солнце светит на...” и называет цвет предметов или элемент одежды, или какую-то другую характеристику, которая объединяет хотя бы несколько человек в группе. Например: “Солнце светит на тех, кто носит носки” или “солнце светит на тех, у кого карие глаза”. Все участники, имеющие данную характеристику, должны поменяться местами друг с другом. Водящий пытается занять одно из освободившихся мест. Новый водящий становится в середину круга и начинает все заново. (Вариант: “Ветер дует на...”).

Примечание: Данное упражнение лучше проводить в начале занятия. Этот энергизатор включает участников в активную деятельность, концентрируя их внимание.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: узнать друг друга ближе, найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: *Ведущий:* «Ребята, выйдите, пожалуйста, сюда, рассчитайтесь на ПЕРВЫЙ и ВТОРОЙ. Теперь ВТОРЫЕ встают спинами друг к другу в маленький круг, а первый в большой круг, лицами ко ВТОРЫМ» (*Чем дольше происходит построение кругов, тем меньше уровень доверительных взаимоотношений в коллективе*).

Таким образом, участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например:

«Мы с тобой похожи тем, что живем на планете Земля, и это - нормально», «... учимся в одном классе, и это - нормально») и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что... и это нормально» Например:

«Мы с тобой отличаемся тем, что у нас разный цвет глаз, и это - нормально»,

«...разная длина волос, и это - нормально» и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?
- Что было проще искать различия или сходства?

Упражнение «Волшебная ярмарка»

Материалы: небольшие листочки (примерно 7x7 см), по 10 штук на каждого участника, ручки. Заранее подготовленный список качеств, написанных на ватмане. Ватман размещен на доске (стене).

Инструкция:

Возьмите по 10 листочков каждый и напишите на них 10 ваших качеств (по одному на карточке), которые у вас очень развиты, независимо от того, нравится оно вам или нет. На стене висит подсказка, можно подойти, посмотреть и если увидите то, что подходит вам, можно это использовать и выписать у себя на листочке.

Разложите свои листочки у себя на стульях.

Сейчас вы можете походить и посмотреть, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести какое-то качество себе. Постарайтесь поменяться на какое-то свое или, может быть, вам его отдадут даром. Пробуйте договариваться.

Вопросы для обсуждения:

- Какие качества вы приобрели и зачем они вам нужны?
- Какие качества вы отдали полностью? Почему вы считаете, что оно вам не нужно?
- Каким способом вы получили качества?

Примечание: мы часто хотим избавиться от какого-то своего качества, потому что считаем, что оно нам мешает. На самом деле все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Какие мысли у вас появились после упражнения?

Разминка «Дракон, принцесса, самурай»

Цель: взбодрить, создать дружественную атмосферу в группе.

Ведущий: Давайте поделимся на две, равные по количеству участников, команды. Я предлагаю вам сыграть в игру «Дракон, принцесса, самурай». Эта игра похожа на детскую игрушку «Камень-Ножницы-Бумага». Помните такую игру? Ок. Только эта игра командная. Это означает, что у участников команд будет время, чтобы договориться, какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон. Принцесса побеждает Самурая, Самурай - Дракона, Дракон - Принцессу.

Как показывать фигуры?

Самурай. Как будем его показывать? Обычный образ самурая это меч, он агрессивен и кричит «банзай». Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, «взмахиваем» мечом и кричим «банзай»! На счет три-

четыре!

Дракон. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него изо рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим – «р-р-ррр».

Принцесса. Ну, принцесса у нас будет «миленькая». Попробуем: девочка-припевочка, руки держат края юбочки, крутит туловищем из стороны в сторону и поет «ля-ля-ля».

Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, то есть какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда.

Игра будет играть до трех побед.

Упражнение «Кто друг, кто враг?»

Цель: Формировать навыки установления зрительного контакта.

Инструкция: Дети стоят в кругу, выбирается «экстрасенс» (или

«разведчик»). Он выходит за дверь. В это время детям раздаются роли: друг и враг.

Дети должны молча, только с помощью взгляда отыграть роль друга или врага (нельзя использовать мимику, движения, слова).

«Экстрасенс» входит в класс, его задача пройтись по кругу, глядя в глаза одноклассников и угадать, кто друг, а кто враг.

Обсуждение:

Участникам: - Сложно ли было, с помощью взгляда показывать свой настрой?

«Экстрасенсу»: - Кого было угадать проще друга или врага?

- Чем в жизни нам помогает зрительный контакт?

Рефлексия всего занятия

• Как вы чувствовали себя во время занятия и как чувствуете себя теперь?

• Какие важные мысли для вас появились? Может у кого-то изменились представления, убеждения, которые были в начале занятия?

• Чем полезна именно для вас данная встреча?

Вы все сегодня молодцы давайте скажем друг другу: «спасибо»!

Занятие 3 «Что делать если...»

Цель занятия: Развитие способов эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе.

Время	Тема
10 мин	Вводная часть <ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия прошлого занятия • Упражнение «Прошепчи комплимент»
70 мин	Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Гадкий утенок» • Разминка «Путаница» • Упражнение «Одна ситуация - три выхода» • Разминка «Гляделки» • Упражнение «Сказка»
10 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Обратная связь

Конспект занятия 3 «Что делать если...» Рефлексия прошлого занятия

Ребята, здравствуйте, давайте вспомним, что было на прошлом занятии.

Что было важным для вас в том занятии?

Давайте быстро напомним друг другу правила.

Ведущий: как мы уже выяснили на прошлом занятии, что все мы разные, у каждого из нас свой неповторимый характер, свои привычки и свое поведение. Так же каждый имеет право, на свое личное мнение, которое может не совпадать с вашим.

К сожалению, в любом коллективе иногда могут происходить ссоры и конфликты, которые могут перерасти в настоящие издевательства.

Сегодня мы с вами будем обсуждать то, как можно этого не допустить и предотвратить. Выясним, как можно себя вести в разных непонятных, не всегда приятных ситуациях.

Упражнение «Прошепчи комплимент!»

Цель: Эта игра помогает детям сблизиться друг с другом и настроиться на занятие.

Игра кажется детям привлекательной и необычной, поскольку говорить в ней можно только шепотом. Она позволяет "задействовать" даже застенчивых детей, так как в ней можно вести себя тихо и незаметно. При этом дети наслаждаются интимностью отношений "один на один", и им становится легче воспринимать свои и чужие ошибки.

Ведущий: Встаньте пожалуйста со своих мест. Начните бродить по классу... При этом подходите к разным детям и шепчите им на ушко любой комплимент... (2-3 минуты.)

Теперь, пожалуйста, остановитесь... Сейчас, когда вы снова начнете бродить по классу, вам нужно будет подходить к разным детям и шептать им на

ушко, но теперь уже комплимент, который вы слышали от этого человека. Если вы не помните, что говорил вам этот человек, попробуйте просто угадать. Ваш партнер поправит вас, если вы ошибетесь (2-3 минуты).

Вопросы для обсуждения:

- Было ли приятно получать комплименты?
- Было ли приятно говорить комплименты?
- Какой комплимент тебе понравился больше всего?

Упражнение «Гадкий утёнок»

Цель: дать прочувствовать различные позиции, связанные с проявлением гнева (обидчика, обиженного и наблюдателя), способствовать формированию эмпатии к другому человеку.

Инструкция:

1. Вы читали сказку «Гадкий утёнок»? Про что она (выслушивает ответы)? Да, сказка про то, как животные «травили» непохожего на них, не такого, как они, утёнка.

2. Ведущий делит участников на 3 группы по принципу светофора: красный, жёлтый, зелёный.

3. Сейчас мы поиграем в Гадкого утёнка. Группа красных будет гадкими утятами, жёлтых – домашними птицами, которые преследовали Гадкого утёнка, а зелёных – наблюдателями.

4. Сейчас зелёные остаются на своих местах и наблюдают, как жёлтые дразнят красных, обзывают и гонят от себя. Запрещается прикасаться к обижаемым и использовать оскорбительные слова. Красные ведут себя так, как вёл себя Гадкий утёнок. По моему сигналу начинаем и завершаем упражнение. Затем поменяемся ролями. Начали!

Примечание: группы меняются ролями таким образом, чтобы каждый участник побывал в роли обидчика, обижаемого и наблюдателя. На каждую часть упражнения отводится 2 – 3 минуты.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствовали в роли «утёнка»?
2. Как вы себя чувствовали в роли обидчиков?
3. Какие мысли возникали, когда вы наблюдали ситуацию со стороны?
4. За что «Гадкого утенка» бьют и прогоняют?
5. Что делать, если оказался в ситуации гадкого утенка?
6. Что делать, если понял, что оказался в роли обидчика?
7. У кого можно найти помощь, если тебя обижают?
8. Что делать, если ты оказался свидетелем травли?

Обобщение: часто говорят, злиться на то, что нам не нравится – нормально. Но есть злость, гнев, как чувство, а есть агрессия, как поведение,

действия. Когда человек ведёт себя агрессивно по отношению к другим людям, он наносит им, а иногда и себе, большой урон, вред. Более того, любой человек, как в нашей игре, может оказаться под влиянием гнева и агрессии других, даже по независящим от него причинам. А это неприемлемо. Нужно помнить об этом всегда и не позволять себе агрессивного поведения по отношению к другим людям.

Разминка «Путаница»

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Инструкция: Человек, который будет «распутывать» группу, должен выйти или отвернуться, закрыть глаза.

Исходная позиция группы – кольцо, образованное крепко взявшимися за руки участниками группы. Лучше всего, чтобы девочки и мальчики встали через одного. Группа запутывается сама или же выделяется участник, который её будет запутывать. «Запутывание» — это любые совместные и одиночные действия членов группы при условии, что они не разжимают рук. Результат «запутывания» - тугой узел людей, переплетённых, но крепко держащихся за руки.

Задача - распутать группу, не расцепляя рук.

Обсуждение:

- Что было делать тяжело?
- Как себя чувствовали во время упражнения?
- Что поняли для себя нового?

Примечание: Во время упражнения ведущему необходимо следить за участниками, их реакцией, как они выполняют упражнение, интересоваться их самочувствием и отношением друг к другу в данном пространстве.

Упражнение «Одна ситуация - три выхода»

Ведущий: Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: «Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?» Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее подготовиться к подобным ситуациям в будущем? Давайте попробуем сегодня это сделать.

Порядок выполнения:

1. Ведущий делит участников на мини-группы по 5 человек. Каждой группе дается заранее заготовленная ситуация. Участники должны выработать три разных варианта реакции на эту ситуацию.

Работа в группах ориентируется на следующие три варианта реакций:

- Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?
- Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт реакция в данной ситуации?

- Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, релевантная (подходящая) для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению.

Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

2. Ведущий выбирает некоторые реакции для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

- В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт?
- Что удалось и почему?
- Знакомы ли были вам реакции или нет?
- Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая «не работает», «ничего не решает». Если группа посчитает, что самая вероятная реакция - самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей.

Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Примеры ситуаций

- *В школьной раздевалке вы видите, как несколько человек окружили одного, и вы понимаете, что они настроены враждебно. Ваша реакция?*

- *Вы заметили, что возле школы произошла потасовка, напали несколько человек на одного. Когда вы дошли до места, все уже разошлось, осталась только жертва происшествия. Ваша реакция?*

- *Вы идете по школьному коридору и видите, как двое младших школьников дерутся, а остальные снимают происходящее на камеру. Ваша реакция?*

- *У вас есть друг отличник, который учится в параллельном классе, и вы узнаете, что с ним перестали общаться из-за того, что одноклассники думают, что он считает себя лучше их и возвышает себя над ними. Ваша реакция?*

- *У вас есть друг, вы понимаете, что в последнее время он часто стал проявлять агрессию в сторону одного человека, часто его обзывает, «задирает», пристаёт к нему, пытается и вас «втянуть» в происходящее. Ваша реакция?*

Разминка «Гляделки»

Пояснение: Группа сидит на стульях, поставленных в круг так, чтобы все видели друг друга.

Инструкция: Задача каждого из вас - не используя слова (молча), найти себе пару. Договариваться обо всем вы можете только взглядом. Итак, нужно найти себе партнера и поменяться с ним местами, то есть вы займете его стул, а он займет ваш. Вставать со своих стульев и садиться на них нужно одновременно с партнером. Как только вы поменялись местами, ищите себе нового партнера и повторяете с ним все то же самое. Упражнение вы заканчиваете по моему сигналу. Начали.

Анализ упражнения:

- У кого получилось договариваться взглядом?
- А поменяться местами, встав одновременно?
- Сложно ли это было?

Даже вот так, не говоря ни слова, можно общаться и договариваться о чем-либо. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто. Но если настроиться на человека, посмотреть ему в глаза – все становится возможным.

Упражнение «Сказка»

Цель - члены группы учатся взаимодействовать друг с другом и внимательно относиться к словам своих партнёров по общению, развивают фантазию; снимает напряжение.

Инструкция:

А сейчас мы с вами будем сказочниками. Я начну, а вы продолжите сочинять историю.

Группа садится в круг, и тренер начинает рассказывать историю, например:

- «Жил-был король, у которого в королевстве все часто ссорились и не могли договориться. И решил однажды король...»
- Жил-был замечательный музыкант, который восхитительно играл на флейте. Своей игрой он мог заворожить любого, но вот без музыки он не мог общаться, так как заикался с самого детства, и над ним часто смеялись. И вот одним солнечным утром он решил во чтобы то не стало найти себе друга...»
- «Жила-была одна девушка, которая целый день ничем не занималась и было ей очень скучно. Также в этом дворе жила девочка, которая не сидела никогда на месте, и всегда ей было, чем заняться. И первая начала на нее злиться и специально...»

Ведущий держит в руках мяч или другой предмет, который после начала рассказа будет кидать или передавать другому участнику группы. Этот человек должен будет продолжить историю, можно произнести слово или несколько

предложений. После этого он бросает мячик другому участнику. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжетные линии.

Примечание: участников нужно предупредить, что придуманная ими сказка должна иметь хороший конец.

Также участники предупреждаются, что рассказ каждого должен состоять не более чем из 2-3 предложений. Каждый должен поучаствовать в сочинении сказки.

Рефлексия всего занятия

- Как вы чувствовали себя во время занятия и как чувствуете себя теперь?
- Какие важные мысли для вас появились?
- Может у кого-то изменились представления, убеждения, которые были в начале занятия?
- Чем полезна именно для вас данная встреча?

Вы все сегодня молодцы давайте скажем друг другу: «спасибо»!

Занятие 4 «Я и конфликт»

Цель занятия: Знакомство с понятием «конфликт», способами их разрешения и приемами саморегуляции.

План занятия

Время	Тема
10 мин	Вводная часть <ul style="list-style-type: none">• Рефлексия прошлого занятия
70 мин	Основная часть

	<ul style="list-style-type: none"> • МШ «Почему люди конфликтуют?» • Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте» • Упражнение «Определение стратегий поведения в конфликте» • Упражнение «Отработка навыка ведения переговоров» • Упражнение «Твое мнение, мое мнение» • Упражнение «Автобус» • Упражнение «Я – высказывание»
10 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексия. Обратная связь

Конспект занятия 4 «Я и конфликт» Рефлексия прошлого занятия

Ребята, здравствуйте, давайте вспомним, что было на прошлом занятии. Что было важным для вас в том занятии?

Мозговой штурм «Почему люди конфликтуют»

Цель: Актуализация представлений участников о мотивах и сути конфликтов.

Ведущий предлагает ребятам высказаться, как они думают, почему люди конфликтуют, ссорятся. Ответы фиксируются на доске.

Ведущий: Конфликт — это противостояние сторон, точек зрения или интересов. Люди ссорятся, когда что-то угрожает их интересам, ценностям. В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию). Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, и даже приверженность к религии, национальность и т. д.

По окончании краткой информационной справки ребят просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?

Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте»

Ведущий во время объяснения фиксирует на доске, слайде или плакате способы поведения в конфликте:

1. «Черепашка» (уклонение, уход, избегание).
2. «Акула» (принуждение, давление).
3. «Плюшевый мишка» (уступка, сглаживание).
4. «Лиса» (компромисс).
5. «Сова» (переговоры, сотрудничество).

Возможно вы замечали, что во время конфликтов и ссор разные люди ведут себя по-разному. Сейчас мы с вами разберем способы поведения людей в конфликтных ситуациях на примерах характеров животных.

1. «Черепаша» (уклонение, уход, избегание). «Черепашки» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к спору. Они считают, что решать конфликт - дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. «Акула» (принуждение, давление). «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное - собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому-то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.

3. «Плюшевый мишка» (уступка, сглаживание). Для «мишек» главное - хорошие отношения, он отказывается от собственных целей, ради интересов других. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.

4. «Лиса» (компромисс). «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили

«золотую середину».

5. «Сова» (переговоры, сотрудничество). «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворит и их собственные цели, и цели другой стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

Обсуждение:

- Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Детей подводят к тому, что переговоры позволяют найти оптимальный путь удовлетворения интересов всех участников. Необходимо учиться договариваться, учитывая интересы всех сторон.

Упражнение «Определение стратегий поведения в конфликте»

Цель: формирование навыка распознавания стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Детей делят на группы по 2-3 человека и раздают карточки. За 5 минут

необходимо определить стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Карточка 1: Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете?

Варианты поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть.
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок - не важно, себе – лучший.
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется.
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя.
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели.

Подпишите способы поведения.

Карточка 2: Вы прилетели на другую планету. Вам нужно договориться с инопланетянами, чтобы они разрешили набрать воды для продолжения вашего путешествия.

Варианты поведения:

1. Инопланетяне отказывают вам, и вы улетаете, чтобы избежать конфликта, но рискуете не найти другой источник воды.
2. Прoberетесь силой и наберете воды во чтобы то не стало, даже если нужно будет вступить в драку с инопланетянами.
3. Выпросите хоть кружечку воды, хотя понимаете, что этого недостаточно, предложив в замен что-то ценное для команды.
4. Обсудите с инопланетянами их запасы воды, способы обмена на имеющиеся знания или другие ценности.
5. Разделите остатки воды между членами команды, но скорее всего ее все равно не хватит.

Определите стратегии поведения в этих ситуациях.

Карточка 3: Винни Пух пошел за медом. Варианты поведения:

1. Винни увидел, что улей высоко, а пчелы могут ужалить, развернулся и ушел.
2. Винни залез на дерево, палкой распугал пчел и забрал мед.
3. Винни облизал ствол дерева, на который накапал мед, но конечно не наелся.
4. Винни обсудил с пчелами, что им нужно, собрал для них те ягоды и цветы, которые были им нужны, а они в благодарность подарили ему меду.
5. Винни предложил пчелам обменять их мед на сахар, пчелы нехотя согласились, но на небольшую баночку.

Определите стратегии поведения в этих ситуациях.

В общем круге каждая группа рассказывает, как они определили стратегии поведения. Ведущий помогает, если ребята запутались.

Ведущий предлагает зафиксировать на плакате правила эффективных переговоров. Например: уважать мнение и интересы друг друга, быть вежливым и терпеливым, искать и предлагать варианты удобные всем...

Упражнение «Отработка навыка ведения переговоров»

Ведущий предлагает ребятам придумать фразы, помогающие провести переговоры в различных ситуациях. Например, что может сказать смешарик Крош, если ему хочется почитать книжку Ньюши, а она еще сама не дочитала. Или Лосяшу нужна новая попонка, а никто не хочет с ним идти в магазин. Или фиксика разобрали компьютер, забыли, как собирать, им нужно решить, кто пойдет к человеку за схемой.

Общие основы фраз фиксируются на доске. Например, «Мне хочется..., чем я могу помочь тебе, чтобы получить это», «Можно я..., когда ты...», «А давайте вместе...», «Мне нужно..., может ты мне поможешь, а я тебе тоже чем-то помогу?».

Обсуждение:

- С какой стратегией вы чаще всего сталкиваетесь?
- Что было важного для вас в этом упражнении?
- Что делать, если тебя заставляют делать то, что тебе не нравится, если на вас слишком давят?

Ведущий подводит детей к тому, что нужно обращаться к взрослым для обсуждения.

- Каким способом вы чаще всего реагируете в ситуациях конфликта?
- Трудно ли вам договариваться?

Упражнение «Твое мнение, мое мнение»

Участники встают парами лицом друг к другу на расстоянии шага, опираясь друг на друга ладошками. «Первый» наклоняет своими ладонями ладошки партнера со словами: «Это мое мнение». «Второй» выпрямляет ладони со словами: «Я принимаю твое мнение». И, в свою очередь, наклоняет своими ладонями ладошки партнера со словами: «А это мое мнение». Произносить слова можно с разными интонациями и смыслами. Время от времени ведущий предлагает сменить партнеров.

Обсуждение:

- Что вам давалось легче: высказывать свое мнение или принимать мнение другого? А как в жизни?
- Зачем нужен такой навык: высказывать свое мнение и выслушивать мнение другого человека?

Ведущий подводит итог: В жизни важно отстаивать свое мнение, но и принимать, учитывать мнение другого тоже важно. Важно отметить, что это

навык, то есть с таким умением не рождаются, ему учатся. Если кто-то не умеет, то можно научиться, главное этого хотеть.

Упражнение «Автобус»

Цель: Моделирование ситуации возникновения конфликта и использование стратегий выхода.

Инструкция: В помещении расставляются стулья, имитирующие сидения в автобусе. Часть подростков занимают сиденья, а остальные «едут» стоя. Ребятам раздаются роли на записках «в закрытую»: бабушка с корзиной яиц, подросток в наушниках, беременная женщина, молодой человек-качок, девушка-мечтательница, скромный студент-знайка и др. Обмен ролями не возбращается при условии быстрого договора.

«Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а «пассажиры» толкают друг друга, падают на сидящих, высказывают свое недовольство. Расталкивая пассажиров, по салону автобуса пробирается кондуктор и требует плату за проезд.

Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров.

Обсуждение:

Вопросы к участниками сценки:

- Как вы себя чувствовали, когда вас вовлекали в ссору? Хотелось ли вам участвовать в ней или нет?
- Какие способы поведения, стратегии в конфликтах вы увидели?
- Какие стратегии были эффективны?

Ведущий: Когда мы сталкиваемся с конфликтами, то можем испытывать негативные чувства: гнев, ощущение крушения надежд, конфуз, страх, обида, угнетенное состояние. Эти чувства могут отразиться на контроле поведения. Между тем человек, потерявший контроль над собой, может совершить преступление против личности, с которой находился в конфликте.

При желании ребята могут высказаться.

Примечание: Необходимо предупредить ребят, что это была игра, все, что происходило сейчас, было не по-настоящему и поэтому обижаться по-настоящему не стоит.

Упражнение «Я – высказывание»

Ведущий: Существует способ высказывания своего мнения и желаний, который снижает конфликтность ситуации, помогает договориться, позволяет выразить чувства, не обидев другого и повлияв на ситуацию. Этот способ называется «Я-высказывание». События бывают разные, но за наши чувства отвечаем только мы. Вместо того, чтобы обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения, дает понять другому человеку наши мотивы и помогает решить проблему.

Схема на доске: Когда ты (вы) ... (действие другого), я чувствую ... , и я хотел(а) бы (я считаю), чтобы ...

Например: «Когда ты кричишь, я пугаюсь, я бы хотела, чтобы ты не кричала рядом со мной». Более сложный пример: «Когда ты просишь списать, мне обидно, что я прилагаю усилия, а ты пользуешься, не прилагая усилий, я бы хотел в замен получать от тебя хотя бы конфетку, в знак того, что ты уважаешь мои труды»

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает ситуацию и составляет «Я-высказывания».

Твой брат одолжил у тебя твою любимую рубашку и порвал ее. Что ты скажешь брату?

Твой учитель подумал, что ты списал, и поставил тебе единицу. Что ты скажешь учителю?

Твой лучший друг (подруга) назначил (а) свидание твоей(му) девочке (мальчику). Что ты скажешь другу (подруге)?

Мама уже три раза обещала дать тебе немного денег, а теперь говорит, что не может сделать этого. Что ты скажешь маме?

Соседский ребенок проткнул твой баскетбольный мяч. Что ты ему скажешь?

Тебе поставили двойку за реферат. Учитель не захотел дать дополнительное время, чтобы ты мог дописать его. Что ты скажешь учителю?

Обсуждение:

- Сложно ли было перефразировать?
- Что изменилось с использованием "Я-высказываний"?
- При каких обстоятельствах вы бы могли использовать навыки "Я-высказываний" в жизни?

Рефлексия всего занятия

- Как вы чувствовали себя во время занятия и как чувствуете себя теперь?
- Что для вас было самым трудным или важным на занятии?

Ведущий: Наша встреча подошла к завершению. Желаю вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к сотрудничеству, а с конфликтами вы умело справлялись!

Занятие 5 «Как совладать с эмоциями»

Цель занятия: Знакомство со способами саморегуляции и совладания с разными эмоциями.

План занятия

Время	Тема
10 мин	Вводная часть <ul style="list-style-type: none">• Рефлексия прошлого занятия
70 мин	Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнение «Что заставляет людей чувствовать»• Упражнение «Жаба»• Упражнение «Откровенно говоря: чувства, мысли, поведение»• Разминка «Дотронься до...»• Упражнение «Эмоции в моем теле»• Упражнение «Вулкан»• Упражнение «Датский бокс»• Теория «Алгоритм управления гневом»
10 мин	<ul style="list-style-type: none">• Рефлексия. Обратная связь

Конспект занятие 5 «Как совладать с эмоциями» Рефлексия прошлого занятия

Ребята, здравствуйте, давайте вспомним, что было на прошлом занятии. Что было важным для вас в том занятии?

Наше сегодняшнее занятие называется «Как совладать с эмоциями».

Упражнение: «Что заставляет людей чувствовать?..»

Цель: развивать способность распознавать и называть чувства и эмоции.

Материал: карточки с названиями эмоций и чувств, листочки с напечатанными фразами.

Инструкция 1: У меня в коробке карточки с названиями наших эмоций и чувств. Сейчас вы по очереди будете доставать по одной карточке, громко вслух читать, что там написано, и описать жизненные ситуации, в которых у людей возникают такие эмоции и чувства (количество карточек соответствует количеству участников).

Названия эмоций - грусть, ярость, радость, смущение, стыд, зависть, печаль, тоска, гнев, счастье.

Инструкция 2: А как мы узнаём, что человек испытывает то или иное чувство (по поведению, выражению лица)? Заполните сейчас листочки, на которых написана часть фразы.

Каждому участнику раздаются листочки со следующими фразами,

которые нужно продолжить:

Когда люди чувствуют себя:

Счастливыми, то они _____

Радостными, то они _____

Грустными, то они _____

Злыми, то они _____

Одинокими, то они _____

Испуганными, то они _____

Примечание: когда все заполнят рабочие листы, составляется общий список вариантов проявления каждой эмоции. Это можно сделать на флипчарте или доске.

Вопросы для обсуждения:

1. Зачем людям нужны эмоции и чувства?
2. Зачем нам нужно понимать эмоции и чувства другого человека?
3. По каким признакам мы можем определить, что переживает другой человек?

Обобщение: мы переживаем много самых разных эмоций, которые возникают у нас в жизненных ситуациях. Эмоции и чувства помогают нам понять ситуацию: благоприятная она или нет. И узнать, что сейчас переживает человек можно по его мимике и поведению.

Упражнение «Жаба»

Цель: обучение выплеску вербальной агрессии и расслаблению.

Ведущий: Сейчас мы с вами попробуем поучиться сбрасывать вербальную агрессию.

Для этого ведущий предлагает участникам повторять слово «Жаба», увеличивая громкость от шепота до крика и в обратную сторону. Ведущий сам произносит слова для того, чтобы участники преодолели стеснение.

Вопросы для обсуждения:

- Как чувствуете себя? Есть ли изменения после того, как прокричали «жабу»?
- Как думаете для чего и где можно использовать такое упражнение?

Упражнение «Откровенно говоря: чувства, мысли, поведение» Цель: показать разницу между чувствами, мыслями и поведением. **Материал:** карточки с описанием различных ситуаций (приложение 1).

Вопрос: как вы считаете, чем отличаются мысли, чувства и поступки человека? Ведущий выслушивает и обобщает высказывания детей:

1. **Поступки** – это то, что мы делаем в ответ на ситуацию или поведение другого человека (пример: «на меня начали орать, и я спрятался, или

я ударил обидчика» – это описание действия, то есть поступка). Такое поведение (кричать и драться) называют агрессивным.

2. **Мысли** – это то, что мы думаем про причины возникновения ситуации, почему это произошло, наша оценка – хорошо это или плохо (пример: «на меня начали кричать, потому что я плохо себя вел» – это мысли, потому что содержат оценку причины события).

3. **Чувства** – это то, как мы реагируем на ситуацию, какие эмоции испытываем (пример: «на меня начали орать – и я тоже разозлился», здесь чувство - злость).

Инструкция:

1. *Сейчас вы разделитесь на две подгруппы: «эксперты по чувствам» и «эксперты по мыслям и поступкам». Давайте попробуем пооткровенничать друг с другом.*

2. *Перед вами в центре круга стопка карточек. Каждая группа по очереди будет брать по одной карточке, и сразу продолжать фразу, начало которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным!*

3. *Задача экспертов, определить, что присутствует в данном предложении – описание мыслей, поступков или чувств. Команда, которая докажет свою правоту, забирает карточку себе.*

Примечание:

1. В содержании карточек необходимо прописать неоконченные предложения с описанием ситуаций, способных вызвать гнев, обиду, злость.

2. Члены группы могут брать карточку по желанию или по очереди.

Вопросы для обсуждения:

1. Что чаще встречается мысли, чувства, поступки?

2. В чем разница между чувствами, мыслями, поступками?

3. Может ли человек в ситуации, когда его обижают, не злиться, не гневаться, то есть не чувствовать?

4. А не обзывать, не драться, то есть не вести себя агрессивно?

Обобщение: *разные ситуации вызывают у нас различные мысли и чувства. Человек не может не чувствовать или не думать. Чувства и мысли помогают нам понять и объяснить происходящее, а действия – защититься, если это нужно. Но вот действительная это угроза или придуманная, как конкретно нужно действовать в данной ситуации - разобраться в этом тоже помогут мысли. И если чувства мешают мыслям понять ситуацию и совершить правильные действия, которые бы сохранили наши отношения, чувства нужно направить в правильное русло. И тогда мы можем действовать не агрессивно.*

Примерное содержание карточек:

1. Откровенно говоря, когда мама на меня замахнулась, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
2. Откровенно говоря, когда отец брал ремень, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
3. Откровенно говоря, когда меня закрыли в туалете, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
4. Откровенно говоря, когда папа приходил домой в плохом настроении и начинал ссориться с мамой, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
5. Откровенно говоря, когда в школе смеялись надо мной... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
6. Откровенно говоря, когда брат взял мои вещи... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
7. Откровенно говоря, когда меня мама не слышала, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
8. Откровенно говоря, когда мне незаслуженно поставили двойку, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
9. Откровенно говоря, когда меня родители лишили компьютера или телефона, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
10. Откровенно говоря, когда у меня отняли деньги, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
11. Откровенно говоря, когда меня незаслуженно наказали, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
12. Откровенно говоря, когда учительница несправедливо меня обвинила, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
13. Откровенно говоря, когда у меня отняли телефон, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
14. Откровенно говоря, когда мой друг (подруга) долго мне не отвечает, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
15. Откровенно говоря, когда со мной знакомятся, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)
16. Откровенно говоря, когда меня хвалят, я ... (думал -а, чувствовал -а, делал -а)

Примечание: в содержании карточек могут быть описаны эпизоды, актуальные для детей данной группы.

Разминка «Дотронься до...»

Ведущий называет качество, участники ищут предмет, соответствующий этому качеству, и дотрагиваются до него. Например: «Дотроньтесь до синего», «Дотроньтесь до стеклянного», «Дотроньтесь до полосатого» и тп.

Упражнение «Эмоции в моем теле»

Цель: научить концентрироваться на своих телесных ощущениях, осознавать связь своих эмоций и телесных ощущений.

Материал:

1. Листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника.
2. Достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

Инструкция:

1. *Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке.*
2. *Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке».*
3. *Аналогичным образом предлагаем участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость.*

Вопросы для обсуждения:

1. Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)?
2. Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее?
3. Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?

Примечание: последними рисуют радость и удовольствие.

Обобщение: *действительно, все наши эмоции связаны с телом, в том числе и гнев. Гнев чаще всего вызывает напряжение. И когда мы осознаём напряжение в теле, мы можем помочь себе – уменьшить это напряжение. Тогда гнев не сможет перейти в агрессивное поведение.*

Упражнение «Вулкан»

Цель: учить осознавать своё чувство гнева и через действия с образами управлять своим эмоциональным состоянием.

Материал: лист бумаги А-4, фломастеры.

Ведущий: Что такое «вулкан». Где вы его видели? Опишите, как он

выглядит. Представьте, что происходит внутри вулкана. Опишите.
Инструкция:

1. Представьте себе, как если бы вы были вулканом, когда он находится в спокойном состоянии: какой он формы, величины. Нарисуйте очертания этого вулкана.

2. Теперь вспомните одну из ситуаций, когда вы испытывали чувство гнева. Как накалялся ваш вулкан, какого цвета он становился внутри, как поднималась магма со дна вулкана. Раскрасьте свой вулкан, когда он находится в состоянии гнева.

3. Посмотрите на рисунок и отметьте тот уровень, до которого вы можете направить магму в безопасное русло. Когда она вам ещё подчинится.

4. Нарисуйте это безопасное русло и пустите магму по нему.

5. А что в жизни может быть таким руслом, в которое вы направляете свою магму - гнев?

6. Что это за способы, которые помогают вам перенаправить свой гнев? Поделитесь ими с группой.

Примечание: инструкция выдаётся пошагово. Вопросы для обсуждения:

1. Удалось ли вам понять, как можно уловить выходящую из-под контроля злость?

2. Какое впечатление вы получили от этого упражнения?

Упражнение «Датский бокс»

Цель: показать, что агрессивность может быть конструктивной (способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером).

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс». Все делятся на пары, протягивают руки как для рукопожатия, смыкают пальцы в замок, ладони участники прижимают друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к замку ладоней. Задача: как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

Вопросы для обсуждения:

- Как чувствуете себя после упражнения? Изменилось ли настроение?
- Какие еще способы изменять настроение к лучшему вы знаете?

Теория «Алгоритм управления гневом»

Ведущий представляет на плакате алгоритм управления гневом:

1. СТОП - остановись!

2. Переключись (уйди, отвернись, сделай что-то не относящееся

к конфликту).

3. Выплесни эмоции в неживую сторону (в ванной открой воду и покричи, прогуляйся и т.д.) - выполняется по возможности.

4. Успокоившись - говори «бутербродом» или «я-высказыванием».

Макет плаката «Психологический бутерброд»

Сверху - Положительные слова

Середина – Обозначение нежелательного поведения Снизу – Просьба о другом поведении

Пример: «Коля, мне нравится с тобой играть, но ты нарушаешь правила, давай ты будешь их соблюдать»

Макет плаката «Я – высказывание»

Сначала – Скажи о своих чувствах

Потом - Обозначение нежелательного поведения Завершение - Просьба о другом поведении

Пример: «Вика, я чувствую злость, когда без спроса берут мои вещи, давай ты будешь спрашивать у меня разрешение прежде, чем взять что-то из моих вещей»

Ведущий представляет плакаты с схематическими представлениями методов «бутербродом» или «я-высказыванием».

Рефлексия занятия

- Как вы чувствовали себя во время занятия и как чувствуете себя теперь?

- Что для вас было самым трудным или важным на занятии?

Занятие 6 «Управление поведением»

Цель занятия: Формировать понятия об уровнях поведения

Время	Тема
10 мин	Вводная часть <ul style="list-style-type: none">• Рефлексия прошлого занятия• Упражнение «Магниты»
70 мин	Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Теоретическая часть «Что такое поведение»• Работа в группах «Определи уровни поведения»• Упражнение «Светофор»• Разыгрывание ситуаций
10мин	<ul style="list-style-type: none">• Рефлексия. Обратная связь

Конспект занятия 6 «Управление поведением»

Ведущий: Ребята, здравствуйте.

Сегодня у нас новое занятие, на котором мы будем с вами разбираться с поведением человека, узнаем, что же это такое, что может влиять на наше поведение, и можно ли им управлять.

Упражнение «Магниты»

Цель: развитие невербальных навыков коммуникации. Оборудование: звуковоспроизводящая аппаратура.

Время: до 10 минут.

Инструкция: У слов «меня к нему тянет», «он меня отталкивает» может быть, оказывается, не переносный, а вполне-таки прямой смысл. Мы вполне ощутим его, если предложим группе упражнение «Магниты». Исходное положение - участник обхватывает себя руками (прикрывая локти ладонями), закрывает глаза. Именно в такой позе участники будут двигаться все упражнение. Ведущий включает музыку и просит начать движение. Время от времени ведущий будет подавать команды трех видов:

- ÷ Однополюсные! – отталкиваются;
- ÷ Разнополюсные! – притягиваются;
- ÷ Размагнитились! – исчезает магнитное поле.

Команда «Однополюсные!» требует от участников, встретившихся при движении, отпрыгнуть друг от друга, как происходит с одинаково заряженными магнитами.

По команде «Разнополюсные!» участники-магниты «прилипают» друг к другу и продолжают движение до следующей команды в таком «склеенном виде»!

При команде «Размагнитились!» между встречающимися участниками не происходит никакого взаимодействия. Они просто расходятся и продолжают спонтанное движение.

Финальной сценой упражнения может стать один клубок склеившихся магнитов - реакция на команду тренера «Все пары - разнополюсные!»

Еще раз напоминаю, что движение в ходе всего упражнения происходит в «основной позе» - обхватив себя руками и закрыв глаза!

Обсуждение:

- Как вам удалось управлять собой?
- Когда было проще, а когда сложнее?

Теоретическая часть «Что такое поведение»

Цель: представить понятие поведения и уровней поведения.

Инструкция: Сегодня мы поговорим с вами про поведение людей. Как вы думаете, что же такое поведение? (ребята высказываются)

Поведение - это те действия, которые каждый день совершает человек. На

эти действия может влиять очень многое - это и настроение, и физическое самочувствие, и отношения между людьми, и даже наши мысли.

Поведение бывает разным.

Есть основные **4 уровня поведения** (нужен плакат или слайд):

1 – **Опасное поведение.** На этом уровне поведения, человек становится неконтролируемым, очень шумным, не воспринимает и саботирует правила. Может представлять опасность для себя и других.

2 - **Нарушитель правил.** На этом уровне, человек командует другими. Задирает или провоцирует на ссоры. Нарушает нормы поведения.

3 – **Послушный и дружелюбный человек.** На этом уровне. Человек прислушивается к близким, сотрудничает. Делает, то что от него ожидают.

4 - **Мастер самоуправления.** Человек развивает саморегуляцию поведения. Проявляет доброту к другим. Он верен в себе и делает, что-то хорошее, потому что это правильно.

Пример: На самом нижнем уровне поведения – **опасное поведение** (1), ученик может поднять мусор, но только для того, чтобы кинуть его в кого-нибудь другого. Ученик на уровне 2 – **нарушитель правил**, вместо того, чтобы убрать мусор, начнет пинать его по классу. На уровне 3 – **послушный и дружелюбный**, ученик поднимет мусор по просьбе учителя. На уровне 4 – **мастер самоуправления**, ученик сам проявит инициативу и поднимет мусор, а потом кинет его в урну, не заботясь о том, видит его кто-то или нет. Он сделает это просто потому, что это правильно.

Работа в группах «Определи уровни поведения»

Цель: Формировать навык определения уровней поведения.

Материалы: карточки с ситуациями.

Инструкция: Дети делятся на группы, по 3 человека. Каждой группе выдается карточка с описанием ситуации. Задача ребят, определить, на каком уровне поведения находится, каждый из участников.

Ситуации:

1. Друзья Витя и Дима пошли в магазин, Вите не хватило денег на чипсы, и он решил их украсть. Дима это увидел, но ничего не сказал. На выходе из магазина охранник Михаил Геннадьевич остановил Витю и обнаружил сворованную пачку чипсов и вызвал родителей мальчика. Родители Вити компенсировали ущерб, дома строго поговорили с Витей, объявили наказание, договорились, как он будет отрабатывать потраченную сумму.

Участник события	Уровень поведения
Витя	
Дима	
Михаил Геннадьевич	

Родители Вити	
---------------	--

2. Одноклассники Саша и Максим дерутся на школьном дворе, еще двое одноклассников Кирилл и Артем наблюдают и поддерживают Сашу, выкрикивают обидные слова в сторону Максима, мимо проходит старшеклассник Константин и разнимает драку.

Участник события	Уровень поведения
Саша и Максим	
Кирилл и Артем	
Константин	

3. Девочка Лена на перемене порвала рабочую тетрадь одноклассницы Кати. Когда Катя это заметила, она начала драку с Леной. Одноклассники Егор и Миша, разняли девочек и попытались их успокоить.

Участник события	Уровень поведения
Лена	

Катя	
Егор и Миша	

4. На уроке математики Данил попросил списать у впереди сидящего Вовы, Вова отказался, из-за чего Данил, так сильно разозлился, что не сдержался и ударил Вову. Вова встал, со своего места, подошел к учителю и рассказал о происходящем.

Участник события	Уровень поведения
Данил	
Вова	

5. Даша подошла к Маше и начала обзывать ее из-за одежды, на что Маша спокойно ответила: «Спасибо, что переживаешь, за мой внешний вид, если мне понадобится консультация, я к тебе обязательно обращусь, но пока меня все устраивает».

Участник события	Уровень поведения
Даша	
Маша	

6. Рома начал обзывать Колю, Ваня поддержал его в этом, и тоже начал обзываться и смеяться над Колей. Максим и Андрей, сделали вид, что не замечают происходящего. Витя и Олег заметили происходящее и заступились за Колю.

Участник события	Уровень поведения
Рома	
Коля	
Ваня	
Максим и Андрей	
Витя и Олег	

7. На детской площадке Данил заметил самокат, который остался без присмотра, и решил забрать его себе, Данил предложил своему другу Роме сделать это вместе, но Рома отказался и просто отошел в сторону. С ними гуляла подруга, Настя, которая узнала о плане Данила и остановила его, сказав, что подойдет сейчас ко взрослым и обо всем расскажет.

Участник события	Уровень поведения
Данил	
Рома	
Настя	

8. Катя обиделась и разозлилась на Марину, и решила ей напакостить, написав обидные слова про нее в подъезде. Когда она расписывала стены, ее увидела Марина и начала обзываться и нападать на нее. В это время мимо проходил сосед Виктор Петрович, который увидел потасовку, разнял девочек и отвел к родителям.

Участник события	Уровень поведения
Катя	
Марина	
Виктор Петрович	

Подсказка для ведущих: ребята могут негативно высказываться по поводу обращений детей к взрослым, необходимо вернуть их к теме уровней поведения и предложить, как можно по-другому поступить, но правильно, и чтобы не было никому опасно.

Упражнение «Светофор»

Ведущий: Наши эмоции живут в нас, хотя пробуждать их может что-то извне, например, какие-то определенные ситуации, которые с нами происходят.

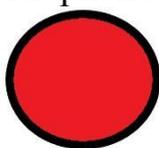
Мы не можем контролировать возникновение этих эмоций, но мы в силах, контролировать свое поведение при этих эмоциях.

У нас всегда есть выбор, как поступить в той или иной ситуации, для этого необходимо научиться в определенный момент переключать свое внимание, тем самым снижать градус эмоциональных переживаний.

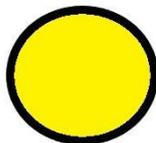
Я предлагаю вам сейчас потренироваться это делать: Упражнение, которое я вам предлагаю, лучше делать стоя.

- Сначала сделайте медленный прерывистый вдох, словно хватаете ртом воздух. Повторите вдох и обратите внимание, что ваши челюсти, открываются, а язык опускается вниз. Сделайте третий долгий и глубокий вдох. Вдыхая через рот, обратите внимание, что расправляете плечи.

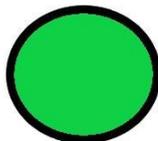
- Прерывистые вдохи позволяют расслабиться и снять напряжение. Медленный глубокий вдох, дает возможность перенаправить мысли на поиск других вариантов.



Остановись
и сделай
прерывистый, но
глубокий вдох



Подумай
о возможных
вариантах



Следуй
своему лучшему
варианту

- Получилось ли применить такой способ дыхания?
- Подумайте, где в ближайшее время вы можете этот способ применить?

Разыгрывание ситуаций

Участники делятся на группы. Каждой группе дается провокационная ситуация, которую участники должны разыграть, находясь на самом высоком уровне поведения - мастер самоуправления.

Примеры ситуаций:

- Ты видишь, как на перемене один из твоих одноклассников прячет личные вещи твоего соседа по парте.
- В школьной раздевалке, ты замечаешь, что какой-то мальчик проверяет карманы нескольких чужих курток.
- У тебя в классе, есть человек, у которого лучше оценки, и ты чувствуешь, что злишься из-за этого. Между вами завязался спор, и ты почувствовал, что хочется сказать, какую-нибудь гадость или даже ударить.
- На уроке физкультуры у твоей одноклассницы не получается выполнить упражнения, твой друг начинает над ней смеяться.
- К тебе подходят старшеклассники и начинают требовать деньги.

Рефлексия по занятию 6:

- Ребята, сегодня мы с вами узнали, что же такое поведение и как им можно управлять.
- Скажите, пожалуйста, что вам больше сегодня запомнилось?
- Чем вы сможете пользоваться в жизни?

Рефлексия курса занятий

Ведущий:

- Мы занимались с вами шесть занятий. Давайте по кругу каждый скажет, что он запомнил и что было важным на наших встречах.

Для создания благоприятных отношений в коллективе необходимо практиковать неформальное общение. Я предлагаю вам собираться один раз в неделю и играть в игры (настольные и другие), которые развивают навыки общения.

Итоговое занятие.

Проведение заключительного теста: «Ребята, мы прожили с вами несколько интересных занятий. Все вы в той или иной степени изменились за это время. Каждое обучение предполагает анализ результатов. Предлагаю Вам заполнить тесты.

Подведение итогов работы:

- Ребята, поделитесь пожалуйста впечатлениями и теми изменениями, которые произошли у вас за время участия в занятиях по программе «В контакте друг с другом» (письменно и устно).